

### Wiosenne kwiaty

W wiosenne popołudnie Jasio wręcza babci piękny bukiet kwiatów.

- Ależ Jasiu, musiałeś się strasznie wykosztować na taki piękny bukiet! Zupełnie niepotrzebnie, przecież takie same kwiaty rosną w moim ogródku.

- Już nie, babciu.

\*\*\*

Fąfarówka głośno narzeka:

- Ale okropną wiosnę mamy w tym roku! Ciągłe leje i leje.

Sąsiadka:

- Trochę deszczu się przyda. W ogrodzie się zieleni, na polach rośnie zboże ...

- Ale to błoto! Wczoraj musiałam wykopać czworo dzieci, zanim trafiłam na mojego Jasia.

### 21 wiosen

W sądzie:

- Ile ma Pani lat? – pyta sędzia.

- Widziałam już dwadzieścia jeden wiosen.

- Taaaak, a ile razy?

\*\*\*

Mąż do żony:

- Wiosna przyszła, taka piękna pogoda, a ty mężczyzno myślisz o myciu podłóg. Wyszłabyś lepiej na dwór i umyła samochód ...

\*\*\*

Sekretarka wchodzi do gabinetu:

- Panie dyrektorze, wiosna przyszła!

- Niech wejdzie!

### Bocian i żaba

Bocian uśmiecha się do żaby, mówiąc:

- Mam ochotę na coś zielonego ...

Żaba mu na to:

- No, no, no ... to krokodyl ma przechłapanie!



### Gospodarstwo Antka

Kuzyn z miasta odwiedza wiosną bardzo zaniedbane gospodarstwo rolne Antka.

- Nic na tej ziemi nie rośnie?

- A no nic – wzdycha Antek.

- A jak by tak zasiać kukurydzę?

- Aaa ... jakby zasiać, to by urosła.

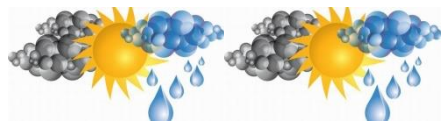
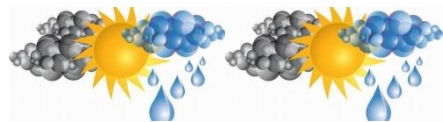
### Student medycyny

Profesor pyta studenta medycyny:

- Jeśli zostanie pan wezwany telefonicznie do pacjenta, który ma wysoką gorączkę i ból głowy, o co przede wszystkim pan zapyta?

- O jego adres, panie profesorze.

Opracowała Dorota Kmieciak



## WIADOMOŚCI PRZEDSZKOLNE

Marzec 2022

### „Jak wychować szczęśliwe dziecko?”

Na początku warto byłoby uściślić, kim jest szczęśliwe dziecko... Według mnie szczęśliwe dziecko jest radosne, otwarte, kontaktowe, bez kompleksów, ciekawe świata, z apetytem na życie. Zastanówmy się zatem wspólnie jak możemy zadbać o szczęście naszych milusińskich.

Dla dzieci, szczególnie tych najmłodszych, bardzo ważna jest **obecność** rodziców. Dziecko potrzebuje od nich akceptacji, przewidywalności, cierpliwości, powtórzeń, wpajania zasad i egzekwowania granic, a także dobrych wzorców. Zapewnienie miłości, stabilizacji i bezpieczeństwa to podstawy wykształcenia bezpiecznej relacji między dzieckiem a jego opiekunem. Jeśli dziecko łączy z rodzicem silną i bezpieczną więź, są duże szanse, że w przyszłości będzie umiało stworzyć zdrowe, oparte na zaufaniu relacje z innymi.

Z całą pewnością prawidłowo rozwinięte się samoocena i poczucie własnej wartości dziecka, jeżeli czuje ono, że jest dla rodziców ważne i bezwarunkowo przez nich akceptowane. Kluczowe jest także, aby rodzice wspierali dziecko i byli przy nim bez względu na wszystko.

Kolejną, istotną według mnie rzeczą jest to w jaki sposób my jako rodzice podchodzimy do życia. Jeżeli dziecko widzi pozytywne, uśmiechnięte, otwarte na relacje rodziców, jest wysoce prawdopodobne, że powieli odpowiednie wzorce.

Bardzo ważną rolę odgrywa także nauka samodzielności, która może przejawiać się np. w nawiązywaniu relacji z innymi ludźmi, rozwiązywaniu konfliktów rówieśniczych, przydzielaniu dziecku obowiązków domowych na miarę jego możliwości, eksplorowaniu i doświadczaniu świata adekwatnie do wieku.

Istotne jest też, aby pozwalać dziecku popełniać błędy, podejmować ryzyko, nie dążyć do przesadnego perfekcjonizmu. Pozwala to dzieciom radzić sobie z porażkami, rozwiązywać problemy. Jeżeli dziecko nauczy się rozwiązywać porażki dziecięcej wagi, żadne problemy dorosłego życia nie będą mu straszne.

Wychowanie szczęśliwego dziecka, wyrastającego na szczęśliwego dorosłego, to stawianie przed nim, jak i przed samym sobą szeregu wymagań. Musimy zwracać uwagę na to co robimy i jakie wartości przekazujemy dzieciom swoją postawą. Wychowanie dzieci nie jest łatwe, jednak wszystko jest w naszych rękach!

Opracowała Anna Jasińczuk



## „Pozwól dziecku mówić NIE” ... czyli nauka asertywności.



Asertywność jest to umiejętność wyrażania swoich emocji, wyrażania opinii, krytyki, czy potrzeb w taki sposób, by nie ranić uczuć innych osób. Osoba asertywna potrafi kontrolować swoje emocje, traktuje innych tak, jak sama chciałaby być traktowana. Jest stanowcza i potrafi powiedzieć "NIE" nawet pod presją innych. I chociaż asertywność można trenować na każdym etapie naszego życia, to naukę zachowań asertywnych warto wprowadzać już od najmłodszych lat.

Oto 10 zasad, które pomogą ci wychować asertywne dziecko.

1. Naucz dziecko, by w każdej sytuacji, w której nie czuje się komfortowo mówić stanowcze **NIE**.
2. Buduj w dziecku poczucie bezpieczeństwa i akceptacji. To ono pozwoli mu na uzyskanie pewności siebie. Przytulaj, głaszcz, komplementuj już od najmłodszych lat.
3. Pamiętaj, że dziecko ma prawo wyboru, daj mu to poczuć. Zaczynaj od prostych czynności – pozwól mu wybrać ulubione ubrania, niech samo decyduje, co zje na kolację. W ten sposób nauczysz swoje dziecko decyzyjności.
4. Uświadamiaj dziecko, że może się z tobą nie zgadzać i to nie wpłynie na relacje między wami.
5. Szanuj odmienne zdanie dziecka. Pozwól mu mówić otwarcie o jego emocjach i uczuciach. Zawsze znajdź na to czas.
6. Dziecko musi zrozumieć swoje emocje, ale też emocje innych w jego otoczeniu. Nie bój się ich nazywać. Naucz dziecko, czym jest gniew, radość, strach, złość.

7. Wyznaczając zasady panujące w domu nie wykorzystuj swojego autorytetu, gdy nie ma on uzasadnienia. Nie odpowiadaj na pytania dziecka: "no bo tak". Staraj się mu wytłumaczyć, jakie korzyści uzyska z przestrzegania reguł, czy zrobienia czegoś o co go prosisz.
8. Zachęcaj dziecko do prowadzenia dyskusji. Nie odmawiaj od razu tylko dlatego, że nie jesteś przekonany do pomysłu swojego dziecka. Niech postara się ciębie przekonać, poda argumenty, daj mu szansę.
9. Ucz wyznaczania granic cielesnych. Dziecko powinno wiedzieć, że nie musi dawać buziaka cioci czy babci. Nigdy nie zmuszaj go do tego. Łaskotki od wujka? Jeśli maluch ich nie lubi, to nie musi się na nie zgadzać. Dziecko powinno wiedzieć, że nikt nie ma prawa naruszać jego granic. Naucz je w takich sytuacjach mówić stanowcze **NIE** – bez poczucia winy.
10. Zaczynaj od siebie. Pamiętaj, że dziecko uczy się przez modelowanie, a rodzic jest dla niego największym wzorem, który będzie naśladować. Asertywny rodzic to asertywne dziecko.



## Dlaczego warto wspierać asertywność dzieci?

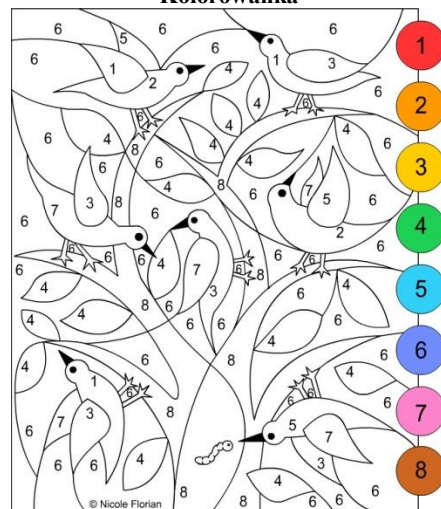
Uległe dzieci to często ulga dla ich opiekunów, którzy cieszą się że ich dzieci są grzeczne i nie sprawiają kłopotów wychowawczych. Jednak każde dziecko kiedyś staje się nastolatkiem, a potem dorosłym. W rezultacie będzie uległe dla rówieśników, partnera, szefa. Ciągłe podporządkowanie się innym może sprawić, że zamiast żyć po swojemu, będzie żyć tak jak chcą tego inni.

Dzieci asertywne **rzadziej** wpłatają się w niebezpieczne sytuacje za namową rówieśników. Są także bardziej **ciekawe świata**. Nie boją się pytać i wyrażać swoich opinii. Asertywność ma także wpływ na ich pewność siebie. Dzieci asertywne wiedzą, że podstawą komunikacji jest **mądra rozmowa i solidne argumenty**. Nie mają również problemu z przyjęciem czyjegoś punktu widzenia, jeżeli okaże się uzasadniony.

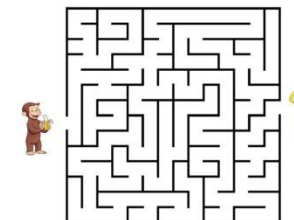
Nauka asertywności dziecka wymaga **kompleksowego podejścia**. Szanując dziecko, pozwalając mu dokonywać wyborów oraz stawiając mądre granice, niejako mimochodem kształtując się w nim postawę asertywną. Praca nad budowaniem asertywności u dzieci często wymaga dużej ilości czasu i cierpliwości. To jednak od Nas zależy, jak dzieci poradzą sobie w dorosłym życiu. Nasza ciężka praca zostanie wynagrodzona dopiero po latach ale nagroda jest warta wysiłku.

Opracowała Anna Jasińczuk

## Kolorowanka



Can you help Curious George find the man with the yellow hat?



## Kolorowanka

