

Materiały do pracy z dzieckiem

MATERIAŁY DO PRACY Z DZIECKIEM W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE ANALIZATOR SŁUCHOWY

Analizator słuchowy zbudowany jest z receptora, drogi dośrodkowej – słuchowej i ośrodka słuchowego w korze mózgowej. Analizator ten służy do odbioru bodźców słuchowych, w tym dźwięków mowy, ich spostrzegania, zapamiętywania. Uczestniczy w porozumiewaniu się za pomocą mowy. Wraz z innymi analizatorami stanowi neurofizjologiczną podstawę procesów czytania i pisania. Odgrywa w uczeniu się tych czynności zasadniczą rolę ze względu na zaangażowanie w nich :

słuchu fonemowego, czyli zdolności różnicowania głosek, dzięki dokonywaniu analizy dźwięków mowy i odróżniania ich.

umiejętności fonologicznych w zakresie operowania częstkami fonologicznymi, takimi jak głoski, sylaby, logotomy.

Prawidłowe różnicowanie i rozpoznawanie dźwięków mowy (słuch fonemowy) oraz dobrze wykształcone umiejętności fonologiczne są podstawą bezbłędnego zapisywania i czytania nowych wyrazów, a następnie łączenia ich w zdania i tekst.

Analiza głoskowa – umiejętność rozkładania słów na poszczególne elementy składowe – głoski, które odpowiadają fonemom (najmniejszym częstkom języka).

Analiza sylabowa – umiejętność rozkładania słów na sylaby.

Kształtowanie wrażliwości słuchowej:

Odtwarzanie struktur dźwiękowych: wystukiwanie rytmu klockiem, na bębenku, graficzne odtworzenie rytmu za pomocą kresek, kółek.

Różnicowanie dźwięków: ich długości, wysokości, głośności,

Rozpoznawanie różnych dźwięków z otoczenia: odgłosów z ulicy, sygnałów pojazdów, głosów ptaków, zwierząt np. „Odgłosy”, pocierania o różne przedmioty, rozpoznawanie rzeczy zamkniętych w pudełku poprzez potrząsanie nimi, odgłosów wydawanych przez upadające, uderzające lub pocierane o siebie przedmioty np. klucz, klocek, przesypywanie substancji np. piasek, groch, fasola,

Zastępowanie poleceń słownych przez sygnały dźwiękowe lub zestaw dźwięków,

Rozpoznawanie głosu i źródła dźwięku – miejsca, kierunku, ilości dźwięków np. szukanie ukrytego budzika, radia, stukanie do drzwi np. „Kto powiedział dzień dobry?”,

Rozpoznawanie osób po głosie,

Rozpoznawanie i różnicowanie dźwięków różnych instrumentów muzycznych,

Zabawy w szukanie rymów.

Analiza i synteza słuchowa wyrazów:

- Dzielenie zdań na wyrazy, przeliczanie wyrazów w zdaniu,
- Kończenie rozpoczętych zdań,
- Śpiewanie wyrazów,
- Rozpoznawanie wyrazów wypowiedzianych sylabami,
- Kończenie wyrazów zaczynających się daną sylabą,
- Podział wyrazów na sylaby,
- Określanie pozycji danej sylaby w wyrazie,
- Liczenie sylab połączone z klaskaniem, tupaniem i innymi ruchami,
- Wyodrębnianie miejsca sylaby w wyrazie
- Układanie wyrazów z głosek,

- Wyodrębnianie głosek w nagłosie, śródgłosie, wygłosie,
- Układanie wyrazów z daną głoską,
- Wyodrębnianie głosek w wyrazach,
- Tworzenie wyrazów z ostatnich głosek demonstrowanych obrazków,
- Dobieranie obrazków, których nazwy rozpoczynają się od danej głoski, kończą się na daną głoskę.

Utrwalanie pamięciowe:

- Nauka wierszy, rymowanek,
- Powtarzanie krótkich i długich zdań,
- Powtarzanie szeregu wyrazów.

Doskonalenie wypowiedzi dzieci:

- Utrwalanie poprawnej artykulacji głosek,
- Wdrażanie do mowy zdaniowej,
- Wzbogacanie czynnego słownika dziecka,
- Opowiadanie treści obrazków, historyjek obrazkowych.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE ANALIZATOR WZROKOWY

/wg stopnia trudności/

PERCEPCJA WZROKOWA jest zdolnością do rozpoznawania i rozróżniania bodźców wzrokowych a także do ich interpretowania przez odniesienie do poprzednich doświadczeń. Percepcja wzrokowa uczestniczy niemal we wszystkich działaniach człowieka. Odpowiedni poziom percepcji wzrokowej umożliwia dziecku naukę czytania, pisanie, stosowania reguł ortografii, wykonywania zadań arytmetycznych oraz rozwinięcie wszystkich tych umiejętności, których wymaga się od niego podczas nauki w szkole. Największe znaczenie w rozwoju umiejętności uczenia się dzieci ma pięć aspektów percepcji wzrokowej.

Są to:

- koordynacja wzrokowo-ruchowa
- spostrzeganie figury i tła
- stałość spostrzegania
- spostrzeganie położenia przedmiotów w przestrzeni
- spostrzeganie stosunków przestrzennych

Ćwiczymy kolejno:

- na obrazkach pojedynczych przedmiotów,
- na formach geometrycznych,
- na konturach,
- na obrazkach przedstawiających akcję wymagającą zrozumienia, na literach.

ĆWICZENIA NA OBRAZKACH POJEDYNCZYCH PRZEDMIOTÓW:

1. Rozpoznawanie treści na krótko pokazywanych.
2. Dobieranie par obrazków.
3. Segregowanie obrazków na grupy tematyczne /zwierzęta, rośliny, pojazdy itp.
4. Rysowanie przedmiotów według instrukcji słownej.
5. Zapamiętywanie jak największej liczby przedmiotów na obrazku.
6. Układanie obrazków zgodnie z instrukcją po prawej i po lewej stronie oraz określanie położenia obrazków (pod, nad, za..)
7. Układanie obrazków wg kolejności w jakiej były pokazywane.
8. Dobieranie części do całego obrazka.
9. Układanie obrazków z części:

- z wzorem
- z pamięci
- bez wzoru.

10. Wyszukiwanie różnic w obrazkach.

11. Wycinanie obrazków z gazet, stemplowanie, lepienie z plasteliny.

ĆWICZENIA NA FIGURACH GEOMETRYCZNYCH:

1. Dobieranie par figur.
2. Rozpoznawanie figur w krótkich ekspozycjach.
3. Różnicowanie i układanie figur wg wielkości.
4. Wyszukiwanie podobnych kształtów.
5. Składanie figur z części.
6. Układanie kompozycji geometrycznych z części.
7. Rysowanie kompozycji z figur geometrycznych – szlaczki.
8. Segregowanie figur wg różnych zasad doboru , np.: kształt, kolor, wielkość, położenie
9. Wystukiwanie sekwencji (kropki i figury) złożonych narysowanych na tablicy.
10. Rysowanie wystukiwanej sekwencji.

ĆWICZENIA NA KONTURACH

1. Dobieranie w pary figury konturowej i pełnej.
2. Tworzenie par figur konturowych tej samej i różnej wielkości.
3. Zmniejszanie i powiększanie wielkości figur.
4. Wpisywanie figur jednych w drugie.
5. Nakładanie figur na siebie.
6. Odczytywanie figur ze złożonych układów.
7. Uzupełnianie figur brakującymi elementami.
8. Tworzenie kompozycji w formie wzorków, szlaczek.
9. Rysowanie labiryntów według wzoru i instrukcji słownej.
10. Kolorowanie, malowanie farbami.
11. Wodzenie palcem po wzorze.
12. Rysowanie w powietrzu (palcem lub ręką) określonego kształtu.

ĆWICZENIA NA OBRAZKACH TEMATYCZNYCH:

1. Dobieranie takich samych obrazków.
2. Wskazywanie obrazków, które nie pasują do pozostałych.
3. Składanie obrazków wg wzoru, następnie z pamięci.
4. Uzupełnianie brakujących elementów poprzez dołożenie, dorysowanie, przyklejanie/kończenie zaczętych rysunków/.
5. Przekalkowanie, odwzorowanie, próby samodzielnego narysowania.
6. Opowiadanie treści obrazka.
7. Szukanie różnic i podobieństw w obrazkach.
8. Porządkowanie historyjek obrazkowych wg kolejności zdarzeń.
9. Składanie klocków obrazkowych wg wzoru.
10. Do ćwiczeń analizatora wzrokowego mogą być wykorzystane gotowe pomoce-np.:
 - klocki w kształcie figur geometrycznych,
 - układanka-przybijanka,
 - ćwiczenia w czasopiśmie dziecięcym,
 - karty typu czarny Piotruś
 - układanki obrazkowe,
 - klocki obrazkowe,
 - klocki konstrukcyjne,
 - różne obrazki tematyczne,

- domino obrazkowe,
- loteryjki obrazkowe
- historyjki obrazkowe itp.

ĆWICZENIA NA KSZTAŁTACH LITEROPODOBNYCH I LITERACH:

1. Różnicowanie liter o podobnych kształtach.
2. Rozpoznawanie liter wśród 2 i 3-literowego układu np. NB, WE.
3. Dobieranie liter wielkich i małych.
4. Dobieranie liter drukowanych i pisanych.
5. Składanie pociętych liter, wyrazów wg wzoru.
6. Wyszukiwanie takich samych sylab i ich segregowanie.
7. Segregowanie wyrazów /takich samych, o takiej samej liczbie liter, z samogłoską w środku np. moc, kot, z określoną samogłoską.
8. Wyodrębnianie liter w wyrazach, podkreślanie ich kolorem.
9. Dobieranie wyrazów graficznie podobnych: różniących się jedną literą np. las-los, lato-lata.
10. Eliminatki-wykreślaniki: wykreślanie jednakowych lub nie pasujących do pozostałych elementów/liter, układów liter, wyrazów itp./
11. Wyszukiwanie w rozsypankach wyrazowych takich samych wyrazów od jednosylabowych do wielosylabowych.
12. Uzupełnianie brakujących liter, sylab w wyrazach.
13. Dobieranie par wyrazów takich samych/wyraży są wizualnie podobne np. bada, pada, doda, dada, poda, doba, baba,-bada itp.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE GRAFOMOTORYKĘ

GRAFOMOTORYKA: Grafika – zapis, Motoryka – zdolność wykonywania różnych czynności ruchowych.

Symptomy zaburzeń graficznych:

1. Ogólna słaba sprawność ruchowa całego ciała a szczególnie mała sprawność motoryczna rąk. Często towarzyszy niechęć, szybka męczliwość podczas pisania, rysowania, malowania.
2. Zakłócenia funkcji wzrokowych
Dziecko z zakłóceniami funkcji wzrokowych odznacza się małą pomysłowością, chętnie „ściąga” od kolegów, rozwiązując ten sam temat na znacznie niższym poziomie. Dzieci te nie lubią rysować „z pamięci”, natomiast chętnie odwzorowują, kolorują książeczki, kalkują, gdyż rezultat takich prac jest lepszy.
3. Duże napięcie mięśniowe
Dziecko z dużym napięciem mięśni palców nadmiernie przyciska ołówki, rysuje linie grube, czasem przedziera papier, co wpływa na estetykę pracy. Linie są krzywe, przedmioty duże, gdyż dziecko nie umie opanować ruchu.
4. Słabe napięcie mięśniowe
Dzieci o małym napięciu mięśniowym również mają problemy z rysowaniem. Kreślą linie nikłe „drżące”, niepewne. Rysują przedmioty małe, których wielkość uniemożliwia umieszczanie szczegółów.
5. Problemy w schemacie ciała lub orientacji przestrzennej:
 - dzieci będą przestawiać lub przekreślać rysunek,
 - rysowane poszczególne części ciała mogą nie być ze sobą powiązane,
 - proporcje pomiędzy poszczególnymi częściami ciała nie będą zachowane.

SPOSOBY USPRAWNIANIA GRAFOMOTORYKI:

→ Usprawnienie motoryki dużej

Na rozwój manualny wpływa ogólny rozwój fizyczny dziecka. Nie zabraniajmy, więc mu biegania, wspinalania się, czołgania, czy jazdy rowerkiem. Bardzo ważnym elementem

w nabieraniu płynności ruchów jest samoobsługa dziecka: wiązanie butów, zapinanie guzików. Budowanie, lepienie, majsterkowanie, wycinanie to również baza do usprawniania precyzji rąk.

W procesie przygotowania dzieci do nauki pisania pierwszoplanowe miejsce zajmują metody czynne, polegające na własnym działaniu.

Bardzo popularne w usprawnianiu koordynacji ruchowej całego ciała są ćwiczenia kinezylogii edukacyjnej dr Paula Dennisona. Poza tym ćwiczenia wspomagają proces uczenia się, pozwalają rozwinąć dziecku swoje naturalne możliwości i przezwyciężyć trudności w nauce. I tak przy usprawnianiu koordynacji ruchowej całego ciała, można wykonywać:

- ruchy naprzemienne, czyli lewa do prawego, prawa do lewego,
- rysowanie w powietrzu obiema rękami tych samych obrazów jednocześnie,
- wykonujemy luźne skłony i kołyskę

Pracując nad sprawnością grafomotoryczną „dużą” rozpoczynamy od ruchów dużych, rozluźniających dziecięce mięśnie w ramionach i przedramionach. Są to ćwiczenia takie jak:

- rysowanie lub wodzenie po dużym znaku „X”,
- rysowanie w powietrzu figur geometrycznych,
- rysowanie „leniwych ósemek”,
- rysowanie fal, gór i kół,
- zamalowywanie dużych przestrzeni farbami przy pomocy grubych pędzli lub rąk

→ Ćwiczenia usprawniające motorykę małą, czyli nadgarstki, dłonie i palce:

- zgniatanie i rozgniatanie serwetek,
- pracę z modeliną,
- wycinanie i wydzieranie,
- zwijanie gazety w kulki (rzucanie nimi do celu),
- malowanie,
- wyszywanie,
- nawleknięcie,
- origami (koła, kwadraty),
- rysowanie po śladzie,
- rysowanie oburącz.

→ Przełamywanie niechęci do rysowania

Gdy nie wystarczy normalne zachęcanie, gdy dziecko „nie chce słyszeć” o rysowaniu jedynym wyjściem jest organizowanie „zabaw w rysowanie”:

- rysowanie patykiem na piasku,
- mazanie zmoczonym palcem w farbie po papierze,
- odciskanie zamalowanej farbą dłoni, stóp,
- obrysowywanie dłoni i stóp,
- „malowanki – niespodzianki” pod nieobecność dziecka rysuje się coś świecą, dziecko pokrywa farbą kartkę,
- rysowanie wg szablonu.

→ Ćwiczenia usprawniające koordynację wzrokowo – ruchową

Są to ćwiczenia grafomotoryczne, w których czynności ruchowe odbywają się pod ścisłą kontrolą wzroku:

- zabawy manualne typu: nawleknięcie koralików, lepienie z plasteliny,
- zamalowywanie obrazków, pisanie szlaczeków,
- wydzieranki, rysowanie po śladzie, kalkowanie, odwzorowywanie, obrysowywanie, zabawy i układanie modeli z palców i dłoni, przewlekanie kolorowego sznurka przez dziurki, zawiązywanie kokardek, układanki typu puzzle, klocki Lego,

- nie wyręczanie dziecka w czynnościach typu: ubieranie się, mycie, sznurowanie butów, zapinanie guzików itp.

→ **Ćwiczenia kształtujące prawidłowy chwyt i regulujące napięcie mięśniowe rąk**

Naukę pisania i rysowania należy zacząć od prawidłowego trzymania ołówka, czy kredki. Jeśli pokaz poprawnego chwytu i nacisku nie wystarcza można wykorzystać specjalną nasadkę, która również pozwala kontrolować siłę nacisku na kredkę. Należy również pamiętać o zachowaniu prawidłowej postawy ciała podczas rysowania, czyli: całe stopy oparte o podłogę, całe pośladki i uda na krześle, kręgosłup prosty.

Kolejnym problemem jest regulowanie napięcia mięśniowego. Jeśli dziecko zbyt mocno przyciska ołówek, trzeba uczyć go zwalniać napięcie, kontrolować. Można też stosować zabawy typu: „Czyja kredka”- dorosły trzyma jeden koniec kredki, dziecko (3 palcami) drugi. Ćwiczenie polega na tym, aby dziecko starało się zabrać kredkę dorosłemu, który mocno ją trzyma. W czasie ćwiczeń dziecko powinno przyjąć postawę stojącą, wtedy napięcie mięśniowe zmniejsza się w sposób naturalny.

Na słabe napięcie mięśniowe proponuje się ćwiczenia- zabawy typu: ugniatanie ciasta, zgniatanie papieru i rzuty kulkami, zimą- lepienie śnieżek, zabawa typu: Idę na miękkich – sztywnych nogach itp.

→ **Ćwiczenia rozwijające orientację w schemacie ciała i przestrzeni:**

- nazywanie części ciała;
- orientacja w schemacie ciała: daj lewą rękę, tupnij prawą nogą itp.;
- orientacja w przestrzeni: idź 2 kroki do przodu, do tyłu, na lewo, w prawo;
- ćwiczenia graficzne: zaznacz kreską prawy róg, u góry narysuj zieloną kreskę;
- ćwiczenia logarytmiczne połączone z pokazywaniem i nazywaniem części ciała w oparciu o wierszyk „Prawa ręka, noga prawa...”, „Głowa, ramiona, kolana, pięty...”, „Mam dwie ręce, nogi dwie...”;
- zabawy ruchowe doskonalące orientację przestrzenną z wykorzystaniem woreczków, laski gimnastycznej, maskotki;
- zabawa w rzucanie papierową kulą zgodnie z poleceniem: góra, dół, prawa, lewa strona itp.;
- zabawy ruchowe z wykorzystaniem woreczków – rzucanie woreczkiem zgodnie z instrukcją słowną: przed siebie, za siebie, na stół, pod stół;
- poruszanie się zgodnie z instrukcją słowną np. stań na gazecie, stań pod gazetą, stań przed gazetą, stań za gazetą, stań między gazetami.

W procesie przygotowania do nauki pisania istotne jest również, aby od początku wyrabiać u dziecka kierunek pisania od lewej do prawej strony, oto propozycje ćwiczeń:

→ **Ćwiczenia kształtujące nawyki ruchowe związane z kierunkiem pisania**

- rysowanie szlaczków rozpoczętych od lewej strony,
- kreślenie linii pionowych (z góry w dół) i poziomych (z lewej do prawej),
- ćwiczenia w rysowaniu okręgów i spirali w obu kierunkach.

→ **Ćwiczenia ruchowo – słuchowo – wzrokowe**

Ćwiczenia ruchowo – słuchowo – wzrokowe to ćwiczenia grafomotoryczne, którym towarzyszy muzyka. Stanowią one zasadniczą część metody dobrego startu (M. Bogdanowicz). Włączenie do ćwiczeń elementów słowno – muzycznych umożliwia jednocześnie usprawnienie wszystkich trzech analizatorów (wzrokowego, słuchowego i kinestetyczno-ruchowego) uczestniczących w czynności czytania i pisania. Istota ćwiczeń ruchowo-słuchowo-wzrostkowych polega na jednoczesnym połączeniu elementu ruchowego (pisanie, rysowanie) z postrzeganiem słuchowym (odtworzenie rytmu piosenki), i wzrostkowym (zapamiętanie i odwzorowanie znaku). Do każdego, więc wzoru graficznego dobrana jest właściwa piosenka, której rytmika umożliwia odtworzenie wzoru, delikatnie narzucając i sugerując wszystkim jednakowe tempo. Przy poprawnie wykonanym ćwiczeniu,

dziecko może narysować dany wzór kilkakrotnie, utrwalając i automatyzując prawidłowe ruchy dłoni. Cykl tych ćwiczeń winien przebiegać według ustalonego schematu:

1. Odtwarzanie ruchem rytmu piosenki.

2. Demonstracja wzoru, jego analiza i pokaz jak należy go wykonać z piosenką.

3. Próby odtwarzania wzoru w rytm piosenki:

o wodzenie palcem po wzorze- faza utrwalania wzoru i powiązania z piosenką

o pisanie wzoru palcem w powietrzu – ręką dominującą

o na powierzchni stołu – palcem lub na tackach z piaskiem

o na dużym arkuszu papieru – kredą, węglem, kredkami świecowymi

o na kartce papieru z bloku rysunkowego- pędzlem, kredką, ołówkiem, lub ołówkiem w zeszyty bez liniatury

o w liniaturze zeszytu – ołówkiem, mazakiem, długopisem.

Jeśli pewne elementy cyklu z pewnych względów zostałyby pominięte, nie zmienia to terapeutycznego oddziaływania ćwiczeń.

WSKAZÓWKI DO PRACY Z DZIECKIEM NIEŚMIAŁYM

Obok dzieci, które łatwo nawiązują i podtrzymują kontakty społeczne, spotykamy również takie, którym funkcjonowanie w grupie społecznej sprawia wyraźną trudność. To dzieci nieśmiałe. Nieśmiałość jest to przypadłość, która pociąga za sobą całą gamę skutków. Jest ona przyczyną problemów w sferze społecznej – utrudnia kontakty z ludźmi, hamuje ekspresję, powoduje bierność, wycofywanie się i izolowanie. Przyczynia się również do zakłóceń w sferze poznawczej – zaburza percepcję, utrudnia koncentrację i myślenie, uniemożliwiając wykorzystanie możliwości intelektualnych. W sferze emocji i uczuć nieśmiałość wyzwala objawy lękliwości (głównie lęku przed negatywną oceną ze strony innych ludzi) i poczucie zagrożenia. Osoby te posiadają zniekształcony obraz świata i samego siebie. Z reguły wykazują one obniżoną samoocenę i niski poziom samoakceptacji. Nieśmiałości towarzyszą zazwyczaj objawy fizjologiczne: napięcie mięśniowe (trudności mowy i oddychania, niezręczność ruchów, zmęczenie), zakłócenia naczyniowe (bladnięcie, czerwienienie się) i wydzielnicze (pocenie się, suchość w ustach).

Nauczyciel będąc dla ucznia wzorem i autorytetem (zwłaszcza w młodszym wieku szkolnym), kształtując jego zachowania i osobowość, może poprzez działania wychowawcze pomóc w przezwyciężaniu nieśmiałości.

Do ogólnych zasad postępowania z dzieckiem nieśmiałym w przedszkolu zaliczyć należy:

θ tworzenie klimatu zaufania i poczucia bezpieczeństwa, obniżających poziom lęku i niepokoju;

θ częste stosowanie zachęty i pochwał (nawet za drobne osiągnięcia) skłaniających do aktywności i korzystnie wpływających na samoocenę ucznia;

θ przyjrzenie się specyfice nieśmiałości dziecka (nieśmiałość w kontakcie z jedną osobą czy w grupie; czy tylko w nowych, nieznanych czy wszystkich sytuacjach społecznych)

θ aranżowanie sytuacji społecznych pozwalających dziecku na gromadzenie dobrych doświadczeń i realne przeżycie sukcesu. Pomoże to w wypieraniu poczucia małej wartości i niemożności sprostania wymaganiom. Stwarzanie dziecku okazji do częstego występowania wobec innych ludzi pozwala na stopniowe przyzwyczajanie ich do takich sytuacji;

θ poprzez indywidualne rozmowy z uczniem nieśmiałym korygowanie myśli samokrytycznych;

θ unikanie publicznego ośmieszenia, krytykowania, poniżania dziecka, gdy mu coś nie wyjdzie

θ wyjaśnianie, że wchodzenie w kontakty z innymi ludźmi, w sposób naturalny, niesie za sobą ryzyko odrzucenia. takie sytuacje zdarzają się wszystkim;

θ uczenie dawanie i przyjmowania komplementów;

θ skłanianie ucznia, aby w relacjach społecznych koncentrował uwagę na innych ludziach. pozwala to na przezwyciężanie nawyku koncentracji na sobie;

θ zachęcanie dziecka (a nawet ćwiczenie z nim) do podejmowania dialogu i kontaktów twarzą w twarz. Zwracanie przy tym uwagi na znaczenie uśmiechu i podtrzymywania kontaktu wzrokowego z rozmówcą. Wskazywanie na fakt, że uśmiech prowokuje ludzi do odwzajemniania go, ułatwia tym samym wchodzenie w relacje z drugą osobą;

θ pomaganie dziecku w odkrywaniu zdolności i umiejętności, które czynią go wyjątkowym;

θ pomaganie w przezwyciężaniu objawów niepokoju, poprzez proste ćwiczenia oddechowe (głębokie wdech i wydechy).

Pozostawienie dziecka nieśmiałego bez pomocy i wsparcia, niewłaściwe działania ze strony otoczenia, mogą spowodować, że pierwotne lekkie onieśmienie i uczucie skrępowania w relacjach z ludźmi, przerodzi się w silną nerwicę. Dlatego ważna jest świadomość nauczycieli, rodziców, opiekunów, ich zrozumienie oraz skuteczne działanie korygujące.

JAK POSTĘPOWAĆ Z DZIECKIEM NADPOBUDLIWYM PSYCHORUCHOWO

Poniższe wskazówki nie stanowią pełnej listy możliwych rozwiązań, lecz mogą inspirować do samodzielnego szukania najlepszych sposobów pomocy dziecku. Są to zasady ogólne i wymagają dopasowania do indywidualnej sytuacji dziecka.

→ W postępowaniu i dyscyplinie zachowuj konsekwencje. Wskazane jest jednakowe stanowisko wszystkich wychowujących w podstawowych sprawach.

→ Ustal jasne normy i zasady postępowania w różnych sytuacjach.

→ Staraj się zachować zimną krew, gdy czujesz że „nadchodzi burza”. Pracuj nad własną cierpliwością

→ Pilnuj, by mieć opanowany głos

→ Odwracaj uwagę dziecka od złego zachowania. W miejsce zachowania, którego nie możesz zaakceptować, proponuj coś innego.

→ Koncentruj się na pozytywnych zaletach dziecka.

→ Unikaj nieustannego negatywnego podejścia, ciągłych zakazów i upominania. Pamiętaj, że dziecko tak siebie widzi, jak mówią o nim ważne dla niego osoby: rodzina, nauczyciele.

→ Oddzielaj ocenę zachowania od oceny dziecka. Nie mów np. jesteś niegrzeczny, mów przeszkadza mi to że tak się zachowujesz.

→ Skłaniaj do refleksji i krytycznej oceny własnego zachowania.

→ Ustalaj z dzieckiem całonocny plan dnia. Dziecko najgorzej zachowuje się gdy się nudzi zarówno w domu jak i w szkole, przedszkolu.

- Ucz porządkowania i organizowania.
- Nowe trudne zadania starannie dziecku zademonstruj, aż do momentu, gdy będziesz mieć pewność że zrozumiało. Ćwiczenia powtarzaj do utrwalenia.
- Instrukcje podawaj krótko, jasno. Staraj się w tym czasie utrzymywać kontakt wzrokowy z dzieckiem.
- W przedszkolu dziecko powinno siedzieć blisko nauczyciela.
- Staraj się respektować dużą potrzebę ruchu dziecka nadpobudliwego. Poszukaj możliwych do zaakceptowania form rozładowania nadruchliwości.
- W sytuacjach konfliktowych odraczaj rozwiązanie problemu do chwili wyciszenia i wygaśnięcia emocji.
- W przedszkolu wydziel miejsce do pracy. Dziecko powinno pracować przy pustym stoliku. Wokół nie powinno być jaskrawych kolorów.
- Gdy dziecko słucha np. wykładu, wyjaśnień, może po cichu manipulować przedmiotami lub wykonywać tzw. rysunki konferencyjne.
- Nie każ mu robić kilku rzeczy na raz.
- Kiedy np. coś rysuje nie może słuchać muzyki.
- W uczeniu wskazane jest dużo elementów z głośnej nauki.
- Kontroluj kontakty koleżeńskie dziecka. Lepiej mała niż duża grupa kolegów.
- Nie kpij, nie docinaj, nie ośmieszaj dziecka. Tzw. działanie na ambicję ma odwrotny skutek.
- Systematycznie współpracuj z rodzicami.

ĆWICZENIA I ZABAWY Z DZIECKIEM ZDOLNYM W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Wiek przedszkolny to okres, w którym ujawniają się różne uzdolnienia. Należy je jak najwcześniej rozpoznać i rozpocząć pracę nad ich rozwijaniem. Zdolności mogą przejawiać się w różnych dziedzinach działalności. Najwcześniej pojawiają się zdolności matematyczne i artystyczne, zwłaszcza muzyczne i plastyczne.

Aby rozwijać zdolności intelektualne dziecka należy mu zapewnić swobodę dorastania. Należy pozwolić na jak największą swobodę poruszania, się, obserwowania, dotykania, odkrywania itp. Tego rodzaju doświadczenia kształtują rozwój umysłowy dziecka. Zdolności twórcze, pomysłowość i naturalną kreatywność ujawniają się najpełniej około 5 roku życia pod postacią rozbudzonej ekspresji werbalnej, plastycznej, muzycznej i ruchowej. Po tym okresie następuje spadek zdolności twórczych, które nie stymulowane, nie rozwijają się, ulegają zahamowaniu.

Praca z dziećmi zdolnymi powinna zatem odbywać się w sposób systematyczny i być oparte na indywidualnych programach ich rozwoju. Poniżej przedstawiam propozycje zabaw i ćwiczeń, które można wykorzystać w pracy z dziećmi zdolnymi.

Rozwijanie zdolności z zakresu mowy i myślenia:

- tworzenie zakończeń opowiadań, bajek z umiejętnością uzasadnienia wyboru przyjętego rozwiązania
- tworzenie opowiadania na podstawie tytułu
- wymyślanie innego zakończenia do znanych dzieciom bajek
- wymyślanie nieprawdopodobnych historyjek
- samodzielne czytanie książek, czasopism, komiksów, prasy
- czytanie bajek dzieciom młodszym
- czytanie z podziałem na role
- korzystanie z encyklopedii, słowników, informatorów, książek popularno-naukowych
- samodzielne tworzenie zagadek, wierszy
- poznawanie zasad intonacji przy recytacji, opowiadaniu

- ćwiczenia językowe na podstawie skomplikowanych wypowiedzi
- wykorzystanie zdolności dzieci na imprezach 'i przedszkolnych uroczystościach
- zorganizowanie kącika książek dla dzieci zdolnych
- tworzenie książeczek z prostymi tekstami z wykorzystaniem techniki komputerowej,
- rozwiązywanie krzyżówek literowo-obrazkowych, rebusów, łamigłówek
- próby pisania na komputerze prostych tekstów i drukowanie ich.

Rozwijanie zdolności muzycznych:

- zapraszanie do przedszkola muzykujących artystów,
- zajęcia ruchowo-rytmiczne,
- rozwijanie walorów głosowych poprzez:
 - rytmiczne recytowanie tekstów
 - śpiewanie motywów melodycznych w formie progresji(mormorando, legato, staccato)
 - tworzenie melodii do rymowanek
 - wykorzystanie walorów głosowych dzieci do nauki piosenek prezentowanych na różnych uroczystościach.
- tworzenie instrumentów niekonwencjonalnych
- akompaniowanie do piosenek z wykorzystaniem instrumentów perkusyjnych i niekonwencjonalnych
- słuchanie fragmentów muzyki klasycznej, ludowej, regionalnej i wyrażanie swoich odczuć w formie plastycznej, ruchowej i werbalnej
- wspólne muzykowanie
- udział w konkursach, przeglądach, uroczystościach przedszkolnych

Rozwijanie zdolności plastycznych:

- poznawanie kultury, tradycji, zwyczajów ludzi innych narodowości oraz grup etnicznych zamieszkujących w Polsce
- poznawanie kultury i sztuki różnych epok historycznych: starożytność, średniowiecze, renesans, barok, porównanie jej ze sztuką i kulturą współczesną
- oglądanie albumów dzieł plastycznych (rzeźba, malarstwo) znanych twórców światowych
- oglądanie aktualnych wystaw tematycznych
- wycieczki do muzeów
- zaproszenie plastyka do przedszkola – poznanie zawodu plastyka, wspólne tworzenie
- rysowanie świecą, pastelami ,
- malowanie na podkładzie: klejowym, grysikowym, wiórowym
- wykonywanie prac ze sznurków, szmatek, materiałów przyrodniczych
- odciskanie wzorów
- kalkomania, witraże
- tworzenie albumów książek
- wykonywanie prac przestrzennych
- rzeźbienie z masy solnej, papierowej,
- wykonywanie kukiełek, masek, pacynek ,
- tworzenie plakatów, drzew genealogicznych
- technika kolażu, zabawy z masą gipsową
- malowanie na szkle, płótnie
- technika orgiami
- uczestniczenie w konkursach przedszkolnych

Rozwijanie zdolności matematycznych:

- stosowanie działań matematycznych z przekroczeniem progu dziesiętkowego
- układanie treści zadań tekstowych do działań matematycznych
- zapoznanie z zapisem na grafach matematycznych i osi liczbowej
- wykonywanie figur geometrycznych przestrzennych z kartonu z zastosowaniem gotowego szablonu
- posługiwanie się pieniędzmi, zapoznanie z walutą innych krajów (Euro)
- poznanie jednostek miary (metr, centymetr, milimetr) i wagi (kg, dag, g)
- odczytywanie na zegarze tarczowym pełnych godzin i rozumienie oraz odczuwanie krótkich odcinków czasowych np. co można zrobić w czasie 5 min., 10 min., a co w czasie 1 godz.

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW:

- słuchanie bajek czytanych przez dziecko,
- tworzenie książek tematycznych,
- wspólne uczestnictwo w koncertach muzycznych,
- dodatkowe zajęcia muzyczne np. ognisko muzyczne, nauka gry na instrumentach
- rozwijanie zdolności plastycznych, wspólne tworzenie prac.

WSKAZÓWKI DO PRACY Z DZIECKIEM PRZEJAWIAJĄCYM ZACHOWANIA AGRESYWNE

- Pozytywne wzmocnianie sposobów reagowania dziecka na trudności:
 - Systematyczne pochwały za najdrobniejsze pozytywy
 - Nagroda w postaci umożliwienia dziecku zabawy ulubionymi zabawkami
 - „Zrób miejsce – nadchodzę” – dzieci chodzą po sali powtarzając te słowa, przechodząc od szeptu do krzyku
 - Noszenie koszulki – „Jestem grzeczny”.
- Odreagowanie negatywnych emocji, sytuacji trudnych w sposób przyzwolony społecznie:
 - Tworzenie „kącika ciszy”, „kącika złości” – uderzanie we wszystkie garnki i patelnie.
 - Rozdzieranie kartki, gniecie kartki.
 - Walka figurami złości.
 - „Wykrzycz swoją złość”.
 - „Narysuj swoją złość – zrób z niej radość”.
 - Dziurawienie kartki ołówkiem.
 - Techniki oddechowe: zabawa „wypuszczona para” – dmuchanie piórka, aby jak najdłużej utrzymało się na powietrzu.
 - Woreczek złości, w którym zamykamy złość.
 - Przebiegamy się wzdłuż ogrodzenia.
- Pozytywne wykorzystywanie energii i aktywności ruchowej dziecka:
 - Dawanie dziecku dodatkowych zadań, obowiązków (dyżury, pomaganie nauczycielowi).
 - Zabawy integracyjne.
- Pozytywny wzorzec zachowania nauczyciela.
 - Spokojne podejście do dziecka w sytuacji agresji np. „uspokój się”.
 - Rozmowy uczące konstruktywnych zachowań.
- Obniżenie poziomu agresji
 - Ćwiczenia i zabawy przeciwko agresji wg R. Portman (zamieszczone poniżej tabeli)
 - Zabawy uspokajające
- Eliminacja agresji
 - ZŁOŚĆ – darcie gazet, ugniatanie kulek, dmuchanie
 - KRZYK – czytanie bajek terapeutycznych
 - PŁACZ – rozmowa z dzieckiem, zainteresowanie dziecka czymś innym, kołysanie na kolanach, przytulanie

- BICIE – opowiadanie bajek terapeutycznych, ćwiczenia wyciszające, masaże, muzyka uspokajająca

Wskazówki dla rodziców:

- ♣ Zachęcanie do udziału we wspólnych pracach rodziców z dziećmi
- ♣ Reagowanie w sposób spokojny na zachowania agresywne dziecka
- ♣ Systematyczna współpraca z nauczycielem
- ♣ Otwarta postawa dorosłego wobec dziecka.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ I ZABAW WG ROSEMARIE PORTMAN:

„Podróż do Krainy Wściekłości”

Prowadzący opowiada historyjkę, w trakcie której wykonywane są określone ruchy – wszystkie dzieci je powtarzają, mogą wymyślać też własne.

„Udajemy się dziś w podróż do tajemniczego kraju. Jedziemy długo pociągiem. Wreszcie pociąg zatrzymuje się, dotarliśmy do Krainy Radości. Ludzie, którzy tu mieszkają, są zawsze radosi i uśmiechnięci. Cieszą się już od rana, jak tylko wstaną. Przeciągają się z zadowoleniem, witają się z nami uśmiechem, podskakują do góry z radości, obejmują nas i tańczą z nami dwójkami, trójkami, w dużym kole, żadne dziecko nie jest samo... Niestety, musimy jechać dalej. Wsiadamy do pociągu i jedziemy... Nagle robi się ciemno. Pociąg staje – dotarliśmy do Krainy Wściekłości. Tu mieszkają ludzie, którzy czują się obrażeni i niesprawiedliwie traktowani. Są źli i zdenerwowani, tupią nogami, potrzęsają głowami, ściskają dłonie w pięści i wołają: Nie lubię cię! Wreszcie nasza lokomotywa sapie i wzywa nas do pociągu. Zatrzymujemy się, nabieramy dużo powietrza do płuc... i uspokajamy się. Wsiadamy do pociągu i jedziemy dalej... Pociąg zatrzymuje się na końcowej stacji – jesteśmy w Krainie Spokoju. Wszyscy ludzie uśmiechają się, poruszają się spokojnie i ostrożnie, delikatnie głaskają się nawzajem, prowadzą się za ręce albo siedzą spokojnie obok siebie. Jest cicho...”

Fantazja w czasie podróżowania nie ma granic. Można się przemieszczać innym środkiem lokomocji. W każdym jednak przypadku podróż powinna się zakończyć w Krainie Spokoju. Jak czują się dzieci w trakcie podróży? Jak czują się po jej zakończeniu?

„Bez złości mamy więcej radości”

Przy pomocy fantazyjnej opowieści dzieci mogą się nauczyć przejmować pożyteczne, samodzielne instrukcje w przypadku narastających agresji, a ponadto analogicznie do nich wymyślać nowe, pasujące do własnej sytuacji. Prowadzący stwarza rozluźnioną atmosferę, a potem podaje polecenia:

„Dzisiaj polecisz w podróż samolotem marzeń i odwiedzisz nieznaną ci planetę. Teraz wtulasz się w miękki fotel, słuchasz odgłosów startującej maszyny... Warczenie silników jest coraz głośniejsze... Samolot odrywa się od ziemi... Po chwili dostrzegasz w oddali nowe planety... błyszczą się one i migoczą na czarnym niebie... Ziemia pozostaje w tyle... coraz mniejsza i mniejsza... Czujesz się lekki, jesteś już w kosmosie. Postanawiasz wylądować na następnej planecie, jesteś ciekawy, co tam się znajduje, co tam przeżyjesz, czy są tam dzieci, takie jak ty.

Im bardziej zbliżasz się do tej planety, tym jest ona piękniejsza... przyciąga oczy jasnymi, przyjaznymi kolorami. Są tam domy, okrągłe i ciepłe, pomiędzy nimi kolorowe kwiaty i zielone krzewy. Wszystko jest takie spokojne i przyjazne. Twój samolot ląduje łagodnie... wysiadasz... biegniesz po miękkim, ciepłym podłożu... Ostrożnie podchodzisz do jednego z domów, zaglądasz przez okno...nikt cię nie zauważa... W domu tym jest grupa dzieci. Słyszysz właśnie, jak jedno dziecko mówi coś do drugiego, ale nie rozumiesz wypowiedzianych słów. Musiało to być coś nieprzyjemnego, bo widzisz, że dziecko, do którego były skierowane te słowa, jest coraz bardziej rozwścieczone... oddycha gwałtownie... zaciska dłonie w pięści... Ale spójrz, co się teraz dzieje? Dziecko to nagle

zastyga w bezruchu. Zaczyna spokojnie oddychać, głęboko nabiera powietrza do płuci wydmuchuje je stopniowo, wdech, wydech, wdech, wydech... I zaczyna mówić, najpierw bardzo cicho, potem coraz głośniejsze i pewniej: Bez złości mamy więcej radości. A za każdym razem staje się coraz spokojniejsze i bardziej przyjaźnie nastawione do innych, a i to drugie dziecko uspokaja się... Widzisz, jak oboje się odprężają, zaczynają się uśmiechać, rozmawiają ze sobą, są spokojni i uprzejmi dla siebie... wszystko jest w porządku. Nikt nie widział cię zaglądającego przez okno. Pochylasz się i skradasz z powrotem do samolotu. Mówisz do siebie: to był naprawdę świetny pomysł – bez złości mamy więcej radości – zapamiętam to sobie. Powtarzasz sobie to zdanie wielokrotnie, po cichu... i jeszcze kilka razy... Wsiadasz do samolotu i lecisz z powrotem na ziemię. Staje się ona coraz większa i piękniejsza. Jesteś znowu tutaj. Po cichu wypowiadasz zapamiętane słowa: bez złości mamy więcej radości, bez złości mamy więcej radości...”

Po zakończeniu tej niezwyklej podróży trzeba dać uczestnikom możliwość zastanowienia się i porozmawiania o uczuciach, które przeżywali w jej trakcie.

ZABAWY I ĆWICZENIA POMAGAJĄCE ROZŁADOWAĆ AGRESJĘ

Start rakiety

Nauczycielka wydaje polecenia, które dzieci wykonują najpierw cicho i powoli, potem coraz głośniejsze i szybciej, np. stukanie palcami o dywan, klaskanie, tupanie nogami, naśladowanie brzęczenia owadów. Siła każdego ćwiczenia narasta, na koniec wykonywania poszczególnych czynności dzieci wstają gwałtownie lub wyskakują w górę podnosząc ręce oraz wydają okrzyk RAKIETA WYSTARTOWAŁA. Następnie powoli kucają, ich ruchy stają się spokojniejsze, naśladowują bardzo cichutkie brzęczenie owadów, aż ucichnie. Nauczyciel oświadcza wówczas spokojnym tonem RAKIETA ZNIKŁA ZA CHMURAMI.

Czarownica

Dzieci biegają po sali, jedno z nich jest czarownicą, która ma za zadanie gonić i dotykać pozostałych uczestników zabawy. Dotknięte dziecko stoi nieruchomo, trzyma się za dotknięte miejsce i bardzo głośno krzyczy, aż inny kolega go nie uratuje dotykając w miejsce, za które się trzyma. Zabawa rozładowuje napięcie i uczy dzieci krzyku w trudnej sytuacji (na zawołanie).

Papierowe kule

Dzieci otrzymują gazety, z których formują kule, następnie rzucają nimi do wyznaczonego celu(kosz, drzewo lub plac zabaw itp.). Zabawa pokazuje, iż złe emocje nie muszą znaleźć ujścia w kontakcie z kolegą, lecz można je skierować na zupełnie inny, neutralny cel.

Dzielenie się złością

Dzieci, które łatwo wchodzi ze sobą w konflikty, malują wspólnie obrazek złości. W tym celu siadają przy stole naprzeciwko siebie, pomiędzy nimi leży kartka papieru. W milczeniu zmieniają się, rysuje raz jedno dziecko, raz drugie (linia po linii, kreska po kresce). Próbuje przy tym wyrazić wszystkie te uczucia, które żywią do siebie nawzajem. Na koniec partnerzy mogą opowiedzieć, co czuli i przeżywali w trakcie malowania z kolegą. Nauczyciel czuwa nad właściwą atmosferą podczas wyrażania odczuć przez dzieci.

Muzyka relaksacyjna

Muzyka bardzo mocno działa na naszą sferę emocjonalną, może nas pobudzać lub wyciszać. Specjalne ścieżki dźwiękowe wyciszają dzieci i rozładowują napięcie. Warto zaproponować dzieciom, aby wygodnie położyły się na rozłożonych kocach, lub matach, przymknęły oczy i wyobrażały sobie przyjemne rzecz. Później mogą opowiedzieć, o czym myślały.

Wariant drugi- nauczyciel opowiada przyjemne historie np. „Jest upalny letni dzień, jesteś na plaży nad morzem, zamykasz oczy i słuchasz szumu fal, wstajesz i wchodzisz do wody, skaczesz przez małe fale, jest gorąco i bardzo przyjemnie”

Worek rozładowujący agresję

Warto w sali umieścić worek lub poduszkę, dziecko które czuje złość lub agresję może ją

wyładować w bezpieczny sposób boksując worek lub poduszkę.

Malowanie uczuć

Dzieci malują uczucia, które je ogarniają gdy tracą one panowanie nad sobą: wściekłość, zdenerwowanie, strach, bezradność- w zależności od osobowości, sytuacji i nastroju. Kto chce wyjaśnia następnie swój obrazek w pierwszej osobie liczby pojedynczej, odniesienie przedstawionych uczuć do własnej osoby powinno być tutaj bardzo wyraźne. W drugiej rundzie przedstawiamy, w jaki sposób ten obrazek uczuć można by było zmienić na bardziej pozytywny- poprzez zamalowanie, dodanie innych kolorów lub kształtów itp. Trzeba spróbować np. z agresji zrobić przyjaźń, ze strachu pewność siebie. Zwracamy uwagę na to czy malowanie swoich uczuć sprawia poszczególnym dzieciom trudność. Podsumowanie zabawy wnioskiem: Jak łatwo lub trudno jest ze złości zrobić spokój?

„Jestem dumny”

Często przypominamy sobie nieprzyjemne doświadczenia. Każde dziecko jednak z pewnością, nauczyło się lub zrobiło w ostatnim czasie coś pozytywnego, z czego może być dumne.

Dzieci siedzą w kole i uzupełniają po kolei początek zdania: „Jestem dumny z tego, że...”. Na przykład:

→ Jestem dumny z tego, że odważyłem się przejść obok wielkiego, groźnie wyglądającego psa.

→ Jestem dumny z tego, że nie uderzyłem (kogoś), kiedy mnie zdenerwował.

→ Jestem dumny z tego, że nauczyłem się jeździć na rowerze.

Nie zmuszamy żadnego z dzieci do zabrania głosu. Ale być może również prowadzący zastanowi się i opowie, z czego jest dumny.

Czy trudno jest przypominać sobie coś pozytywnego? Jak czujemy się, gdy to otwarcie wypowiadamy? Co szczególnie podobało się dzieciom u innych uczestników zabawy?

Co mogłyby same również kiedyś wypróbować?

Kiedy jestem wściekły

Grupa dzieci siedzi w kole, wypowiadają po kolei swoje imię i pokazują, co robią, kiedy są wściekle, np. nazywam się Karolina. Kiedy jestem wściekła robię tak: lewą ręką wykonuje ona taki ruch, jakby chciała uderzyć). Nazywam się Jakub. Kiedy jestem wściekły, robię tak: (uderza ściśniętymi w pięści dłońmi w obie skronie).

Dziura w murze

Dzielimy dzieci na małe grupki, po troje, czworo dzieci. Tworzą one mały mur, piąte dziecko próbuje przedostać się przez przeszkodę, tj. wybić dziurę w murze. Kiedy mu się to uda następuje zmiana ról.

Dziecko w studni

Dzieci siedzą w kole. Jedno dziecko stoi po środku. Nagle upada na ziemię i skarży się: Wpadłam do studni! Pozostałe dzieci pytają chórem: Kto ma cię uratować? Dziecko odpowiada np. – ten kto potrafi najgłośniej krzyczeć, albo – ten, kto potrafi najlepiej pocieszać innych, albo – ten, kto najszybciej biega.

Kiedy podawane są określone sposoby zachowania, dzieci siedzące w kole próbują je zademonstrować. Osoba prowadząca powinna zwracać uwagę na to, by zawsze ktoś inny mógł ratować dziecko znajdujące się w środku.

Gorące krzesło

Wszystkie dzieci siedzą w kole. Pośrodku stoi „gorące krzesło”. Zajmuje je dziecko, które w danym momencie potrzebuje najwięcej wsparcia i oznak sympatii. Po kolei przesuwa ono swoje „gorące krzesło”, stawiając je kolejno przed wszystkich uczestników, którzy mówią mu o czymś, co w nim lubią, cenią, np. jego doskonałe pomysły podczas zabawy, troskę o małą siostrę, elegancką fryzurę itp.

Każde dziecko powinno mieć możliwość zajęcia miejsca na „gorącym krześle”.

Ciekawe pomysły

*Skrzynia złości lub pudło z gazetami, które można do woli zgniatać.

*Malowanie jaskrawymi kolorami na dużych arkuszach papieru.

*, „Ludzik złości” – pacynka, do której można włożyć rękę i przez nią opowiedzieć o swojej złości.

*, „Kącik złości” – gdzie można zaszaleć, np. na miękkich poduchach czy materacach

DEKALOG DLA RODZICÓW

“KONWENCJA O PRAWACH DZIECKA „PRZYJĘTA PRZEZ ZGROMADZENIE OGÓLNE ONZ

1. Nie upokarzaj dziecka, bo ono, tak jak ty, ma silne poczucie własnej godności.
2. Staraj się nie stosować takich metod, których sam w dzieciństwie nie akceptowałeś.
3. Pozwalaj dziecku dokonywać wyboru najczęściej jak możesz.
4. Jeśli zachowałeś się wobec dziecka niewłaściwie, przeproś je i wytłumacz się. Nie bój się utraty autorytetu – dziecko i tak wie, kiedy popełniasz błędy.
5. Nigdy nie mów źle o dziecku, szczególnie w obecności innych osób.
6. Nie mów ” zrobisz to , bo tak chcę” – jeśli musisz czegoś zabronić, zawsze to uzasadnij.
7. Jeśli wydajesz polecenia dziecku, staraj się nie stać nad nim i mówić z góry swego autorytetu.
8. Nie musisz być za wszelką cenę konsekwentny, nie musisz być w zgodzie z innymi dorosłymi przeciw dziecku, jeżeli wiesz, że oni nie mieli racji.
9. Gdy nie wiesz, jak postąpić, pomyśl, jak ty poczułbyś się będąc dzieckiem.
10. Staraj się być czasem adwokatem własnego dziecka.

CHCESZ BYĆ RODZICEM DOSKONAŁYM

– SPREZENTUJ DZIECKU CZTERY BEZCENNE PREZENTY:

Zaufanie

Jeśli wierzysz w możliwości swojego dziecka, pomagasz mu uwierzyć w siebie. Często powtarzaj dziecku: „Wiem, że potrafisz”, a nigdy nie zwątpi, że może być inaczej. Za wiele lat, kiedy stanie przed trudnym wyzwaniem na pewno przypomni sobie twoje słowa.

Czas

To czas poświęcony dziecku, wyraża miłość i uczucie jakie żywimy do niego.

Im więcej mu czasu poświęcimy tym bardziej zaowocuje to w przyszłości.

Czas poświęcony dziecku wykorzystaj na:

- słuchanie z uwagą, co chce ci powiedzieć
- czytanie odpowiednio dobranej do jego poziomu i zainteresowań literatury
- wspólne działania nawet, jeżeli są to czynności tak prozaiczne jak gotowanie czy naprawa zepsutego krzesła
- przebywanie razem dające dziecku uczucie bliskości i przynależności.

Zrozumienie

Jeśli Twoje dziecko popełni błąd, wysłuchaj go cierpliwie zanim zaczniesz karać. Nikt nie jest doskonały, ani dzieci ani rodzice.

Entuzjazm

Bez względu na to, co razem robicie, sprzątacie czy idziecie grać w piłkę, rób to z werwą i ochotą. Twój zapał i entuzjazm udzieli się dziecku. W późniejszych latach, gdy dziecko stanie przed trudnymi zadaniami i będzie musiało zmagać się z przeciwnościami w szkole, czy w życiu osobistym, z pewnością odnajdzie w sobie wystarczająco dużo energii by wszystkiemu podołać. Entuzjazm bywa zaraźliwy. Wykorzystajmy to i spowodujmy, że dziecko pod naszym wpływem, jak akumulator zmagazynuje energię z której będzie czerpało siły przez całe życie.

