

## Humor dla Taty i Mamy

### Lewandowski

Dzieci rozmawiają o piłkarzach.

- A mój tata kiedyś był Lewandowskim i grał w piłkę – oznajmia Wiktoria – Ale teraz już nie gra.
- Dlaczego? – dopytują się dzieci.
- Bo się zestarzał!

### Sukienka

Proszę pani! – woła Kuba – zginęła Oliwki sukienka!

- Jak wyglądała? – pyta pani.
- Trochę inaczej – odpowiada chłopiec.

### Minerały

Dzieci jedzą na drugie śniadanie pomarańcze.

W pewnym momencie Kuba mówi do kolegi:

- Czemu nie jesz? Nie lubisz minerałów?

### Moda

Pani pyta Oliwkę: – Czy byłaś dzisiaj grzeczna?

- Nie, nie byłam. Ja zawsze jestem niegrzeczna – odpowiada dziecko.
- To od dzisiaj bądź grzeczna – wtrąca się do rozmowy Misia – bo teraz być grzecznym jest modne.

### Recykling

- Mamo, my też w przedszkolu robimy recykling.
- Recykling?
- Tak, sprzątam całą salę.

*Zebrała Małgorzata Klimek*



Nr 80

Miejskie Przedszkole nr 15 w Siedlcach



## WIADOMOŚCI PRZEDSZKOLNE

Luty 2021

## Słowa, które dają dzieciom super moc!

**Uda Ci się!** Wierzę w Ciebie! Kocham Cię! - te proste słowa mogą sprawić, że dziecko, gdy dorosnie, stanie się odważnym, pogodnym dorosłym. Ważne też, by za słowami szły czyny, by zachowania rodziców nie były sprzeczne ze słowami, które kierują do dziecka.

Wszyscy lubimy, kiedy ukochane, najbliższe osoby zwracają na nas uwagę. Uwielbiamy czuć się docenieni, zauważeni, kochani. Dzieci szczególnie! Bardzo potrzebują zainteresowania ze strony rodziców i tego, by ci aktywnie uczestniczyli w ich życiu i doceniali codzienne wysiłki. Pamiętajmy o tym, że relacja dziecka z rodzicem jest najważniejszym fundamentem, na którym dziecko będzie budowało wszystkie swoje późniejsze doświadczenia. Wszystko, co mówią do niego mama czy tata zostawia w nim ślad. Dbajmy o to, by jak najczęściej słyszało od nas pochwały i zachęty.

Rodzice często nie doceniają znaczenia pozytywnych komunikatów w wychowaniu dziecka, albo wręcz uważają tę metodę za coś szkodliwego, co sprawi, że dziecko będzie zarozumiałe i zbyt pewne siebie. Chwalenie jest sygnałem, że

zauważamy pozytywne zachowania dziecka. Działa na nie motywująco. **Nieprawdą jest, że dziecko można "zepsuć".** Pozytywne wzmocnienia, które dziecko słyszy od najbliższych mu osób powodują, że będzie się ono starać jeszcze bardziej. Nieprawdą jest, że dziecko można "zepsuć" mówiąc mu, że świetnie sobie z czymś poradziło, że jest dla nas najważniejsze i kochane. Dziecko, które słyszy słowa wsparcia od opiekunów czuje w sobie spokój i wiarę we własne możliwości. Wie, że cokolwiek zrobi, cokolwiek się stanie - rodzic będzie przy nim. Czuje, że



może zaufać innym. Dzięki temu będzie mu łatwiej budować pozytywne i silne relacje z ludźmi w dorosłym życiu. Zdarza się, że kiedy dziecko zachowuje się poprawnie, nie zwracamy na to uwagi. Myślimy tak: *grzecznie się bawi, nie będę mu przeszkadzać* i zajmujemy się swoimi sprawami. Dopiero kiedy dziecko zaczyna marudzić albo stale daje się nam we znaki, kierujemy na nie swoją uwagę. W ten sposób, często wbrew naszym intencjom, utrwalamy złe zachowanie dziecka. Dzieci reagują bowiem według zasady: "lepiej być skrzyuczonym, niż zignorowanym".

*Ciąg dalszy str. 2.*

C. d. ze str. 1.

Dla dziecka taka sytuacja jest często oczywista - rodzice poświęcają mu swoją uwagę tylko wtedy, kiedy "nabroi" lub zachowuje się nie tak, jak tego oczekiwano. Będzie więc powtarzać czynność, za którą zostało skarcone, by znaleźć się w centrum naszej uwagi. Bardzo łatwo zmienić ten schemat. Reagujmy na to, co i w jaki sposób robi nasza pociecha w sposób pozytywny, szukajmy okazji, by chwalić, wspierać i zachęcać do dalszego rozwoju. Kiedy bawi się spokojnie w swoim pokoju przyjdźmy tam i powiedzmy: *Ułożyłaś bardzo wysoką wieżę z klocków! Cieszę się, że tak dobrze się sama bawisz, ja wtedy mogę odpocząć, a bardzo tego potrzebuję.*

#### Chwalić trzeba umieć

Chwalić jednak też trzeba rozsądnie i uważnie. Niedobre jest etykietowanie dziecka, używanie słów, które odnoszą się do niego samego, a nie do działania. Ważne jest to, żeby opisać sytuację, która spowodowała pozytywną reakcję oraz uczucia, które w nas wywołała np. *"To, że pomogłeś bratu posprzątać pokój jest dla mnie bardzo ważne. W ten sposób pomogłeś też mi, dziękuję!"*.

Taka komunikacja sprawia, że dzieci stają się bardziej świadome tego, co potrafią i jakie pozytywne skutki mają ich czyny. Należy też unikać zwrotów: "wreszcie", "ten jeden raz" czy "ale". Taka pochwała nie działa wzmacniająco, a służy wytknięciu poprzednich niepowodzeń, daje poczucie tego, że sukces był jednorazowy, że to coś



wyjątkowego, co się nie powtórzy. Nie mówmy więc: *"Wreszcie udało Ci się porządnie pozmywać"* lub *"Ten jeden raz się postarałeś i zobacz, jakie są efekty!"* Taki komunikat wskazuje na jednorazowość, ośmiesza i powoduje obniżenie poczucia własnej wartości, a więc odwrotność tego, co powinny dawać pochwały. Bądźmy też kreatywni i wkładajmy serce w wypowiediane komunikaty. Te same słowa powtarzane przy każdej okazji, mechaniczne *"Wierzę w Ciebie"* wypowiediane znad gazety, nie przyniesie efektu.

## Pamiętajmy, słowa dają moc!



#### Jak chwalić dziecko?

1. Pochwały muszą być skierowane na konkretne zachowania, nie stosuj pochwał ogólnych.
2. Nagradzaj dziecko za dobre zachowanie.
3. Chwal każdy mały krok dziecka ku pożądanemu zachowaniu.
4. Próbuj "wyłapać" dobre zachowanie u dziecka i chwal je.
5. Pochwal dziecko, kiedy zaprzestało negatywnego zachowania.

Opracowała Anna Mateuszak



## Jak wzmocnić odporność dziecka?

Z nastaniem jesieni zaczynają się infekcje. Winien jest brak ruchu na świeżym powietrzu, nagłe zmiany temperatur, a także koniec sezonu na owoce. Szczególnie podatne na jesienne choroby są dzieci - ich układ odpornościowy nie jest jeszcze należycie doświadczony w walce z intruzami. Wciąż jeszcze pokutuje przekonanie, że dziecko należy ubierać jak najcieplej i wychodzić z nim tylko przy dobrej pogodzie. Przegrzewany maluch ma niewyćwiczony system termoregulacji - źle znosi różnice temperatur, szybko marznie i łatwo choruje. A zatem temperatura w mieszkaniu nie powinna przekraczać 19, 20°C, pokoje trzeba codziennie wietrzyć, a w nocy dobrze jest nawilżać powietrze (zwłaszcza gdy grzejemy kaloryfery). Najlepszym i najtańszym sposobem wzmacniania odporności są spacerunki. Ze spaceru można zrezygnować tylko wtedy, gdy mocno wieje lub jest bardzo zimno (poniżej -10°C). Dziecko, które spędza codziennie czas na świeżym powietrzu dobrze śpi, nie marudzi, ma większy apetyt, a jego buzia nabiera kolorów.

Dziecku bardzo służy zmiana klimatu. Przy częstych infekcjach górnych dróg oddechowych najlepsze jest morze lub niewysokie góry (Rabka, Krynica Górską). Zbawienne działanie mają też wakacje wśród iglastych lasów. Żeby kuracja klimatyczna dała efekty, pobyt powinien trwać co najmniej dwa tygodnie.

Nic nie zastąpi naturalnych witamin i soli mineralnych w warzywach i owocach. Zamiast więc płacić za substytuty, warto poświęcić trochę czasu na właściwe skomponowanie jesiennego menu malucha.

#### Czego dziecku potrzeba:

**witamina C** - poprawia apetyt, wzmacnia odporność. Najwięcej jest jej w owocach kiwi, porzeczkach, truskawkach, malinach, w owocach dzikiej róży, a także w warzywach: pomidorach, sałacie, kalafiorze, brokułach.

**witamina A** - zapobiega zakażeniom, poprawia wzrok. Jest w marchewce, morelach, brzoskwinach, czarnych porzeczkach, jagodach.

**witamina z grupy B** - wzmacniają organizm, są niezbędne w przemianie białek, tłuszczów i cukrów. Znajdziemy je w warzywach strączkowych, bananach, morelach, śliwkach, figach.

**żelazo** - jest składnikiem czerwonych ciałek krwi. Anemia poważnie osłabia odporność organizmu. Żelazo jest w zielonych warzywach, czerwonym mięsie, soi.

Kiedy dziecko idzie do przedszkola i po raz pierwszy styka się z dużą grupą dzieci., bardzo często łapie infekcje - kicha, kaszle, gorączkuje. To normalne, nawet jeśli zdarza mu się to osiem razy do roku. Jeżeli jednak choruje raz za razem, warto poradzić się lekarza, jak wzmocnić odporność malca (a przedtem wspólnie rozważyć, czy przyczyną nawracających chorób nie jest przypadkiem alergia).

Dzieci pogodne, wychowane w szczęśliwej rodzinie, chorują mniej i łagodniej przechodzą infekcje. Każdy stres, tęsknota za kimś bliskim odbija się gwałtownym spadkiem odporności. Nie dziw się więc, że twój maluch zachorował, ledwo wyjechałaś, czy niedługo po jakichś burzliwych rodzinnych przejściach. Dziecko wszystko przeżywa silniej, niż nam się wydaje. Dbaj o jego dobry nastrój, żartuj i śmieję się razem z nim, dawaj mu odczuć, jak bardzo jest kochane, a będzie silniejszy i duchem, i ciałem. W końcu nie od dziś wiadomo, że śmiech to zdrowie, a szczęśliwi żyją dłużej.

Jeżeli któryś z domowników jest chory, ogranicz jego kontakty z dzieckiem do minimum. Przypilnuj też, by używał tylko jednorazowych chusteczek, zasłaniał usta, kaszłując czy kichając, i nie korzystał z tych samych naczyń co dziecko. Nigdy nie zabieraj malca na wizyty do szpitala. W „sezonie na infekcje” unikajcie dużych skupisk ludzi - tramwajów, autobusów.

Opracowała Anna Mateuszak