

JAK WYCHOWAĆ ZDROWE I SZCZĘŚLIWE DZIECKO



Praktyczne rady dla rodziców dzieci w wieku 3 – 6 lat

JAK WYCHOWAĆ ZDROWE I SZCZĘŚLIWE DZIECKO

Praktyczne rady dla rodziców dzieci w wieku 3 – 6 lat

Wychowanie przedszkolaka

prof. zw. dr hab. Edyta Gruszczyk-Kolczyńska

Wszechstronny rozwój dziecka

mgr Bożena Janiszewska

Święta z dzieckiem

mgr Bożena Janiszewska

Rozwój i nauka poprzez zabawę

dr Julita Wojciechowska

dr Beata Ziótkowska

mgr Agnieszka Bratkiewicz

mgr Joanna Bratkiewicz

„Idę do szkoły” – dojrzałość szkolna

dr hab. Ewa Filipiak

Zdrowie dziecka

prof. dr hab. n. med. Barbara Kowalewska-Kantecka

Dieta i żywienie dziecka

dr n. med. Piotr Albrecht

Wydawca:

Pelargos Sp. z o.o.

01-244 Warszawa, ul. Bema 57a

tel.: 022 837 93 48, 837 96 85

faks: 022 837 98 58

e-mail: pelargos@pelargos.com.pl

Projekt, skład: FINAL DOT, finaldot@finaldot.pl

ISBN 978-83-89851-68-0

Wydanie pierwsze

Warszawa, czerwiec 2010

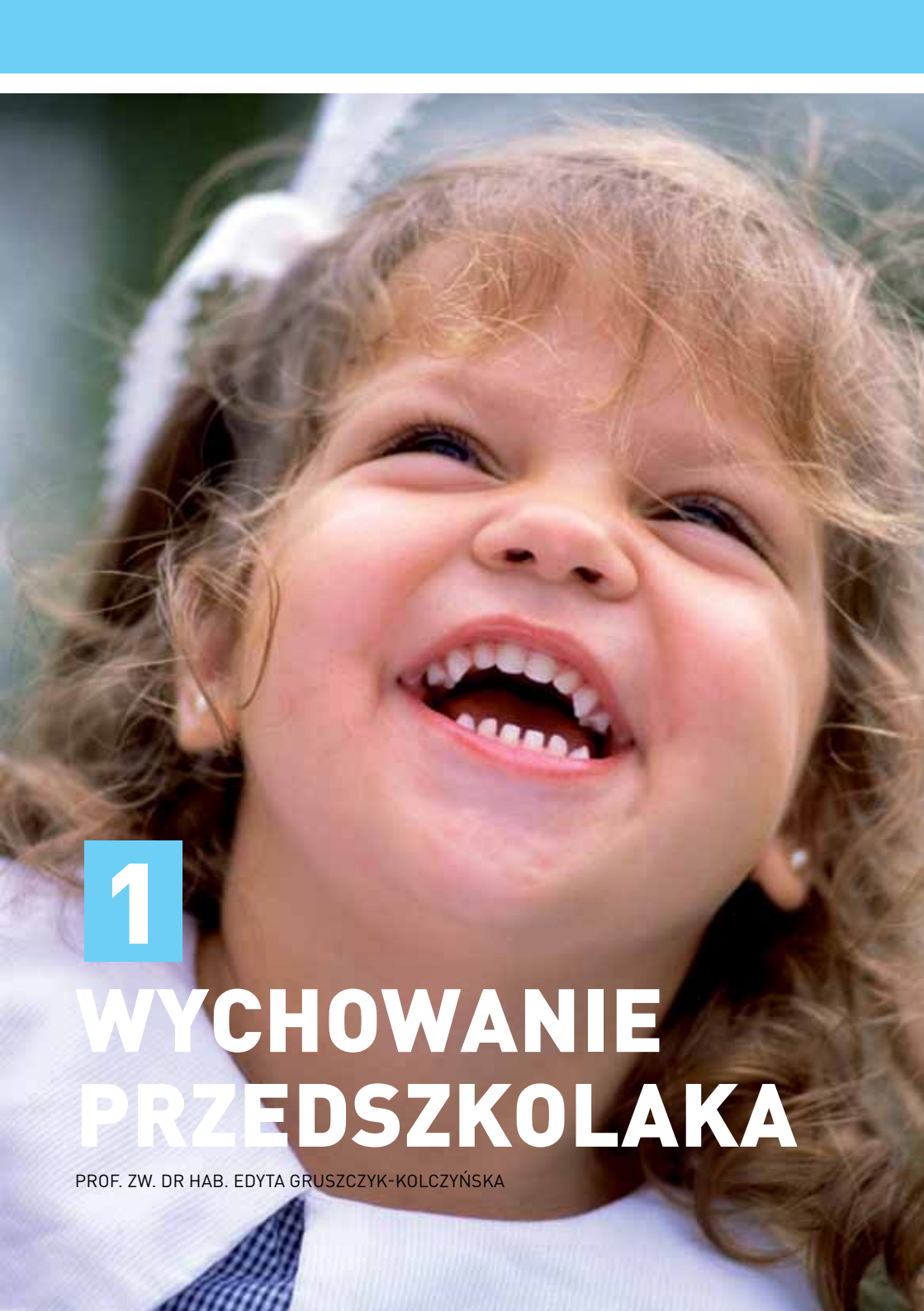
Druk: Ortis S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być reprodukowana ani wykorzystywana w jakiegokolwiek postaci czy formie bez wyrażenia pisemnej zgody przez wydawcę.

SPIS TREŚCI

WYCHOWANIE PRZEDSZKOLAKA	5
„Tworzę własne ja” – Uczymy dziecko imienia, nazwiska i adresu	6
„Poznaję swoje otoczenie” – Pomagamy przedszkolakowi orientować się w przestrzeni	8
„Bawię się” – Uczymy dziecko długiej i twórczej zabawy	11
„Jem sam” – Nauka dobrych manier przy stole	16
„Korzystam z łazienki” – Jak ukształtować w dziecku nawyk mycia rąk i zębów	18
„Ubieram się” – Jak nauczyć dziecko samodzielnego ubierania się	21
„Sprzątam” – Wdrażamy przedszkolaka do utrzymywania porządku wokół siebie	22
„Dlaczego jestem niegrzeczny” – O stosowaniu kar i nagród w wychowaniu	24
„Rozwijam sprawności ruchowe” – Wybieramy ćwiczenia gimnastyczne dla dziecka	29
„Moja lewa i prawa ręka” – Jak zorientować się, czy dziecko jest leworęczne	36
„Chcę być zręczny i spostrzegawczy” – O kształtowaniu lepszej koordynacji ręki i oka	39
„Chcę nauczyć się czytać” – Jak wdrażać dziecko do nauki czytania i pisania	43
WSZECHESTRONNY ROZWÓJ DZIECKA	47
Na czym polega wszechstronny rozwój dziecka?	48
Co takiego dzieje się w mózgu dziecka, o czym warto wiedzieć?	48
Wszechstronny rozwój dziecka a odżywianie. Piramida zdrowego żywienia	50
Aktywność ruchowa jako podstawa wszechstronnego rozwoju	52
Poznanie świata przez zmysły – zbieranie informacji dla umysłu	55
Kreatywność i emocje dziecka – Jak myśli dziecko w wieku przedszkolnym – na czym polega kreatywność w myśleniu?	57
Co przeżywa przedszkolak – emocje i uczucia dziecka	60
Kształtowanie się prawidłowej osobowości jako efekt wszechstronnego rozwoju dziecka	62
Jak dostrzegać możliwości i zainteresowania dziecka, jak rozwijać jego kreatywność?	62
ŚWIĘTA Z DZIECKIEM	65
Wielkanoc	66
Boże Narodzenie	76
Prezenty dla dzieci	79
Domowe Przygotowania do Świąt	96
Taka jedyna noc w roku	100
ROZWÓJ I NAUKA PRZEZ ZABAWĘ	103
Zabawa na serio	104
Propozycje zabaw na teraz i później	106
Gry z regułami	112
Urodziny dziecka	113
Zabawy na teraz i potem	114
Kilka ważnych uwag	116
Dziecko w podróży	118

Dziecko potrzebuje ruchu	122
Dziecko w świecie elektroniki	126
Chore dziecko – w co się bawić	128
„IDĘ DO SZKOŁY” – DOJRZAŁOŚĆ SZKOLNA	133
Moje dziecko będzie uczniem	137
Rozwijanie języka dziecka w zabawach	142
Ja i moi koledzy	146
Jestem ciekawy świata	150
„Poczytaj mi mamo...”	156
Sposoby na nudę	158
Przekazujemy wiedzę o świecie	160
Pomóż mi być samodzielnym	161
Naucz mnie planować	162
Pierwsze zetknięcie dziecka ze szkołą	163
Urządzamy kącik pracy	166
Idziemy na zakupy czyli wyprawka pierwszaka	166
Zamiast zakończenia	167
ZDROWIE DZIECKA	169
Profilaktyka	170
Odporność	174
Problemy zdrowotne	179
Urazy	196
DIETA I ŻYWIENIE DZIECKA	203
Otyłość i nadwaga	214
Woda i napoje	215
Witaminy, makro- i mikroelementy – potrzebne czy nie?	216
Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach	216
Witaminy rozpuszczalne w wodzie	218
Makroelementy i mikroelementy	220



1

WYCHOWANIE PRZEDSZKOLAKA

PROF. ZW. DR HAB. EDYTA GRUSZCZYK-KOLCZYŃSKA

„TWORZĘ WŁASNE JA” – UCZYMY DZIECKO IMIENIA, NAZWISKA I ADRESU

Każdy dorosły wie, jakie to ważne, żeby dziecko samo – bez upominania – unikało tego, co groźne i szkodliwe, potrafiło spokojnie czekać na to, czego nie może natychmiast dostać, a także stosowało się do poleceń i spełniało oczekiwania innych.

W okresie wczesnego dzieciństwa większość dziecięcych zachowań jest regulowana przez dorosłych za pośrednictwem poleceń, okazywanego zadowolenia i karcących uwag. Są to sposoby zewnętrznego kierowania dziecięcym zachowaniem. Przechodzenie z kontroli zewnętrznej do samokontroli trwa dosyć długo. Regulowane jest rozwojem swojego „Ja” i wymaga sporego wysiłku ze strony dziecka oraz dorosłych.¹

Już niemowlęta demonstrują świadomość swego odrębnego istnienia. Protestując, plują jedzeniem, odwracają główkę. Potrafią także manipulować dorosłymi: płacząc, przywołują, ale gdy tylko dorosły podejdzie, uśmiechają się i wyciągają rączki do zabawy. Są to przejawy niebywałego osiągnięcia rozwojowego: dziecko ujawnia świadomość własnego i odrębnego istnienia. Jednocześnie intensywnie dąży do poznawania (tak, jak potrafi) i podporządkowania sobie wszystkiego, co je otacza.

Dominujące jest wówczas poznanie dotykowe i dlatego dziecko jest niestrudzone w braniu do rąk i do ust wszystkiego. Dotykając otrzymuje informację o tym, jaki jest najbliższy świat, bo dotykaniu towarzyszą doznania smakowe, wzrokowe, słuchowe i ruchowe. Wszystko razem pozwala dziecku dostrzegać trójwymiarowość otoczenia i znajdujących się tam przedmiotów. Taki sposób poznawania obejmuje także siebie samego. Dziecko dotykiem i pod kontrolą wzroku bada swoje ciało, własne możliwości ruchowe, a także następstwo własnych doznań.

Półtoraroczne dziecko umie już obdarzyć uwagę osobę, która mu się podoba i wkraść się w jej łaski. Kładzie zabawkę na kolanach tej osoby i spogląda w jej oczy. Jest to sposób skierowania na siebie uwagi i zachęcania do wspólnej zabawy. Potrafi także pokazać, że jakaś osoba mu się nie podoba: odsuwa się, chowa zabawkę itd.

W drugim roku życia dziecko interesuje się już skutkami, które wywołało manipulując przedmiotami. Dzięki temu zaczyna uczyć się przewidywać, co też zdarzyć się może. Ciągle jeszcze ono jest w centrum wszystkiego: ono zrobiło, ono wybrało, ono dało itd. Przejawia się to w silnym podkreśleniu swojej wyjątkowej roli w świecie: Ja... Mnie... Mój... Dla mnie... Nie dam – moje... itd. Taki sposób funkcjonowania sprzyja rozwojowi samoświadomości dziecka.

¹ Zdolność do samoregulacji zachowania jest wspomagana przez rozwój wiedzy o sobie i samooceny, a wszystko razem kształtuje się na zasadzie egocentryzmu. J. Piaget (Studia z psychologii dziecka, PWN, Warszawa 1966) twierdzi, że małe dziecko rozpatruje siebie i otoczenie w egocentryczny sposób. Siebie traktuje jako centrum świata i wszystko, co się znajduje w jego otoczeniu poznaje w odniesieniu do siebie. Egocentryzm jest pojęciem z psychologii rozwojowej i nie trzeba mu w tym przypadku nadawać negatywnego znaczenia. Bez fazy dziecięcego egocentryzmu nie sposób skonstruować swojego „Ja” jeżeli to nie nastąpi, nie będzie następnych okresów rozwojowych.

Dwulatek wie już, jak ma na imię, czy jest dziewczynką, czy chłopcem, że jest dzieckiem a nie dorosłym. Ponadto potrafi rozpoznać swoją twarz w lustrze ², jeżeli dorośli dopilnowali, aby mogło wielokrotnie zaglądać do lustra. Poczucie „Ja” obejmuje także wizerunek własnej osoby, a więc świadomość jak się wygląda. Musi to być jednak wizerunek miły dla dziecka i akceptowany przez innych.

Trzylatki chcą już być samodzielne. Ostro protestują, gdy wyręcza się je w wykonywaniu czynności. Natarczywie oświadczają: Ja sama!... Chcę sam!... Jest to przejaw dążenia do niezależności, następnego ważnego składnika „Ja”. Tymczasem dorośli spiesząc się, wyręczają dziecko w samoobsłudze, na przykład, gdy ono usiłuje samo uporać się z nałożeniem czapki. Zamiast wspomagać rozwój samodzielności, uczą dziecko bezradności. Bo wiem trudno im zaakceptować, że wykonuje ono proste czynności długo, niezdarnie, czyniąc przy tym szkody (rozleje, upuści, urwie itd.).

Umiejętność rozróżniania płci sprzyja kształtowaniu się systemu „Ja” i rozszerza dziecięcą wiedzę o sobie i innych. Można tu wyróżnić następujące prawidłowości. Najwcześniej dziecko potrafi określić swą przynależność do dziewczynek lub chłopców (określa tożsamość płciową). W następnej kolejności dzieci zaczynają być pewne co do ciągłości płci, że wszyscy chłopcy staną się mężczyznami, a dziewczynki kobietami. I wreszcie kształtuje się przekonanie o niezmienności płci: jeżeli jest się chłopcem lub dziewczynką, to nie można tego zmienić ani przez ubiór ani przez zachowanie, czy zmianę imienia.

Trzeci i czwarty rok życia dziecka to dobry okres dla kształtowania takiego rozeznania. Dzieci nie wstydzą się swej płci i są żywo zainteresowane jej określeniem. Dlatego bacznie obserwują dorosłych i zadają mnóstwo kłopotliwych pytań. Trzeba na nie odpowiadać i tylko w wyjątkowych sytuacjach – gdy wyjaśnienia przekraczają możliwości poznawcze dziecka – zapewnić: Wyjaśnię ci to później, jak będziesz trochę starszy...

Niedopuszczalne jest wyśmiewanie, naigrywanie się i zawstydzanie pytającego dziecka. To rani dziecięcą godność i może prowadzić do urazów psychicznych. Nie trzeba także przesadzać w drugą stronę. Zbytnia swoboda dorosłych i obnażanie się w obecności dziecka może spowodować, że będzie to robić przy obcych i nie zawsze życzliwych mu ludziach.

Znajomość swojego imienia, nazwiska i adresu to także składnik własnego „Ja”. Dzieci wcześniej naśladują dorosłych i stwierdzają: Basia grzeczna!... Kubuś chce jeść!... Daj Zosi!... Trzylatek zna swe imię zwykle w zdrobniałej formie. Kiedy dorosły pyta o imię, dziecko odpowiada na przykład: Kubuś! Gdy dorosły stwierdzi: Kubuś to Jakub, dziecko protestuje, wołając: Nie! Kubuś! To naturalne. Stopniowo maluch pozna

Dla bezpieczeństwa należy koniecznie nauczyć dziecko, kto może je dotykać, rozbierać i poprawiać dziecięcą bieliznę, od kogo może przyjmować łaskocie i zabawki, i komu może pozwalać się całować, nie mówiąc o bardziej intymnych gestach. Nie chodzi tutaj o kształtowanie nieufności do innych ludzi, ale o to, by maluch rozróżniał, co jest dla niego groźne. Jest to trudne i dlatego muszą o to zadbać rodzice i nauczycielki w przedszkolu.

² Łatwo można samemu sprawdzić, w którym momencie życia dziecko rozpoznaje swoje lustrzane odbicie. Trzeba dziecku pokazać jego wizerunek w lustrze. Potem szminką narysować na przykład kropkę pomiędzy dziecięcymi oczami i ponownie pokazać dziecku jego lustrzane odbicie. Jeżeli identyfikuje się ze swym lustrzanym odbiciem, będzie reagowało.

wszystkie wersje swego imienia. Znacznie trudniej jest z nazwiskiem. Dla bezpieczeństwa należy zadbać o to, aby dziecko wiedziało, co to imię, a co nazwisko. Wówczas odpowie na pytania: Jak masz na imię? Jakie jest twoje nazwisko? Jak się nazywasz?

Wdrażanie dziecka do posługiwania się nazwiskiem jest dobrą okazją do oświadczenia mu przynależności do rodziny. Jeżeli dziecko nosi inne nazwisko, nie trzeba z tego robić wstydliwego problemu ani sensacji. Nie trzeba także tłumaczyć czegoś, czego małe dziecko nie zrozumie. Jest dopiero przedszkolakiem!

Jeszcze więcej kłopotów sprawia nauka adresu. Na pytanie: Gdzie mieszkasz?... mały przedszkolak wyciąga rękę, coś pokazuje i oświadcza: Tam! Dla uniknięcia zagrożeń – dziecko może się przecież zgubić – należy nauczyć je na pamięć pełnego adresu. Jest to dla dziecka trudne, ale nie ma rady: trzeba dotąd powtarzać, aż wyrecytuje na pamięć.

Z tego samego powodu trzeba uczyć dziecko, jak ma trafić samodzielnie do domu. Łatwiej będzie, gdy uczymy dziecko stopniowo. Najpierw niech odnajduje swoje drzwi na klatce schodowej, a potem musi trafić już z większej odległości, na przykład od drzwi wejściowych. Następnie niech spróbuje trafić do mieszkania, wracając z podwórka, skręcając z najbliższego zakrętu drogi itd. Każdy sukces trzeba entuzjastycznie nagrodzić i wiązać z adresem zamieszkania.

Ważne jest także, aby pomóc przedszkolakowi w kształtowaniu świadomości swojego ciała. Przydatne tu zabawy i ćwiczenia są opisane w publikacjach, których notki podaję w przypisie ³.

Jeżeli pomoże się dziecku w kształtowaniu własnego „Ja”, łatwiej będzie rozumiało siebie, a potem innych. Lepiej też będzie kontrolować swoje zachowania i rzadziej narazi się na karcące uwagi. W jego życiu więcej będzie dziecięcej radości, śmiechu i rozwijającej zabawy.

„POZNAJĘ SWOJE OTOCZENIE” – POMAGAMY PRZEDSZKOLAKOWI ORIENTOWAĆ SIĘ W PRZESTRZENI

Przestrzeń małego dziecka obejmuje najpierw mieszkanie, w którym przebywa, potem przedszkole, do którego uczęszcza. Stopniowo poznaje drogę do piaskownicy w parku, do ukochanej babci itd. Maluch skupia swoją uwagę głównie na przedmiotach, które znajdują się w najbliższej przestrzeni. Ich stałe miejsce pomaga mu tworzyć w swoim umyśle proste schematy poznawanego otoczenia. Im większa stabilność przedmiotów,

³ Kształtowanie własnego „Ja” odbywa się w kontaktach z dorosłymi, a także z innymi dziećmi, w obcowaniu ze zwierzętami i w trakcie manipulowania przedmiotami. Dziecko gromadzi doświadczenia tak, jakby zbierało okruszki. Powoli, bardzo powoli buduje z nich system swojego „Ja” i krzepnie zdolność do samodzielnego kierowania swym zachowaniem. Opisy ćwiczeń pomagającym dzieciom w kształtowaniu własnego „Ja” i w gromadzeniu wiedzy o samym sobie podają E. Gruszczyk-Kolczyńska i E. Zielińska (Wspomaganie rozwoju umysłowego trzylatków i dzieci starszych wolniej rozwijających się. Książka dla rodziców, terapeutów i nauczycieli przedszkola, WSiP, Warszawa 2000, s.32-53), H. Olechnowicz (Dobre chwile z naszym dzieckiem. Zabawy sprzyjające rozwojowi charakteru, WSiP, Warszawa 1997) i inni.



tym łatwiej dziecku poruszać się w otoczeniu. Takie rozeznanie umożliwia dziecku zaspokojenie potrzeby poczucia bezpieczeństwa. Towarzyszy temu poczucie sensownego porządku i ładu:

- przedmioty mają swoje stałe miejsce: tak jest mądrze i wygodnie,
- przedmioty należą do kogoś: trzeba o tym wiedzieć, aby nie narażać się na nieprzyjemności.

Poznając otoczenie dziecko chce wszystkiego dotknąć, spróbować i ciągle o coś pyta. Jest dociekliwe i niezmordowane w gromadzeniu wiedzy o świecie. Dorosły może łatwo zniszczyć to wspaniałe nastawienie do świata. Wystarczy, że będzie okazywał niezadowolenie, gdy dziecko chce osobiście poznawać przedmioty, rośliny i zwierzęta. Wystarczy, że będzie zawstydział dziecko, śmiejąc się z naiwności pytań. Nie wolno tego robić, jeżeli chce się mieć samodzielne, radosne i mądre dziecko. Nie oznacza to jednak, że dziecku wolno wszystko i że może być małym tyranem.

Poznanie siebie i najbliższego otoczenia rozpoczyna się od świadomości własnego ciała i od poznawania własnych możliwości poruszania się w bliskiej przestrzeni. Następnie dziecko rozpatruje otoczenie w stosunku do siebie i mozolnie uczy się przyjmować swój własny punkt wi-

dzenia. Kolejny krok rozwojowy polega na kształtowaniu zdolności do przyjmowania punktu widzenia drugiej osoby, ale to dotyczy już starszych przedszkolaków. Przygotowując sześciolatka do szkoły trzeba także pomóc mu w orientowaniu się w przestrzeni, ćwicząc z nim na kartce papieru ⁴.

Pomagając dziecku w pokonaniu tej rozwojowej drogi trzeba organizować sytuacje, w których będzie miało okazję zgromadzić pewne doświadczenia. Jednocześnie, we właściwym momencie, należy kierować dziecięcą świadomością na to, co ważne i pomagać nazywać to słowami. Może to przebiegać tak:

- dorosły stoi za dzieckiem i pokazuje (gest wskazywania) przedmioty, wyciąga rękę dziecka w tę stronę i ustala na przykład, że: lampa znajduje się nad jego głową, piłka leży przed nim, krzesło stoi obok niego, lalka znajduje się za nim, kubek stoi na stole itp.;
- dziecko rzuca gąbkę (małą piłkę, woreczek wypełniony ryżem) od siebie w wyznaczoną stronę i ustala, gdzie upadła: wskazuje gestem i stwierdza na przykład: jest przede mną;
- dziecko i dorosły przesuwają się (chodzenie pod dyktando) o dwa kroki w przód, w tył, w bok, w lewo lub w prawo.

Trzylatki i czterolatki to jeszcze małe dzieci i trudno im pojąć słowne wyjaśnienia. Dlatego trzeba korzystać z niewerbalnych sposobów komunikowania, a więc z gestów, mimiki, doznań ruchowych i dotyku. Słowa służą tutaj głównie do nazywania tego, co dziecko już dostrzegło i odczuło.

Możliwości pięciolatek są już większe i dziecko może – przy pomocy dorosłych – zrozumieć różnice pomiędzy tym, jak ono widzi otoczenie i kiedy inni dostrzegają je w podobny i odmienny sposób. Zabawy i ćwiczenia wspomagające dziecko w rozumieniu tak trudnych problemów są opisane w cytowanych wcześniej publikacjach.

W przypadku sześciolatek trzeba dodatkowo pomóc dziecku odwozować schemat swego ciała na kartkę papieru ⁵. Ułatwi mu to zorientowanie się, gdzie jest na przykład lewy górny róg kartki, albo dolny prawy róg, chociaż leży ona na stole. Dzięki temu lepiej zrozumie polecenia narysuj w lewym rogu, zapisz w prawym górnym rogu itd. Warto także pokazać dziecku sposoby przedstawiania przestrzeni na płaszczyźnie, na przykład na widokówkach, na planach pomieszczeń, na mapie znajomej miejscowości.

⁴ Szczegółowe informacje znajdują się w publikacjach E. Gruszczyk-Kolczyńskiej i E. Zielińskiej: *Dziecięcia matematyka*. Książka dla rodziców i nauczycieli, WSiP, Warszawa 1997, s. 13-31. Jest tam przedstawiony program edukacji matematycznej sześciolatek wraz z konkretnymi ćwiczeniami, zabawami i grami. Natomiast sposoby wspomagania młodszych przedszkolaków w poznawaniu otoczenia omawiam w książce: *Wspomaganie rozwoju umysłowego trzylatków i dzieci starszych wolniej rozwijających się*. Książka dla rodziców, terapeutów i nauczycieli przedszkola, WSiP, Warszawa 2000, s. 56-67. W druku jest także książka z tego cyklu dotycząca wspomagania rozwoju umysłowego wraz z edukacją matematyczną czterolatek i pięciolatek. Jest tam także rozdział dotyczący orientacji przestrzennej i znajdują się w nim także opisy konkretnych zabaw i ćwiczeń dla dzieci.

⁵ Są one także przedstawione w Programie dla przedszkoli, klas zerowych i placówek integracyjnych „Dziecięcia Matematyka” autorstwa E. Gruszczyk-Kolczyńskiej i E. Zielińskiej, WSiP, Warszawa 2000 (zgodny z podstawą programową, DKW-4013-5/01). Natomiast szczegółowy opis ćwiczeń i zabaw pomagających dziecku w orientacji na kartce są opisane w cytowanej wcześniej książce *Dziecięcia Matematyka*.

„BAWIĘ SIĘ” – UCZYMY DZIECKO DŁUGIEJ I TWÓRCZEJ ZABAWY

Dzieciom nie jest obojętnie, w co i jak się bawią ⁶. Podstawowe znaczenie mają tu aktualne potrzeby dziecięcego rozwoju umysłowego. One sprawiają, że dziecko:

- podejmuje taką zabawę, która pozwala mu zgromadzić możliwie dużo doświadczeń przydatnych do tego, co akurat kształtuje się w jego umyśle;
- bawiąc się używa dostępnych przedmiotów i nadaje im takie umowne znaczenie, aby gromadzone przy ich pomocy doświadczenia dokładnie pasowały do budowanego w umyśle schematu;
- jest zainteresowane zabawą i powtarza ją tak długo, dopóki budowany schemat nie osiągnie takiej postaci, że można go stosować w sytuacjach życiowych tu i teraz.

Z analizy zabaw podejmowanych spontanicznie przez dzieci wynika jeszcze jedno ważne spostrzeżenie: dzieci bawią się w to samo wielokrotnie. Każda następna zabawa jest zawsze bogatsza i trwa dłużej.

O ZWYCZAJNYCH KLOCKACH I ZABAWKACH MECHANICZNYCH

Im młodsze dziecko, tym prostsze powinny być przedmioty do zabaw. Każda zabawa zaczyna się przecież od oglądania wybranych przedmiotów palcami i pod kontrolą wzroku. Jeżeli jest to tylko możliwe, dziecko rozbiera przedmioty na części i zagląda do środka. W ten sposób dowiaduje się, jaki on jest i do czego przedmiot może służyć. Jeżeli przedmioty do zabawy są zbyt skomplikowane, czynności poznawcze są tak absorbujące, że dziecko ogranicza swoją zabawę do poznania przedmiotu. Potem porzuca je, bo zaspokoilo już swoją ciekawość.

Do tworzenia intelektualnych schematów znakomicie nadają się tradycyjne klocki. Są tak zwyczajne, że dziecko szybko je poznaje i natychmiast przystępuje do budowania wież, garaży, bram itd. Może je potem burzyć i znowu budować od początku. Dzięki temu gromadzi wiele doświadczeń, które są mu potrzebne do tworzenia w umyśle schematu – z części można budować całość, którą można rozłożyć na części i ponownie konstruować całość.

Inaczej jest z zabawkami mechanicznymi. Dla młodszego przedszkolaka większość takich zabawek (przedmiotów do zabawy) jest zbyt skomplikowana, by mógł poznać i zrozumieć ich konstrukcję. Dlatego maluch:

Skracanie czasu, w którym dzieci mogą się bawić w co chcą i jak chcą, kładzie się cieniem na rozwoju umysłowym dzieci, zwłaszcza tych, które potrzebują więcej doświadczeń dla budowania w swoim umyśle schematów poznawczych i wykonawczych.

6 W psychologii rozwojowej i pedagogice przedszkolnej dziecięca zabawa zajmuje wiele miejsca. Osoby zainteresowane głębszym poznaniem problemów związanych z dziecięcą zabawą mogą sięgnąć do następujących publikacji: M. Przetacznik-Gierowska (świat dziecka. Aktywność – poznanie – środowisko. Skrypt z psychologii rozwojowej. Wydawnictwa Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1993, s. 25-49, a także Zmiany rozwojowe aktywności i działalności człowieka, w: M. Przetacznik-Gierowska, M. Tyszkowa: Psychologia rozwoju człowieka. Zagadnienia ogólne, PWN, tom I. Warszawa 1996, s. 155-189), M. Przetacznik-Gierowska i G. Makiello-Jarża G. (Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego. WSiP, 1985 i wydania późniejsze, s. 221-239), Elkonin D.B. (Psychologia zabawy. WSiP, Warszawa 1984), Dwyer W.J. (Zabawy tematyczne w domu, przedszkolu. Ossolineum, Wrocław – Warszawa – Kraków – Gdańsk – Łódź 1983), Okoń W. (Zabawa a rzeczywistość. WSiP, Warszawa 1987) i inni.



- na początku jest zafascynowany taką zabawką: bo się rusza, ma dużo przycisków i na dodatek hałasuje;
- potem chce ustalić co też znajduje się w środku i dlatego stara się ją rozmontować, ponieważ nie ma jeszcze wycucia w palcach łamie i urywa, co się tylko da;
- na koniec chce tak rozmontowaną zabawkę na powrót złożyć, a ponieważ nie potrafi tego dokonać, płacze ze złości i rzuca zabawkę w kąt.

Takie „psucie” zabawek wynika z potrzeb rozwoju umysłowego. Tyle tylko, że doświadczenia wynoszone z „psucia”, na przykład koparki, są uboższe od tych, jakie dziecko gromadzi w zabawie konstrukcyjnej ze zwykłymi klockami. Rozłożonej na części koparki dziecko już nie złoży, a w przypadku konstrukcji z klocków jest to możliwe.

Radzę więc, żeby zachować umiar w stosunku do zabawek mechanicznych i zadbać o to, by dziecko miało do dyspozycji przedmioty, z których będzie mogło konstruować rozmaite całości, a potem rozkładać je na części i ponownie budować. Doskonale nadają się do tego:

- klocki: najlepsze są zwyczajne klocki drewniane i plastikowe, ale powinno ich być bardzo dużo, bo wówczas dziecko może tworzyć bardziej skomplikowane całości;
- zestawy narzędzi, bezpiecznych dla dzieci i użytecznych przy tworzeniu rozmaitych budowli;
- zestawy konstrukcyjne: układanki i przybijanki, modele do składania itd.;

- przedmioty codziennego użytku nadające się do budowania, na przykład tuneli, namiotów, torów przeszkód: pudła, taborety, koce, stojaki itp.

To, że nawet małe dzieci bardzo pragną mechanicznych pojazdów i robotów, wynika z tego, że widzą je w telewizji i obserwują, jak dorośli zachwycają się na przykład samochodami. Nic dziwnego, że dzieci chcą poznać to, co cieszy dorosłych i zrozumieć zawiłości dorosłego świata. Kłopot w tym, że możliwości poznawcze małego przedszkolaka nie pozwalają mu jeszcze na to, aby poznać logikę tak złożonych konstrukcji. Dlatego skomplikowanymi zabawkami dziecko bawi się w sposób mało finifyjny i prymitywnie.

O LALKACH I MISIACH

Nie sposób wyobrazić sobie dziecięcych zabaw bez lalki i misia. Kłopot w tym, że wielu dorosłych uważa, iż tylko drogie lalki są warte zachodu, a lalka z porcelanową buzią ubrana w aksamity jest najlepszą zabawką dla dziecka. Przyjrzyjmy się bliżej, do czego dzieciom potrzebne są lalki i misie. Otóż służą one bawiącym się dzieciom:

- do kształtowania wielu czynności, które muszą opanować, aby dobrze funkcjonować w codziennych sytuacjach, na przykład zabawy w karmienie zabawek, układanie ich do snu;
- do oswajania się z trudnymi sytuacjami, których uniknąć nie sposób: zabawy w leczenie lalki lub misia pomagają oswoić się z sytuacją choroby, zabawa w podróżowanie pomaga dzieciom lepiej znosić trudy podróży itp.

W trakcie takich zabaw dzieci mogą uchwycić strukturę czasową zdarzeń (teraz to, potem to, a po tamtym to, itd.), co pozwoli im lepiej funkcjonować, gdy zajdzie ku temu potrzeba. Kłopot w tym, że młodsze przedszkolaki mają jeszcze słabe wyczucie w rękach. Np. chcąc postawić lalkę lub misia w upatrzonym miejscu, na siłę ciągną, szarpia, pchają. Takie traktowanie z trudem wytrzymuje zwykła lalka i zwykły miś. Niestety porcelanowa lalka w aksamitach w rękach dziecka szybko ulega zniszczeniu. Oznacza to katastrofę – dorośli gniewają się, bo przecież tyle pieniędzy wydali na zabawkę. Następnym razem dadzą dziecku lalkę-cacuszko tylko do oglądania, a potem postawią na półce, jako dekorację. Niby lalka jest, ale faktycznie dziecko jej nie ma.

Zamiast takich zabawek lepiej otoczyć dzieci większą liczbą zwyczajnych lalek, pluszowych misiów oraz innych postaci z dziecięcych bajek.

Ważna jest także ich wielkość. Inną funkcję pełni miś-maskotka, inną duży miś, którego dziecko może posadzić na krzeselku lub na swoich kolanach, objąć go i się przytulić. Maskotkę można zabrać ze sobą, włożyć do małego pudełka, do domku dla lalek. Natomiast duży miś może być dla dziecka partnerem w zabawie i w sytuacjach zadaniowych. Dziecko może mu wyjaśnić wiele problemów lub opowiedzieć o ważnym wydarzeniu, bo każdy miś potrafi cierpliwie słuchać.

DLACZEGO NIEKTÓRE DZIECI BAWIĄ SIĘ ZBYT KRÓTKO I JAK TO ZMIENIĆ NA LEPSZE

Mama Kasi zapytała mnie: Dlaczego moja córeczka mało się bawi. Trzeba jej ciągle kupować nowe zabawki. Ma ich dużo. Jak dostanie nową, tylko obejrzy i zaraz ją porzuca. Żeby to wyjaśnić cofnę się do okresu, gdy dziecko jest jeszcze małe i siedzi w kojcu. Dostało kubek i z przejęciem dotyka go palcami, układa w dłoni na wszystkie sposoby, przygląda mu się, stuka nim, przytyka do ust i oblizuje. Po chwili wyrzuca go. Zaspokoiło potrzebę poznania przedmiotu i chce czegoś nowego. Jeżeli dorosłemu zależy, by dziecko ponownie zainteresowało się kubkiem, musi pokazać mu nowe możliwości. Że można mieszać w kubku łyżką, wkładać do niego małe przedmioty, potrząsać nimi tak, aby stuknęły i wysypywać je itd.

Podobnie jest z zabawkami. Gdy zabawka jest nowa, dziecko traktuje ją tak, jak każdy nowy przedmiot: bierze do rąk i ogląda palcami, przygląda mu się, potrząsa, stuka, przekłada z miejsca na miejsce, próbuje rozmontować. Na tym koniec.

Obserwując dzieci w przedszkolu, łatwo rozpoznać te, z którymi dorosli się bawią. Takie dziecko wchodzi do sali zabaw, wybiera zabawkę i jest nią zainteresowane przez dłuższy czas. Inaczej zachowują się dzieci, którym rodzice poświęcają zbyt mało czasu. Ich dziecko wchodzi do sali zabaw, bierze do ręki przedmiot, na którym w danym momencie skupiło uwagę, ogląda go przez chwilę i rzuca na podłogę. Biegnie do następnego przedmiotu po to, aby go potrzymać przez moment w dłoni i zaraz rzucić. Kiedy pobieżnie obejrzy wszystko, zaczyna się nudzić, a z nudów niszczy rzeczy.

Dzieci, które potrafią się bawić, dążą do panowania nad przedmiotami i tworzą przy ich pomocy nowe sytuacje, według własnych pomysłów. Dlatego są skupione i uważne.

Natomiast o dzieciach, które na niczym nie potrafią się skupić dłużej, mówimy, że znajdują się w niewoli bodźców przypadkowych. One niczego dobrze nie mogą poznać, gdyż ich świat przypomina „roztrzaskane lustro”, nic się z niczym nie łączy.

Dobrym sposobem uwolnienia dziecka z takiej niewoli jest wciąganie go do wspólnej zabawy i nauka bardziej złożonych zabaw. Jeżeli dorosli tego nie robią, dziecko zatrzyma się w rozwoju na zabawach manipulacyjnych i na prymitywnych zabawach ruchowych. Jest to groźne, bo jeżeli w szkole mały uczeń nie będzie umiał skupić się na tyle długo, aby zrozumieć to, co do niego mówią – niczego nie zrozumie. Oznacza to szkolną katastrofę.

CO ZROBIĆ, ABY DZIECKO BAWIŁO SIĘ DŁUGO

Małe dzieci potrzebują wsparcia osoby dorosłej. Obecność dorosłego pomaga dziecku dłużej skupić się na zabawie, bo nadaje on specjalne znaczenie temu, czym ono akurat się zajmuje. Jednak nie wystarczy po-

Jeżeli dorosły nie pokaże (nie nauczy), w jaki sposób zabawką można się bawić, dziecko po zaspokojeniu pierwszej ciekawości – odrzuci ją, nawet wówczas, gdy zabawka jest atrakcyjna.

dać dziecku zabawkę i zachęcić do zabawy. Gdy dorosły odejdzie, ono ją obejrzy i po chwili odrzuci, bo już zaspokoilo swoją ciekawość. Dlatego trzeba koniecznie pokazać dziecku, co z zabawką można zrobić. Oto kilka propozycji wciągania dziecka do zabawy⁷ i przedłużania czasu dziecięcej zabawy.

- Budujemy dom dla lalek. Potrzebne są zwyczajne klocki drewniane, takie do budowania. Musi ich być dużo, bardzo dużo. Klocki trzeba wysypać na dywan. Dorosły siada razem z dzieckiem i proponuje: Zbudujemy dom dla lalki. Podawaj klocki i buduj ze mną... Wystarczy zbudować trochę większą bramę, umieścić w niej lalkę i podziwiać nowy domek. Teraz zmiana ról: dziecko buduje i jego pomysły są najważniejsze. Dorosły zachęca, podaje klocki i zwyczajnie pomaga je ustawiać. Na koniec wspólnie zachwycają się budowlą.
- Zbuduj coś tak wspaniałego, żeby się podobało misiowi. Rolę dorosłego może z powodzeniem pełnić spory, pluszowy miś. Jest cierpliwy, słucha uważnie, wszystko mu się podoba. Ma jedną wadę – nie podaje dziecku klocków. Mimo to radzę „przyuczyć” misia do kibicowania dziecku, gdy ono buduje z klocków. Można to zrobić tak: na podłodze są klocki, obok siedzi duży miś, dorosły i dziecko. Dorosły oświadcza: Miś patrzy, jak ty budujesz. Misiowi to się podoba. Zbuduj garaż dla samochodu, niech miś zobaczy, jak to robisz... Wspólnie budują garaż, a miś siedzi i patrzy, mruczy z podziwu, bo podoba mu się konstrukcja z klocków. Jeżeli dorosły kilka razy „zatrudni” misia do obdarzania uwagą dziecka, to nawet pod nieobecność dorosłego dziecko będzie się bawić długo, bo przecież miś patrzy i podoba mu się wszystko.
- Karmienie lalki. Dorosły patrzy na lalkę i stwierdza: Lalka jest głodna... Dziecko zaczyna ją karmić. Dorosły odpowiada: Wcześniej umyj jej ręce i buzię. Z brudnymi rękami do jedzenia siadać nie można... Dziecko na niby umyło lalkę i zaczyna ją karmić. Lalka je malutko i karmienie trwa krótko. Można przedłużyć czas skupienia uwagi na tej zabawie. Dorosły odpowiada: Lalka zjadła obiadek i chce się jej spać. Może trzeba ją położyć i przykryć kołderką? To wystarczy. Dalej przedłużać nie trzeba, bo zabawa przekształci się w zadanie do wykonania. Następnym razem można rozwinąć zabawę z karmieniem lalki o kolejny element i zaproponować spacer z lalką w wózku.
- Trzeba misia położyć spać. Dorosły przygląda się misiowi i stwierdza: Oj, spać mu się chce. Zobacz – ziewa... Dziecko chce natychmiast uło-

⁷ Więcej o tym, jak wciągać dzieci do zabawy, przedłużać ich czas i wzbogacać: E. Gruszczyk-Kolczyńska i E. Zielińska (Wspomaganie rozwoju umysłowego trzylatków i dzieci starszych wolniej rozwijających się. Książka dla rodziców, terapeutów i nauczycielek przedszkola, WSiP, Warszawa 2000), H. Olechnowicz (Dobre chwile z moim dzieckiem. Zabawy sprzyjające rozwojowi charakteru, WSiP, Warszawa 1997), A. Kalinowski (Mamo, tato – bawcie się z nami, Nasza Księgarnia, Warszawa 1987), I. Zgrychowa i M. Bukowski (Chore dziecko chce się bawić, WSiP, Warszawa 1987), J. Silberg (Gry i zabawy z dziećmi, Media Rodzina, Poznań 2000).

żyć misia i nakryć go kocykiem... Dorosły dziwi się: Ma brudne łapki i umorusany nos... I pewno jest głodny... Takie podpowiadanie sprawia, że dziecięca zabawa rozbudowuje się i trwa dłużej. Potrzebne jest jeszcze ładne zakończenie, na przykład takie – dorosły spogląda na śpiącego misia i mówi szeptem: Smacznie śpi... Ma czyste łapki i czysty nos... W brzuszku pełno... Dobrze mu się śpi...

Na zakończenie garść dobrych rad. Chcę dorosłych zapewnić, że warto uczyć dzieci mądrej zabawy, opłaci się to stokrotnie. Nie ma bowiem nic lepszego dla rozwijania dziecięcych umysłów.

„JEM SAM” – NAUKA DOBRYCH MANIER PRZY STOLE

Warunkiem usamodzielnienia się dziecka jest jego zaradność i umiejętność wykonania czynności samoobsługowych, bez pomocy dorosłych. Jest to także wynik rozwijającego się własnego „Ja”, szczególnie w zakresie samokontroli i rosnącej sprawności dziecka. W zakresie kształtowania się umiejętności zaliczanych do samoobsługi dotyczących jedzenia i właściwego zachowania się przy stole można wyróżnić następującą kolejność rozwojową⁸:

- Szesnastomiesięczne dziecko umie już trzymać kubek dwiema rękami i pić z niego. Próbuje także posługiwać się łyżką, chociaż trzymając ją nieporadnie i niosąc zupę do ust, rozlewa ją.
- Osiemnastomiesięczne dziecko (ma półtora roku) potrafi obiema rękami utrzymać filiżankę napełnioną do połowy i pić z niej. Chce już samo jeść łyżeczką: domaga się tego, chociaż ciągle jeszcze posługuje się nią niesprawnie.
- Tuż przed ukończeniem drugiego roku życia dziecko (ma 21 miesięcy) potrafi trzymać małą filiżankę jedną ręką i pić z niej. O wiele lepiej radzi sobie z łyżką, chociaż trzymając ją chwytem nakładkowym.
- Trzylatek potrafi samodzielnie jeść. Doskonali te umiejętności w zabawie i z zapalem karmi lalki.
- Czterolatek (i dziecko starsze) sam je i pije, a także potrafi nakryć stół i odnieść naczynia.

Wynika z tego, że dzieci w wieku przedszkolnym mogą już samodzielnie spożywać posiłki. Mimo to, gdy mija szok adaptacyjny przedszkolaków, obserwuje się następującą sytuację. Kiedy nauczycielce uda się posadzić dzieci przy stolikach, to czekają one żeby je karmić. Nauczycielka ma usiąść obok dziecka i podawać kaski, a ono łaskawie zje. Ponieważ pani jest jedna, a dzieci dużo, niemożliwe jest spełnienie takich oczekiwań.

8 Więcej informacji na ten temat podaje w swoich znakomitych publikacjach E. Franus (Rozwój dziecka w wieku przedszkolnym: czwarty, piąty i szósty rok życia, Nasza Księgarnia, Warszawa 1975, Sprawdziany rozwoju dziecka. Od urodzenia do szóstego roku życia, Nasza Księgarnia, Warszawa 1975). Są tam sprawdziany rozwojowe dla dzieci małych i przedszkolnych. Na ich podstawie można zorientować się, co do przebiegu rozwoju psychoruchowego dziecka.



JAK KSZTAŁTOWAĆ NAWYK WŁAŚCIWEGO ZACHOWANIA SIĘ PRZY STOLE

Dotyczy to także nakrywania do stołu i sprzątania po każdym posiłku, a także siadania przy stole: dziecko ma bez upominania usiąść prosto na krześle, nie podpierając głowy, nie pokładając się na stole, nie zadzierając wysoko nóg itp. W trakcie posiłku dziecko ma zajmować się tym, co trzeba, a więc jedzeniem we właściwy sposób. Dziecko musi rozumieć, po co usiadło przy stole i czego się od niego oczekuje. Ważne są także formy grzecznościowe: Dziękuję... Było smaczne... Proszę... Przepraszam, nie chciałem...

Dobrych manier przy stole dziecko można nauczyć skutecznie, gdy dorośli:

- sam przestrzega ceremoniału jedzenia: nakrywa stół, a po posiłku sprząta ze stołu;
- zachowuje się przy stole tak, by stanowić dla dziecka wzór do naśladowania;
- jest pogodny, estetycznie je, nie grymasi, miło rozmawia w trakcie posiłku, potrafi podziękować za jego przyrządzenie;

Złe nawyki tworzą się, jeżeli jedzenie myłone jest z zabawą. Gdy dorosły biega za dzieckiem, wciskając mu do ust łyżkę z pokarmem albo zabawia dziecko i wykorzystuje każdy moment, by zmusić je do przełknięcia pokarmu. Takie udziwnienia są niepotrzebne i przynoszą fatalne skutki.

- dopilnuje, aby dziecko usiadło przy nakrytym stole, a potem w odpowiednich momentach podpowie dziecku, co ono ma zrobić;
- nie będzie skąpić pochwał, jeżeli dziecko się dobrze zachowuje, a w nagrodę pozwoli zjeść dodatkowy deser (musi to być coś, co dziecko lubi).

Czasem konieczna bywa łagodna kara – na przykład wyproszenie od stołu. Jednak wspólne spożywanie posiłków nie może być dla dziecka udręką. Dziecko nie może opanować wszystkiego od razu w sposób doskonały. Dlatego dorośli muszą zachować umiar, wyczuć, co w danym momencie jest ważne i nie karcić dziecka za wszystko. Nie przeszkadza to być konsekwentnym w wymaganiach⁹.

Jeżeli dziecko będzie dobrze zachowywać się przy stole, łatwiej będzie mu żyć z dorosłymi, gdyż będą postrzegać je jako sympatyczne, dobrze ułożone i mądre. Uniknie ono wielu sytuacji konfliktowych i niepotrzebnych napięć.

„KORZYSTAM Z ŁAZIENKI” – JAK UKSZTAŁTOWAĆ W DZIECKU NAWYK MYCIA RĄK I ZĘBÓW

Trzylatki potrafią już – przy małej pomocy ze strony dorosłych – nie mocząc ubrania umyć twarz i ręce, a potem wytrzeć je ręcznikiem. Czterolatki same się myją i wycierają ręcznikiem, wymagają odrobiny wsparcia przy ubieraniu się, samodzielnie korzystają z toalety. Wynika z tego, że przedszkolaki nie powinny mieć z tym większego kłopotów. Tak jednak nie jest, nauczycielki narzekają, że dzieci są obecnie mniej samodzielne i dlatego wiele czasu muszą poświęcać na kształtowanie tych ważnych czynności samoobsługowych.

Kształtowanie u dziecka nawyku właściwego zachowania się w ubikacji jest trudne. Muszle klozetowe są zwykle dostosowane do rozmiarów dorosłych. Dla małego dziecka potrzebny jest więc podest i wkładka (w przedszkolach muszle są mniejsze i umieszczone niżej). Warto się o nie postarać, bo dziecko korzysta z ubikacji wiele razy dziennie, przez kilka lat.

Nauka sygnalizowania potrzeb fizjologicznych to jedno z najważniejszych zadań stojących przed dzieckiem w pierwszych latach życia. Są dzieci, które kontrolują oddawanie stolca i moczu pod koniec pierwszego roku życia. Większość jednak potrafi to robić o wiele później. W badaniach nad osiągnięciami czterolatek stwierdzono, że mniej niż połowa dzieci opanowała te czynności w stopniu zadawalającym¹⁰.

⁹ Jeżeli pojawiają się kłopoty, warto skorzystać z rad J. Carr (Pomóc dziecku upośledzonemu, PZWL, Warszawa 1984 s.137-147). Wyjaśnia ona, jak uczyć właściwej pozycji przy stole i samodzielnego jedzenia oraz co zrobić ze złymi nawykami: siorbaniem jedzenia, zapychaniem się kęsami, podkradaniem z cudzego talerza, rozrzucaniem jedzenia i zbyt wolnym spożywaniem posiłków. Rady J. Carr przeznaczone dla rodziców dzieci upośledzonych umysłowo. Mają oni o wiele więcej kłopotów z wyuczeniem dzieci czynności samoobsługowych. To, co radzi J. Carr, jest konkretne i co więcej w mojej ocenie, sprawdza się także w wychowaniu dzieci mieszczących się w szeroko pojętej normie rozwojowej.

¹⁰ Carr J.: Pomóc dziecku upośledzonemu, PZWL, Warszawa 1984.

Dzieci uczą się kontroli oddawania moczu i stolca na drodze kombinacji naśladownictwa dorosłych, pod wpływem uwag z ich strony, stosowanych kar i nagród. Jest wiele metod uczenia dzieci. Rodzicom szczególnie zainteresowanym tym problemem polecam porady J. Carr¹¹ i rękę za ich skuteczność.

Załatwianie potrzeb fizjologicznych wiąże się z przynależnością do płci: inaczej załatwiają się dziewczynki, a inaczej chłopcy. Nie można tego mylić, bo dziecko musi zachowywać się zgodnie z własną płcią. Może to być trudne dla samotnych matek wychowujących chłopców, albo dla samotnych ojców wychowujących dziewczynki. Jeżeli w najbliższym otoczeniu nie ma dziadka lub wujka, chłopiec może mieć zbyt mało wzorów męskich zachowań. Trzeba o tym pamiętać i mądrze ten problem rozwiązać. Ojców wychowujących samotnie dziewczynki namawiam do przemyślenia, do której z ciot trzeba się zwrócić, by nauczyła dziecko zachowywać się w ubikacji tak, jak damy zwykły to czynić. To ważne, gdyż przedszkolak powinien umieć poprawnie korzystać z ubikacji: zdjąć bieliznę, załatwić się, wytrzeć pupę i podciągnąć majteczki, a na koniec umyć i wytrzeć ręce. Każdej z tych czynności trzeba nauczyć z osobna. Jest ich sporo i dlatego dorosły musi na początku odpowiadać dziecku, co kolejno powinno zrobić, a potem chwalić za samodzielne wykonanie. Radzę nie ograniczać się do wysadzania dziecka na nocnik. Przecież przebywając poza domem dziecko musi korzystać z sedesu. Dzieci nieprzyzwyczajone boją się tego. Kolejnym problemem w wychowaniu dzieci jest kształtowanie nawyku mycia rąk i twarzy, a także mycia zębów. Kłopot w tym, że dzieci nie odczuwają dyskomfortu z powodu brudnych rąk, nóg i twarzy. Najtrudniej jest z myciem zębów. Mimo „smacznych past” samo szczotkowanie zębów jest mało przyjemne. Nic dziwnego, że o konieczności mycia zębów trzeba dzieciom ciągle przypominać. Dopiero po latach przymuszania dziecka do codziennego mycia zębów tworzy się nawyk, co oznacza, że zaczyna mu przeszkadzać, gdy z jakiegoś powodu nie umyje zębów. Podobnie jest z kształtowaniem nawyku mycia się. Ważna jest więc systematyczność i cierpliwość – dorosły musi ciągle pilnować, przypominać i chwalić, gdy dziecko samo próbuje zadbać o siebie.

Problem także w tym, że młodsze i starsze przedszkolaki chętnie przekształcają mycie się w zabawę z wodą. Wynika to z faktu, że mają zbyt mało doświadczeń odnośnie tego, co z wodą można zrobić i w jaki sposób poddaje się ona zamierzeniom dziecka. Korzystają więc z każdej okazji do przelewania wody, nalewania jej do naczyń i wylewania, chłapania. Nie pomogą tu zakazy dorosłych. Napęd poznawczy jest tak silny, że przedszkolaki z radością wchodzą do każdej bodaj kałuży, rzucają do wody kamyczki i z ciekawością patrzą, co się wówczas dzieje. Szczególnie atrakcyjne

¹¹ Rady J. Carr są (op. cit. s. 125-137) przeznaczone dla rodziców dzieci zaliczanych do upośledzonych umysłowo. Mają oni o wiele więcej kłopotów z wyuczeniem dzieci właściwego zachowania się w ubikacji. Dlatego rady J. Carr są konkretne i w mojej ocenie sprawdzają się także w wychowaniu dzieci mieszczących się w szeroko pojętej normie rozwojowej s.25.



są dla dzieci zabawy z kolorową wodą, w trakcie malowania palcami lub pędzlem. Gdy woda jest brudna, lepiej widać, co się w nią dzieje i jakie zostawia ślady.

Analiza doświadczeń gromadzonych w takich „zakazanych” zabawach dowodzi, że są one niebywale kształtujące, bo dziecko ma okazję ustalać, że:

- wody będzie więcej, jak się jej doleje i mniej, gdy trochę się jej wyleje;
- wody będzie tyle samo, gdy przeleje się ją z wysokiego naczynia do szerokiego, chociaż po przelaniu wydaje się jej więcej (lub mniej);
- woda zmienia kolor, jeżeli doda się do niej farby i można przewidzieć, jak to się stanie.

Dlatego, choć jest to kłopotliwe, trzeba dzieciom pozwalać bawić się wodą. Zamiast krzyczeć na dziecko, że nabrudzi i nachlapie, lepiej zorganizować zabawę w taki sposób, by nie była ona kłopotliwa. Można przeciw zorganizować dla dziecka „kącik twórczy” (w którym dziecko może brudzić do woli), można także zawiesić na ścianie płytę pilśniową (pod nią położyć kawałek linoleum) i stworzyć miejsce, w którym może tworzyć malarstwo ścienne ¹².

Namawiam także na większą tolerancję, gdy dziecko zabrudzi ubranko. Otóż dzieci najlepiej poznają swe otoczenie poprzez osobiste doświadczenia. Te doświadczenia są także motorem rozwoju umysłowego. Dlatego dzieci mają naturalną potrzebę dotykania wszystkiego, przesuwania tego, co można przesunąć, rozbierania na części wszystkiego, co złożone. Na

Jeżeli dorośli będą zbyt karcące dziecko za to, że się ubrudziło, zniszczą jego napęd poznawczy. A to położy się cieniem na rozwoju umysłowym dziecka. Lepiej nauczyć dziecko, by do „brudnych” zabaw nakładało fartuszek lub bluzę i po zabawie myło ręce.

¹² Więcej w książce H. Olechnowicz: *Dobre chwile z naszym dzieckiem. Zabawy sprzyjające rozwojowi charakteru*, WSiP, Warszawa 1997, s. 88 i dalsze.

dodatek są szczególnie zainteresowane materiałami ciągłymi, gdyż te poddają się łatwo ich woli. Dlatego tak chętnie taplą się w wodzie i fascynuje je to, co da się ugniatać i przekształcać, na przykład glina, błoto i piasek (o plastelinie wszystko już wiemy).

„UBIERAM SIĘ” – JAK NAUCZYĆ DZIECKO SAMODZIELNEGO UBIERANIA SIĘ

W kształtowaniu umiejętności samodzielnego ubierania i rozbierania się wiele zależy od tego, na ile dorośli pozwalają dziecku na samodzielne wykonanie czynności. Muszą być także zadowoleni z każdego przejawu samodzielności dziecka. Nie mogą ciągle poprawiać, strofować i pokazywać miną „że jest nie tak”. Kiedy człowiek dopiero uczy się czegoś, to na początku zawsze jest niezdarny i nieuważny.

Ucząc dzieci samodzielnego ubierania się i rozbierania trzeba pamiętać o tym, co znajduje się w ich możliwościach. Otóż dwupółroczne dziecko jest już na tyle sprawne, że może samodzielnie założyć majteczki i spodenki, a także włożyć skarpety i buciki nie bacząc na którą nóżkę. Nie radzi sobie ono jeszcze ze sznurowadłami, klamerkami itp., a także trudno mu poradzić sobie z ubraniami, które mają guziki. Trzylatek próbuje rozpiąć guziki przy płaszczu tak: rozciąga zapięcie i wypycha palcem guziki z dziurek.

Trzeci i czwarty rok życia jest okresem doskonalenia się umiejętności samodzielnego ubierania się i rozbierania¹³. Maluchy mają spore kłopoty z rozróżnianiem przodu i tyłu przy nakładaniu bluzy, piżamki, koszulki, kurtki itp. Jest im obojętne, na którą nogę zakładają but. Wiedzą, że trzeba nogi włożyć w nogawki, ale mylą im się przód z tyłem i często obie nogi wkładają do jednej nogawki. Wszystko to jest bardzo trudne, warto więc wprowadzić następujące ułatwienia:

- oznaczyć przód spodni i koszulki naszywając kółeczko, kokardkę;
- oznaczyć buty po wewnętrznej stronie tak, by dziecko na podłodze mogło złożyć w parę lewy i prawy bucik, a potem założyć na swoje stopy¹⁴.

Ucząc dzieci ważnych umiejętności życiowych – takich jak samodzielne ubieranie i rozbieranie, a także porządne układanie ubrań – dorośli muszą być cierpliwi, systematyczni i konsekwentni. Nie udało się raz, to nic. Trzeba pochwalić dziecko za wysiłek i tak długo ćwiczyć – podpowia-

Nadmierne korygowanie dziecięcych czynności spowoduje, że dziecko kojarzy czynność, której ma się nauczyć z niezadowolaniem dorosłego i przykrymi doznaniem. Zamiast ćwiczyć, będzie unikać wykonywania tego, co dorosły wymaga. Przewidując przykrości, będzie bronić się płaczem i wstrzymywaniem się od działania. Grozi to wyuczeniem bezradności dziecka.

13 Według A. Dzierżanki-Wyszyńskiej (Rozwój psychomotoryczny małego dziecka, WZWS, Warszawa 1972 w tym okresie życia obserwuje się u dzieci następujący przyrost umiejętności:

a) odpinąć guziki – potrafi 35% dwulatków i do 95% trzylatków,

b) zapinać guziki potrafi 20% dwulatków i do 50% trzylatków,

c) wkładać płaszczki – potrafi 25% dwulatków i 75% trzylatków,

d) wkładać buciki – potrafi 55% dwulatków i 75% trzylatków.

Określenia „dwulatek” i „trzylatek” dotyczą dzieci, które ukończyły odpowiednio drugi lub trzeci rok życia i realizują swój trzeci lub czwarty rok życia.

14 Cytowana wcześniej J. Carr (Pomóc dziecku upośledzonemu, PZWŁ, Warszawa 1984 s.103-119) proponuje naukę ubierania i rozbierania się podzielić na etapy (złożone czynności rozdzielać na proste) i łączy je „od końca”. Rady mają postać szczegółowych przepisów z rozbiciem na czynności dorosłego i czynności dziecka. Dotyczą one: wkładania majtek, zdejmowania i wkładania bluzy, sukienki, skarpetek, nauka zawiązywania sznurowadeł, wiązania kokardki, zapinania na zamek błyskawiczny i zapinania guzików.

dać czynności, zachęcać do wykonania, podtrzymywać w dążeniu do celu – aż dziecku uda się go wykonać. Nie wolno zapomnieć o okazaniu radości z każdego dziecięcego sukcesu, bo zachęci je to do samodzielności.

Przedszkolaki mają silne poczucie własności (to moje, to mamy, to taty) i miejsca, gdzie mają się znajdować (to ma być na tej półce w szafie, to w łazience itd.). Dotyczyć to może także dziecięcych ubrań, jeżeli dorośli o to zadbają. Można łatwo nauczyć dzieci, żeby układały swoje ubranka w wyznaczonych miejscach. Wystarczy, by dorośli przez jakiś czas, każdego wieczora, w miły dla dziecka sposób, pomagał mu układać zdejmowane ubranka. Potem, następnego dnia rano trzeba pokazać ułożone ubranka i stwierdzić, że tak jest wygodnie i ładnie, i że jest to także zasługa dziecka. Jeżeli jeszcze dorośli opowie innym o tym, co dobrego dziecko zrobiło, ręczę, że przestanie wieczorem rozrzucać ubrania.

Namawiam dorosłych, by – dla własnej wygody – kupowali dziecku ubrania nie krępujące ruchów i łatwe do zakładania (dziecko może je przy niewielkiej pomocy założyć samo) i nadające się do częstego prania. Takie ubranka są zwykle kolorowe, z przewagą naturalnych włókien i skonstruowane zgodnie z dziecięcą modą.

Z prawidłowości rozwojowych wynika bowiem, że dziecko w wieku przedszkolnym musi samo wszystkiego doświadczyć: dotknąć i przesunąć, turlać się po trawniku, wspinać się tam, gdzie ciasno itp. Co więcej, trzeba się martwić, gdy dziecko unika takiego osobistego poznawania otoczenia. Oznacza to bowiem, że ma słaby napęd poznawczy, a to może położyć się cieniem na rozwoju umysłowym dziecka. Jeżeli dorośli będą nadmiernie karcić dziecko za brudzenie się, mogą bezwiednie zniszczyć ten tak cenny napęd poznawczy dziecka. Dlatego nie warto i nie trzeba zbyt denerwować się na dziecko za to, że pobrudziło ubranko.

„SPRZĄTAM” – WDRAŻAMY PRZEDSZKOLAKA DO UTRZYMYWANIA PORZĄDKU WOKÓŁ SIEBIE

Już dwulatek lubi pomagać dorosłym w pracy domowej: dużo przy tym mówi, wszystkiego dotyka, zagląda w każdy kąt i bez przerwy pyta. Trzylatek potrafi wyręczać dorosłych w prostych czynnościach: podaje różne przedmioty (łyżki, widelce, zabawki) i umie przypilnować dziecko w wózku.

Pomaganie dorosłym sprawia małym i większym przedszkolakom wyrażną przyjemność. Jeżeli dorośli chcą tę wspaniałą cechę rozwijać, muszą okazywać radość – nawet przesadnie – gdy maluch stara się pomóc, nawet wówczas, gdy czyni to niezdarnie. Potem, w obecności dziecka, mają głośno opowiadać innym o tym, co dobrego ono zrobiło i jakie to ważne i potrzebne. Dzięki temu dziecko zaczyna rozumieć, że pomaganie innym jest oczekiwaną powinnością i że może być dumne, jeżeli tak postąpi.

W trzecim roku życia dziecko potrafi już dostrzec ład i cieszyć się z niego, a bałagan kojarzy mu się z niewygodą i kłopotami. Dla dobra dziecka trzeba organizować wspólne sprzątanie:

- pokazywać dziecku, co i jak trzeba zrobić;
- podpowiadać następne czynności;
- okazywać radość, gdy uda mu się coś sensownie wykonać;
- nie karcić i wstrzymywać się od ciągłego poprawiania.

Na koniec należy wspólnie popatrzeć na posprzątany kąt i podkreślić, jak miło jest przebywać w posprzątanym mieszkaniu. Nie wolno także zapomnieć o podkreśleniu zasług małego pomocnika. W dobrze rozumianym interesie swoim i dziecka, dorosły nie powinien – nawet, gdy mu się śpieszy – wyręczać dziecka w pracach porządkowych.

Czterolatki i dzieci starsze potrafią zrozumieć, co to znaczy pełnić dyżur i chętnie to robią, chociaż nauczycielka musi czasami małemu dyżurnemu o tym przypomnieć. Pięciolatki czują się wyróżnione, gdy mogą asystować nauczycielce i wyręczać ją w wielu czynnościach, a dyżury pełnią już z wielką odpowiedzialnością. Dla własnego dobra rodzice powinni się zainteresować tym, jak dziecko pełniło przedszkolny dyżur. Wówczas łatwiej będzie wdroić dziecko do obowiązków domowych.

Pomaganie innym trzeba połączyć z kształtowaniem u dzieci nawyku szanowania czyjegoś wysiłku. Dotyczy to zwyczajnych i codziennych spraw. Dziecko musi wiedzieć, że:

- trzeba wytrzeć buty, bo się nabrudzi i mama będzie musiała umyć podłogę, a to jest trudne i wymaga wysiłku;
- należy zamykać drzwi, bo może stać się katastrofa, a ponadto otwarte drzwi przeszkadzają innym;
- nie można rozrzucać przedmiotów, bo tworzy się bałagan i później trzeba sprzątać, a to jest kłopotliwe.

Już przedszkolne maluchy potrafią zrozumieć sens takich społecznych umów. Dla utworzenia nawyku szanowania wysiłku drugiego człowieka, dorośli muszą wykorzystywać każdą sytuację dla uświadamiania dziecku jakie to ważne.

JESZCZE JEDEN POWÓD, DLA KTÓREGO WARTO UCZYĆ DZIECKO DBAŁOŚCI O ŁAD I PORZĄDEK

W trakcie opanowania czynności samoobsługowych dziecko uczy się także mądrze organizować swoje czynności. Dowiaduje się, że pewnych sytuacji nie da się uniknąć. Dlatego lepiej nie buntować się i wykonać to, co trzeba szybko i sprawnie. Jeżeli dziecko pomogło w sprzątaniu, ma poczucie, że wykonało coś pożytecznego, jest chwalone i odczuwa komfort wygody. Te wspaniałe doznania dziecko przenosi na inne sytuacje zadaniowe, także w dziedzinie aktywności intelektualnych. Okazuje się, że:

- dzieci, które marudzą i ociągają się przy każdej czynności samoobsługowej przenoszą ten styl zachowania na sytuacje zadaniowe typu

dydaktycznego: zbyt wolno układają przedmioty potrzebne do zajęć, zwlekają z wykonaniem poleceń, a na dodatek pokazują, jak wielką łaskę czynią nauczycielce;

- dzieci, które sięją bałagan (rzucają ręcznik byle gdzie, deptają po swoich ubraniach w szatni, przeciągają się przy stole i rozrzucają jedzenie itd.) bywają równie niestarsanne w realizacji zadań typu intelektualnego: ciągle czegoś szukają, przesuwiają, przestawiają i są tym tak pochłonięte, że tracą z pola widzenia sens zadania;
- dzieci, które przy wykonaniu czynności samoobsługowych dopraszają się pomocy przy niewielkim wysiłku, chociaż mogłyby poradzić sobie same, przenoszą ten nawyk na sytuacje zadaniowe typu intelektualnego: gdy zaczną realizować zadanie, zaczynają marudzić, szukają wzrokiem nauczycielki, a gdy ona spojrzy w ich kierunku pokazują swoją bezradność.

Dzieci, które tak się zachowują w sytuacjach życiowych, wymagają wsparcia i szczególnej opieki wychowawczej. Jeżeli nie uda się zmienić ich zachowań na lepsze w zakresie czynności samoobsługowych, to pojawiają się następne kłopoty już typu intelektualnego.

Z moich doświadczeń wynika, że o wiele łatwiej jest uczyć mądrego zachowania w konkretnych sytuacjach życiowych np. przy realizacji czynności samoobsługowych, niż w trakcie zajęć dydaktycznych. W trakcie zajęć dydaktycznych trzeba się przecież skupić na czynnościach intelektualnych. Dlatego radzę poważnie potraktować czynności samoobsługowe przedszkolaków.

„DLACZEGO JESTEM NIEGRZECZNY” – O STOSOWANIU KAR I NAGRÓD W WYCHOWANIU

Dorośli wspominając swoje dzieciństwo, opowiadają często o tym, w jakich psikusach brali udział i jak udawało się im wywieść w pole dorosłych, którzy wówczas się nimi zajmowali. Rozpatrując te opowieści w punktu widzenia pedagogiki, nie trudno dostrzec, że dorośli najczęściej opowiadają o swym nieposłuszeństwie. Na dodatek są dumni z przejawów swego nieposłuszeństwa, bo relacjonują swoje przygody, jak bohaterskie czyny. Dokładność wspomnień i sposób opowiadania o przejawach nieposłuszeństwa dowodzi, że jest w nich coś, co każe człowiekowi wszystko wnieść do pamięci, a potem przewartościować na czyny, którymi można się chwalić i być z nich dumnym.

Warto zastanowić się, dlaczego tak się dzieje. Co sprawia, że dzieci chcą być samodzielne. Dlaczego przeciwstawiają się dorosłym i odmawiają wykonywania ich poleceń? Po co upierają się przy swoim mimo oczywistego braku racji?

Żeby to zrozumieć trzeba cofnąć się do dziecięcego egocentryzmu, a więc do tego okresu w życiu, kiedy dziecko konstruuje swoje „Ja” i ustala

relacje pomiędzy „Ja” – ten drugi. Psychologowie są zgodni, że są to procesy nierozdzielne i rozpatrują je w terminach dziecięcego egocentryzmu oraz decentracji. Według J. Piageta wiek niemowlęcy charakteryzuje głęboki egocentryzm. Oznacza to, że niemowlak stopniowo oddziela siebie od świata zewnętrznego. Pierwszy krok rozwojowy zmierza do ustalenia, co jest specyficzne dla „Ja”, a co istnieje poza „Ja” – to jestem ja, a to jest obok mnie i mogę to dotknąć. Różnicowanie „Ja” – drugi człowiek jest ściśle związane ze stopniowym rozszerzaniem otoczenia społecznego¹⁵.

Dlatego już niemowlęta demonstrują świadomość swego odrębnego istnienia i dążą do podporządkowania sobie wszystkiego, co je otacza. Po-



trafią wspaniale manipulować dorosłymi: płacząc, przywołują, ale gdy tylko dorosły podejdzie, uśmiechają się i wyciągają rączki do zabawy. Chodziło przecież o to, aby go przywołać, a płacz doskonale się do tego nadaje.

Ponieważ poznanie dotykowe jest wówczas dominujące, dziecko jest niestrudzone w braniu do rąk i do ust wszystkiego. Dotykając ustala relacje pomiędzy sobą i otaczającymi obiektami: doświadcza kontaktu i otrzymuje informację o tym, jaki jest najbliższy świat. Taki sposób poznawania obejmuje także siebie samego. Dziecko dotykiem i pod kontrolą wzroku bada swoje ciało, własne możliwości ruchowe, a także następstwo

15 Więcej informacji na ten temat podaje J. Piaget (Studia z psychologii dziecka, PWN, Warszawa 1966) oraz J. Piaget i B. Inhelder (Psychologia dziecka, Wydawnictwo Siedmioróg, Wrocław 1993).

własnych doznań¹⁶. Jednocześnie dziecko uczy się panować nad przedmiotami: ustala, co można z nimi zrobić i czy to jest przyjemne. Przejawia się on w silnym podkreślaniu swojej wyjątkowej roli w świecie: ono zrobiło, ono wybrało, ono dało itd. Dlatego w języku dziecka pełno jest stwierdzeń: Ja... Mnie... Mój... Dla mnie... Nie dam – moje... Ja sam... Nie chcę... Nie lubię...

Takie zachowania nie podobają się jednak dorosłym. Boją się, że dziecko wyrośnie na egocentryka. Nie zdają sobie sprawy, że są to przejawy osiągnięcia autonomii, która jest podstawą dalszego rozwoju społecznego dziecka.

W podobny sposób dziecko poznaje ludzi. Jest to żmudny i trwający wiele lat proces kształtowania zdolności do wczuwania się w to, co czuje druga osoba i przyjmowania jej punktu widzenia. Dziecko może się w tym zorientować w jeden tylko sposób – testując dorosłych ze swego otoczenia. Musi przecież zrozumieć: Co oznaczają polecenia dorosłego i czy warto je realizować? Kiedy musi się podporządkować? Jakie konsekwencje grożą mu, jeżeli przeciwstawi się woli dorosłego? Jak daleko sięga władza dorosłego?

Testowanie może mieć taki przebieg:

- dziecko przeciwstawia się woli dorosłego i pilnie patrzy, co się dzieje i jak długo dorosły to wytrzyma,
- narzuca swą wolę dorosłemu i porównuje kto silniejszy,
- neguje wszystko i próbuje organizować otoczenie na swój sposób.

Sprawę komplikuje jeszcze to, że dzieci różnią się znacznie pod względem wrażliwości społecznej: niektórym wystarczy jedno lub kilka doświadczeń w testowaniu i już potrafią wyprowadzić stosowne wnioski. Inne muszą długo sprawdzać, żeby pojąć, co im wolno, a czego nie. Wszystkie jednak muszą osobiście sprawdzić, co im wolno i na ile mogą sobie pozwolić. A to oznacza, że muszą toczyć mniejsze lub większe wojny z dorosłymi.

Chcę tu podkreślić, że daleka jestem od twierdzenia, iż dziecku trzeba na wszystko pozwolić, że może robić to, co chce. Wychowywanie to także proces uspołeczniania dziecka i potrzebny jest tutaj rozsądek. Ważna jest tu wiedza, dlaczego dzieci muszą testować dorosłych, wystawiać na próbę ich cierpliwość, sprawdzać ich siłę i znaczenie. Po prostu dzieci nie mają innego sposobu skonstruowania swego „Ja” i poznania, w jaki sposób należy budować poprawne relacje z innymi ludźmi. Dlatego, żeby nie popełniać zbyt dużo błędów wychowawczych, warto zastanowić się, o co chodzi, gdy dziecko jest nieposłuszne.

Jest tu jeszcze jeden ważny problem – wychowywanie, kształtowanie u dzieci bodaj każdej sprawności wymaga stosowania wzmocnień¹⁷. Są

Testowanie jest dla dorosłych udręką, bo ma charakter próby sił, ile kto wytrzyma. A przecież dziecko nie ma innego sposobu ustalenia granicy swych możliwości organizowania świata. Musi sprawdzić, co wolno, czego nie wolno, bo tylko w taki sposób może ustalić swoje granice. Wystawiając na próbę cierpliwość dorosłego, uczy się rozumieć, w jaki sposób ma szanować prawa innych ludzi.

16 Problem ten szczegółowo omawia F. Affolter: *Spostrzeganie, rzeczywistość, język*, WSiP, Warszawa 1997.

17 Więcej informacji o mechanizmie wzmocnień podają: M. Przetacznik-Gierowska i G. Makiello-Jarza (*Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*, WSiP, Warszawa 1985, s. 382 - 388), S. Mika

nimi kary i nagrody. Ponieważ występują tu sprzeczne opinie, wyjaśnię kilka ważniejszych problemów.

Najpierw zastanówmy się, dlaczego jedną wspólną nazwą „wzmocnienia” obejmuje się kary oraz nagrody. Otóż, jeżeli dziecko zachowa się w określony sposób lub wykona jakąś czynność i dorosły:

- okaże zadowolenie (gestem, miną lub słowem), jest to nagroda: dziecko będzie skłonne to zachowanie lub czynność powtarzać i doskonalić, bo skojarzy ją z miłymi emocjami,
- wyrazi swoje niezadowolenie (gestem, miną lub słowem), jest to kara i stanowi ona informację o konieczności zmiany zachowania: dziecko spodziewając się przykrości, wstrzyma się zapewne od tak ukaranego zachowania lub czynności (może na przykład zastygnąć w bezruchu), albo spróbuje zastąpić ją innym zachowaniem (na przykład rozplacz się), jednak w przyszłości będzie unikało tego, co łączy się z nieprzyjemnymi emocjami.

W procesie wychowania nie sposób uniknąć kar, bo jest to przecież najważniejszy sposób powiadomienia dziecka o tym, że musi ono zmienić swe zachowanie. Ponadto kara nie zawsze jest karą, a nagroda nie musi być nagrodą. Bywa także, że kara po jakimś czasie staje się nagrodą i odwrotnie. Na przykład przeżycie przykrości (doznanie kary) może być spowodowane tym, że nagroda nie była taka, jakiej się dziecko spodziewało, albo nie została udzielona tak szybko, jak ono oczekiwało. Bywa, że dziecko traktuje nawet dotkliwą karę jako coś korzystnego – coś, co w końcowym rachunku opłaca się – i samo prowokuje dorosłego do ukarania. Wyjaśnię to na przykładzie zachowania się dziecka, które rodzice zabrali na przyjęcie:

- na początku jest wspaniale, rodzice i dziecko znajdują się w centrum uwagi, dorośli witają się, oglądają malucha i podziwiają, że taki piękny i tak wspaniale wyrósł;
- po chwili jest trochę gorzej, dorośli przestają zwracać uwagę na dziecko i zajmują się swoimi, dorosłymi sprawami, na dodatek rodzice są zbyt pochłonięci obcymi dla dziecka ludźmi i nie zwracają na nie większej uwagi;
- z każdą chwilą dziecko czuje się gorzej, przestaje być kimś ważnym, czuje się odrzucone, chce więc koniecznie zwrócić na siebie uwagę i znowu być w centrum zainteresowania, dlatego zaczyna rozrabiać (biega, krzyczy, wszystkim przeszkadza);
- cierpliwość dorosłych się kończy i dziecko zostaje ukarane, na przykład kłapsem;
- rodzicom wydaje się, że ukarali dziecko, ale gdyby popatrzyli w dziecięce oczy, zobaczyliby tam radość, bo kara w tej sytuacji nabiera dla

(Skuteczność kar w wychowaniu 1969), A. Gurycka (Struktura i dynamika procesu wychowania. Analiza psychologiczna, WSiP, Warszawa 1979).

dziecka wartość nagrody, dzięki niej czuje ono przynależność i związek z ukochanymi, to drobiazg, że klaps odrobinę boli, o wiele gorsze było to, że nie zwracano na nie uwagi.

Takie przykłady można mnożyć. Bywa też odwrotnie i nagroda staje się karą. Wyobraźmy sobie taką sytuację: w klasie V nauczyciel pochwalił ucznia za to, że on jeden wykonał nauczycielskie polecenie. Tymczasem pochwalony uczeń już zdążył się przekonać o tym, że taka pochwała bardzo mu zaszkodzi, gdyż rówieśnicy będą mu dokuczać. Nagroda staje się dla niego karą i wolałby jej nigdy nie otrzymać.

W podręcznikach pedagogicznych i w poradnikach kierowanych dla rodziców specjaliści radzą, by w wychowaniu unikać kar. Lansowane są także koncepcje wychowywania dzieci bez kar, a tylko poprzez nagradzanie. Chodzi tu o to, że w trakcie udzielania kary dorośli stają się agresywni, nawet wówczas, gdy tego nie chcą. Agresja ma to do siebie, że udziela się na zasadzie naśladowania. Czasami naśladowanie jest tak silne, że mówimy o kopiowaniu wzorów zachowania, albo o uczeniu się poprzez zarażanie. Ma to miejsce w sytuacjach silnych związków emocjonalnych pomiędzy modelem i naśladowującym. Nic więc dziwnego, że dzieci wiernie naśladowują zachowania rodziców, w tym zachowania agresywne. Dlatego dzieci bije, biją swojego misia, a potem, gdy dorosną, są skłonne w taki sposób traktować swoje dzieci.

Pedagodzy chcą przerwać ten zakłęty krąg, apelują do wychowawców – tylko nagrody, tylko wzmocnienia pozytywne. Niektórzy popadają w skrajność i lansują bezstresowe wychowanie, chociaż wiadomo, że w sytuacjach życiowych nie sposób uniknąć stresu.

Dziecko nadmiernie chronione przed sytuacjami trudnymi, nabywa zdecydowanie mniej doświadczeń w zakresie radzenia sobie, gdy jest mu trudno i kiedy nie może zrealizować swego zamiaru. Dlatego na pojawiające się zagrożenia reaguje w sposób niezgodny z oczekiwaniami dorosłych, co oczywiście wywołuje nowe nieporozumienia. Na dodatek w miarę dorastania nasila się poczucie krzywdy, bo przecież dziecko jest przekonane, że dorośli z jego otoczenia muszą spełnić każde jego życzenie. Jest więc przekonane, że tak być musi. To rodzi coraz więcej konfliktów i poczucia krzywdy.

Nie oznacza to, że popieram stosowanie kar, chociaż jestem przekonana, że bez nich nie sposób kształtować dziecięcych zachowań. Namawiam do umiejętnego stosowania nagrody i kary. Trzeba także zadbać o korzystny dla dziecka bilans wzmocnień: im więcej wzmocnień pozytywnych, tym lepiej. Wszystko jednak zależy od tego, co dorośli chcą uzyskać:

- jeżeli zależy mu na tym, aby dziecko opanowało daną czynność, ma okazać zadowolenie (nawet przesadnie, chociaż to, co ono wykonuje dalekie jest od oczekiwań), dziecko będzie starało się lepiej wykonać czynność, gdy otuli się je przyjemnymi emocjami;

- gdy dorosły chce skłonić dziecko do zmiany zachowania, musi tak wyrazić, aby pokazać swoje niezadowolenie, aby ono zrozumiało, o co chodzi, okazywanie niezadowolenia dotyczyć ma tego, co dziecko zrobiło, a nie osoby dziecka i to chcę tutaj dobitnie podkreślić.

Dlatego w trakcie kształtowania dziecięcych sprawności lepiej jest unikać wzmocnień negatywnych. Jeżeli wykonywane przez dziecko czynności będą otulone przyjemnymi doznaniem, dłużej się skupi nad tym, co robi i zechce powtarzać kształtowaną czynność.

I jeszcze jedno. W trakcie budowania swojego „Ja” dzieci muszą koniecznie sprawdzać swoją moc sprawczą. Dziecko musi ustalić, na co może sobie pozwolić.

Na koniec chcę podkreślić, że dorośli nie zawsze zdają sobie sprawę, że dziecko wykonuje ich polecenia najlepiej, jak potrafi. To, że nie zawsze mu się to udaje, wynika z niskiej jeszcze sprawności dziecka i z tego, że małe nie potrafi jeszcze przewidzieć, co się może zdarzyć. Bywa także, że nie rozumie tego, o czym mówi dorosły.

„ROZWIJAM SPRAWNOŚCI RUCHOWE” – WYBIERAMY ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE DLA DZIECKA

Wiek przedszkolny to okres tak intensywnego wzrostu organizmu dziecka, że od rozwijania sprawności ruchowej ¹⁸ zależy dalszy przebieg jego rozwoju fizycznego ¹⁹. Dlatego u przedszkolaków obserwuje się:

- wielką potrzebę ruchu i mówi się o nadruchliwości, a także o konieczności zaspokojenia głodu ruchu dziecka;
- korzystne zmiany w sprawności i koordynacji ruchowej, dlatego wiek przedszkolny nazywa się także złotym wiekiem motoryczności dziecka ²⁰.

Występują tu także paradoksy. Na przykład monotony trzysobny spacer w towarzystwie dorosłego jest dla przedszkolaka zbyt męczący, a jednocześnie to samo dziecko bez zmęczenia pokonuje drogę sześciokrotnie dłuższą, gdy biega na podwórku według swojego rytmu. Powodem jest to, że młodszy przedszkolak nie potrafi jeszcze przystosować się do rytmu kroków dorosłego.

Inny przykład. Kość dziecka jest delikatna, elastyczna i odporna na wstrząsy i złamania. Jednak te wspaniałe cechy powodują, że łatwo ulega on zniekształceniom. Czynniki deformujące mogą być: prowa-

¹⁸ Sprawność ruchowa to stopień opanowania własnego ciała, umiejętność władania aparatem ruchowym. Pojęciem szerszym jest sprawność fizyczna i można ją określić jako aktualną możliwość wykonywania wszelkich działań motorycznych, decydujących o zaradności człowieka w życiu. Por. Przewęda R. Rozwój somatyczny i motoryczny, PZWS, Warszawa 1973, s. 180.

¹⁹ Rozwój fizyczny to – zdaniem R. Przewędy – przemiany, które doprowadzają do ukształtowania z prostej konstrukcji komórkowej tak złożonego, tak precyzyjnego i tak doskonałego twor. jakim jest organizm człowieka (Rozwój somatyczny i motoryczny, PZWS, Warszawa 1973, s. 9).

²⁰ Wolański N.: Etapy rozwoju dziecka, dorosły, człowiek stary w rodzinie, w: Rodzina i dziecko, red. M. Ziemska, PWN, Warszawa 1979.

dzenie malucha zawsze za tę samą rękę; gdy dziecko zmusza się przez czas dłuższy do stania lub siedzenia; gdy dziecko przez dłuższy czas nosi w jednej ręce ciężkie przedmioty itp.

Już z tych informacji wynika, że dorosły może dużo dobrego zrobić dla rozwoju psychoruchowego dziecka, jeżeli orientuje się w jego możliwościach ruchowych. Niestety, dorosły może także bezwiednie zaszkodzić dziecku, gdy wymaga zbyt wiele i gdy lekceważy dziecięcą potrzebę ruchu. Dlatego, nim omówię ważniejsze kwestie rozwijania sprawności ruchowej, podam garść wiadomości o rozwoju motorycznym przedszkolaków. Pomoże to dorosłemu zorientować się, co mieści się w możliwościach dziecka, a co jest za trudne i niemożliwe.

Przyjęto, że początek okresu przedszkolnego zaczyna się wówczas, gdy dziecko swobodnie się porusza – chodzi i biega – a także porozumiewa się z otoczeniem za pomocą mowy, ma wszystkie zęby mleczne i jest dosyć samodzielne w czynnościach samoobsługi ²¹. Na takim poziomie funkcjonuje przeciętny trzylatek. Ponadto dziecko zaczynające trzeci rok życia potrafi:

- przez chwilę ustać na jednej nodze z otwartymi oczami;
- przeskoczyć przez sznurek rozciągnięty na wysokości 5 cm nad podłogą, odbijając się z miejsca jedną nogą;
- pląsać i klaskać w takt muzyki;
- uczy się jeździć na trójkołowym rowerku i na hulajnodze, jeżeli dorośli mu w tym pomogą.

Z każdym tygodniem dzieci stają się coraz bardziej zwinne, a to sprawia, że są odważniejsze w pokonywaniu przeszkód, które spotykają w swoim otoczeniu. Cecha ta umacnia się w trzecim i czwartym roku życia dziecka. Dlatego trzypółroczne dziecko umie już zeskoczyć z najniższego stopnia schodów. Potrafi przeskoczyć sznur rozłożony na podłodze, odbijając się obiema nogami równocześnie; jeżeli dorosły pokaże mu, jak to się robi. Radzi sobie w sytuacji, gdy ma przejść po desce (położonej na podłodze) o szerokości 20 cm i długości 4 metrów.

Czterolatki są jeszcze sprawniejsze i potrafią stać przez chwilę na jednej nodze z otwartymi oczami, a także wchodzić i schodzić ze schodków, stąpając na przemian, tak jak to robią dorośli ²². W czwartym roku życia dziecko potrafi już harmonijnie realizować złożone czynności, na przykład kombinację biegu i kopnięcia piłki, a nieco później (około piątego roku życia) kombinację biegu i skoku.

Pięciolatki potrafią już wbiec do góry po schodach, nie trzymając się ani poręczy, ani ścian, mogą także iść na palcach na odległość 3 metrów, nie dotykając piętami podłogi. Ponadto sprawnie skaczą na prawej i lewej nodze prosto przed siebie.

21 Przewęda R. Rozwój somatyczny i motoryczny, PZWS, Warszawa 1973s. 163 i s. 57.

22 Franus E.: Sprawdziany rozwoju dziecka od urodzenia do szóstego roku życia, Nasza Księgarnia, Warszawa 1975, s. 50 i dalsze.



Sześcioletki potrafią nie tylko wbiec, ale i szybko zbiec ze schodów, nie trzymając się poręczy i nie przeskakując żadnego. Mogą także stać przez chwilę na jednej nodze z zamkniętymi oczami. Radzą sobie doskonale, gdy mają zeskoczyć na palce, na przykład z krzeselka (o wysokości 30 cm).

Charakterystyczną cechą rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym jest szybkie wzrastanie i stałe zwiększanie ciężaru ciała. N. Wolański²³ opracował dokładne normy dotyczące wzrostu i wagi, oddzielnie dla dziewczynek i oddzielnie dla chłopców. Kontrolując wzrost i wagę dziecka, można zorientować się, czy nie ma ono poważniejszych zakłóceń w tym zakresie rozwoju.

Normy sporządzone przez Wolańskiego dotyczą połowy lat 60. ubiegłego stulecia. Obecnie dzieci są nieco wyższe, obserwujemy bowiem przyspieszenie rozwoju. Można jednak korzystać z tych norm, bo przyjmuje

Namawiam rodziców do systematycznego mierzenia i ważenia dziecka. Pomiary te są bowiem ważnymi informacjami dla lekarza badającego stan zdrowia dziecka.

23 M. Przetacznikowa i G. Makielo (Psychologia rozwojowa, WSiP, Warszawa 1977, s.92) za N. Wolańskim podają następujące normy wysokości i ciężaru dzieci w wieku 3-7 lat:
- trzylatki: a) chłopcy – wzrost 96,4 cm, waga 15,1 kg, b) dziewczynki – wzrost 96 cm, waga 14,9 kg
- czterolatki: a) chłopcy – wzrost 101,3 cm, waga 16,5 kg, b) dziewczynki – wzrost 99,3 cm, waga 15,7 kg
- pięcioletki: a) chłopcy – wzrost 106,7 cm, waga 18,0 kg, b) dziewczynki – wzrost 107,2 cm, waga 17,9 kg
- sześciolatki: a) chłopcy – wzrost 113,4 cm, waga 20,4 kg, b) dziewczynki – wzrost 112,7 cm, waga 20 kg
- siedmioletki: a) chłopcy – wzrost 121,4 cm, waga 23,7 kg, b) dziewczynki – wzrost 120,6 cm, waga 23,3 kg.

się, że wzrost i waga dziecka odpowiada im także wówczas, gdy liczby są wyższe lub niższe w zakresie wzrostu o 5 cm, a w zakresie wagi o 2 kg ²⁴.

Dla tych, którzy nie pamiętają z dzieciństwa, jak to robili ich rodzice, kilka informacji. Na ścianie lub na futrynie drzwi trzeba zaznaczyć pionowo podziałkę centymetrową. Dziecko staje przy niej boso, twarzą do mierzącego. Ciało dziecka dotyka ściany, pięty połączone, tułów wyprostowany, barki cofnięte, ręce opuszczone wzdłuż ciała, wzrok skierowany poziomo. Dorosły przykładą ekierkę do ściany tak, aby jeden bok przy kącie prostym przylegał do ściany, a drugi bok do najwyższego punktu głowy dziecka.

Dla zdrowia przedszkolaka i prawidłowego rozwoju psychoruchowego ważne jest zaspokojenie potrzeby ruchu. Nie jest to trudne, gdyż dzieci w tym okresie życia ustawicznie szukają okazji do ruchowego wyżycia się. Niestety, zabiegani i zapracowani rodzice zachowują się coraz częściej nierozsądnie:

- nawet, gdy zdają sobie sprawę z potrzeby ruchu, nie stwarzają dziecku zbyt wielu okazji do ruchowego wyżycia się, a potem skarżą się, że ich dziecko jest nadmiernie ruchliwe, że nie potrafi ani chwili spokojnie usiedzieć, że przeszkadza;
- cieszą się, że dziecko jest grzeczne, bo potrafi siedzieć długo przed telewizorem i nie dostrzegają, jakim cieniem kładzie się to na rozwoju ruchowym, a potem skarżą się, że ich dziecko różni się niekorzystnie od rówieśników, bo jest mniej sprawne i szybko się męczy;
- nie dbają o to, by dziecko przebywało odpowiednio długo na powietrzu bawiąc się, a potem dziwią się, że jest mało odporne i zbyt często choruje itd.

Dobrze, jeśli dziecko chodzi do przedszkola, bo tam nauczycielki dbają o to, by dzieci przebywały w ogrodzie (w parku) odpowiednio długo i organizują dzieciom zabawy rozwijające sprawność ruchową. Ta porcja ruchu nie wystarcza jednak dziecku do prawidłowego rozwoju fizycznego. Ma za mało ruchu nawet wówczas, gdy dodać do tego spacer do przedszkola i z przedszkola do domu.

Przedszkolak szuka więc okazji do wyżycia się w domu tak, jak umie: biega, wspina się po meblach, strąca przedmioty, przewraca krzesła, bo te nie wytrzymują huśtania się itd. Robi się nieprzyjemnie, bo dziecko jest karane za coś, co jest od niego silniejsze.

Nawet, gdy dorośli pozwolą dziecku bawić się na podwórku, smutno na to patrzeć. Dookoła beton, skrawek trawnika i gromada głodnych ruchu dzieci obok trzepaka. Nieco lepiej pod tym względem jest dzieciom wiejskim. Te przebywają na powietrzu tyle czasu, ile chcą. Jest zielono i wiele miejsca do zabawy. Problem w tym, że dzieci bawią się bez kon-

Wzrost mierzy się rano, bo wówczas chrząstki międzykręgowe nie uległy jeszcze obniżeniu. Natomiast ważyć dziecko trzeba w majteczkach, bez obuwia, rano na czczo, po załatwieniu potrzeb fizjologicznych.

24 A. Kalinowski (Ćwiczyć i bawić się z dzieckiem, Nasza Księgarnia, Warszawa 1989, s. 15) radzi, by przy kontroli wzrostu i wagi ciała dziecka brać pod uwagę to, że ciężar ciała ocenia się w stosunku do wzrostu, natomiast wzrost w stosunku do wieku. Na przykład, jeżeli chłopiec w wieku 6 lat ma wzrost 106 cm, to - według informacji podanych w poprzednim przypisie - powinien ważyć około 18 kg, a nie 20.

troli dorosłych. Ponieważ nie zdają sobie sprawy z zagrożeń o wypadek nie trudno.

Gimnastyka i zabawy ruchowe organizowane przez dorosłych to naj-mądrzejsza forma dbałości o rozwój fizyczny dziecka. Poprzez dobór ćwiczeń i zabaw można rozwinąć sprawność ruchową i zwiększyć ilość przepływającej krwi (ośmiokrotnie więcej niż w czasie spoczynku), co ma zbawienny wpływ na odżywienie tkanek i dotlenienie organizmu²⁵. Ważne jest także uodparnianie – hartowanie – organizmu dziecka na zmiany pogody i temperatury poprzez kąpiele powietrzne, powietrzno-słoneczne i wodne.

Kąpiele słoneczno-powietrzne, jeżeli je umiejętnie przeprowadzić, hartują, leczą i regenerują w czasie spacerów i zabaw ruchowych. Należy pamiętać jednak o zabezpieczeniu skóry dziecka przed szkodliwym działaniem promieniowania słonecznego. Bardzo ważne jest stosowanie preparatów z najwyższym wskaźnikiem ochrony przeciwsłonecznej oraz odpowiedni strój (latem luźny i przewiewny, odpowiednio ciepły jesienią i zimą) i nakrycie głowy.

Kąpiele wodne można organizować dziecku, gdy temperatura powietrza i wody przekracza 20 stopni. Dopiero po kilku dniach, po zahartowaniu, dziecko może kąpać się w wodzie chłodniejszej, ale nie niższej niż 18 stopni. Kąpiel nie może trwać dłużej niż 20 minut. Gdy obserwujemy u dziecka objawy zziębnięcia – sine wargi, gęsia skórka, dreszcze – trzeba natychmiast przerwać kąpiel i dopilnować, by dziecko szybko zdjęło mokre majteczki, wytarło się i nałożyło cieplejsze okrycie. Oczywiście ma to także zrobić po każdym wyjściu z wody. Dzieci mogą się kąpać tylko w obecności dorosłych, przy daleko idącej ostrożności, gdyż z wodą nie ma żartów.

SPORTY UPRAWIANE PRZEZ DZIECI

Ze względu na ograniczone jeszcze możliwości ruchowe przedszkolaków i na niebywałą plastyczność dziecięcego organizmu, trzeba rozsądnie rozważyć sporty, jakie dziecko ma uprawiać. Jest to ważne, gdyż sukcesy w niektórych sportach zależą w dużym stopniu od tego, jak wcześniej rozpocznie się treningi.

Wszystko zależy tu od stopnia uzdolnień ruchowych dziecka i mądrego ustawienia treningów. Trzeba tu przestrzegać prawidłowości rozwoju psychoruchowego, a także nie wolno rozwijać u dziecka jednego zakresu

25 Tlen jest konieczny dla rozwijającego się organizmu. W czasie spoczynku zapotrzebowanie organizmu na tlen wynosi około 1/4 litra, w czasie aktywności ruchowej zapotrzebowanie to jest o wiele większe. Dlatego po intensywnym ruchu dziecięcy organizm zaciąga dług tlenowy, który wyrównuje się w trakcie odpoczynku. Stąd, między innymi, dzieci szybko się męczą i równie szybko odpoczywają i znowu są głodne ruchu. Jeżeli dziecko ma niedotleniony organizm, wówczas skarży się na zmęczenie, jest zbyt często senne i osłabione. Dziecko – dorosły także – korzysta niemal wyłącznie z tlenu przenikającego z powietrza do płuc. Zaś ilość powietrza zależy od głębokości i częstotliwości oddychania. Możliwość głębokiego oddychania ma związek z postawą ciała. Spacer, swobodne stanie sprzyja głębokiemu oddychaniu. Natomiast pozycja siedząca i pochylenie organizmu (przy rysowaniu, lepieniu z plasteliny, oglądaniu obrazków, itd.) wydatnie zmniejsza głębokość oddechu. Oddech jest jeszcze płytszy, gdy dziecko skulone w fotelu ogląda program telewizyjny. Dlatego przedszkolak nie może zbyt długo siedzieć przy stoliku, czy przez długi czas leżeć skulony w niewygodnej pozycji.

funkcjonowania kosztem innych. Może się także okazać, że dziecko zapłaci zbyt wysoką cenę za ambicje rodziców, bo na przykład nie starcza mu czasu na swobodną zabawę, tak potrzebną dla rozwoju jego umysłowego.

Dlatego, jeżeli dziecko ma nadzwyczajne zdolności ruchowe, trzeba je pielęgnować i rozwijać. Gdy jednak dziecko z racji swych zadatków wrodzonych nie ma szans na taki sukces, radzę wybrać taki sport, który rozwija dziecko w możliwie szerokim zakresie. Może to być pływanie połączone z radosną zabawą w basenie, sporty zimowe w połączeniu z zabawami na śniegu, rytmika z elementami tańca.



Wróćmy do zabaw ruchowych i gimnastyki. Oto kilka istotnych rad i wskazówek w co się bawić i jak organizować ćwiczenia gimnastyczne dla dziecka. Rodzice zainteresowani tym zagadnieniem mogą sięgnąć do specjalistycznych publikacji, których notki podaję w przypisie ²⁶.

- Gimnastyka ma być dla dziecka zabawą umożliwiającą pełne wyżycie się ruchowe. Ma być wesoło i radośnie. Dlatego trzeba dać dziecku dużo swobody i nie upominać, gdy wznosi okrzyki i głośno się śmieje.

26 Zestawy ćwiczeń gimnastycznych dla dzieci oraz opisy atrakcyjnych zabaw znajdują się w następujących publikacjach: Kalinowski A.: Ćwiczę i bawię się z dzieckiem, Nasza Księgarnia, Warszawa 1985, s. 33-38; Sherborn W.: Ruch rozwijający dla dzieci, PWN, Warszawa 1997; Włażnik K.: Wychowanie fizyczne w przedszkolu, WSiP, Warszawa 1972.

- W czasie gimnastyki i zabaw ruchowych nie komenderuje się. Dorosły wykonuje ćwiczenia zrazem z dzieckiem, a polecenia wypowiada zwyczajnie, spokojnie i wesoło, na przykład „usiądź tak, jak ja”, „połóż się tutaj”, „przeskoczmy przez sznurek”.
- Ćwiczeniom gimnastycznym trzeba nadawać, gdy tylko jest to możliwe – charakter zabawy naśladowczej. Na przykład „chwiejące się na wietrze drzewa” (skłony tułowia), „skaczące żabki” (skoki na czworakach). Dzieci będą miały wówczas także okazję do rozwijania wyobraźni i fantazji, nie wspominając już miłym skojarzeniu wysiłku z tym, co znają i co je cieszy.
- Dzieciom podoba się także, gdy mogą wykonać konkretne i ciekawe zadanie, i jeżeli mogą się przy tym popisać, ile już potrafią i jakie są odważne. Dlatego ćwiczeniom gimnastycznym warto nadać charakter zadań lub formę „czy potrafisz?”. Na przykład „przejdź odtąd dotąd z książką na głowie, przejdź po desce, a teraz jeszcze raz przejdź, ale spróbuj jednocześnie podrzucać i chwycić piłeczkę, spróbuj podrzucić piłeczkę, obrócić się dookoła i schwytać ją w powietrzu”. Tego rodzaju ćwiczenia uczą dzieci wytrwałości w dochodzeniu do celu i odczuwania radości z tego, że udaje się go osiągnąć.
- Kształujące i atrakcyjne dla dzieci są opowiadania ruchowe: dorosły opowiada a dziecko pokazuje ruchem. Na przykład opowiadanie ruchowe o kotku: kotek śpi (dziecko jest skulone i cichutko pomrukuje), obudził się i przeciąga się (robi koci grzbiet), idzie do miski z mlekiem (na czworakach), pije mleczko z miseczki (naśladuje), wraca na miejsce (na czworakach), głaszcze się po pełnym brzuszku i przeciąga się (pokazuje) i zwija się w kłębek, żeby sobie pospać (naśladuje). Warto wymyślać więcej podobnych opowiadań ²⁷, gdyż rozwijają dziecięcą fantazję i przyczyniają się do kształtowania zdolności do przewidywania, co się może zdarzyć.
- Przy organizowaniu zabaw ruchowych i ćwiczeń gimnastycznych trzeba koniecznie zadbać o warunki higieniczne i zdrowotne. Jeżeli dziecko źle się czuje, narzeka na ból brzucha, gorączkuje – trzeba zrezygnować z gimnastyki i zabaw ruchowych ²⁸. Gdy zabawy ruchowe są organizowane w mieszkaniu, wcześniej trzeba je przewietrzyć i odkurzyć. Należy także zapewnić dziecku bezpieczeństwo zarówno w mieszkaniu, jak i w parku lub na podwórku. Dziecko powinno ćwiczyć w wygodnym stroju, a po zabawie musi się umyć ²⁹.

²⁷ Opisy opowiadań ruchowych są zawarte w cytowanej już wcześniej książce dla rodziców, terapeutów i nauczycieli przedszkola „Wspomaganie rozwoju umysłowego trzylatków i dzieci starszych wolniej rozwijających się” (WSiP, Warszawa 2000, s. 193 – 194) autorstwa E. Gruszczyk-Kolczyńskiej i E. Zielińskiej.

²⁸ Nie oznacza to, że w trakcie choroby nie trzeba z dzieckiem się bawić. Radosne dziecko szybciej pokonuje chorobę. Dlatego trzeba się z dzieckiem bawić, gdyż pozwala mu to zapomnieć o tym, co boli. Muszą to być zabawy innego typu. Szczegółowe informacje znajdują się w publikacjach: Zgrychowa I., Bukowski M.: Chore dziecko chce się bawić. WSiP, Warszawa 1987 i wydania późniejsze; Brücken H.: Gry i zabawy... kiedy dziecko jest chore, Wydawnictwo MARBA CROWN LTD. Warszawa 1990.

²⁹ Użyteczne zestawy ćwiczeń gimnastycznych dla dzieci oraz opisy atrakcyjnych zabaw znajdują się w następujących publikacjach: Kalinowski A.: Ćwiczyć i bawić się z dzieckiem, Nasza Księgarnia, Warszawa 1985, s. 33–38; Sherborn W.: Ruch rozwijający dla dzieci, PWN, Warszawa 1997; Włażnik K.: Wychowanie fizyczne

„MOJA LEWA I PRAWA RĘKA” – JAK ZORIENTOWAĆ SIĘ, CZY DZIECKO JEST LEWORĘCZNE

Na szczęście od lat obserwuje się większą tolerancję dla osób, które wolą wykonywać czynności ręką lewą. Dlatego teraz mniej dzieci przeżywa dramat spowodowany tym, że dorośli – rodzice lub nauczyciele – przymuszają je do pisania ręką prawą, podczas gdy one mają sprawniejszą rękę lewą. Mimo to warto nieco uwagi poświęcić problemom wychowawczym dzieci leworęcznych. Jest to ważne dla ich rozwoju psychoruchowego, szczególnie w zakresie kształtowania sprawności ręki oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej, tak ważnej w przygotowaniu do nauki pisania.

Leworęczność jest jednym z problemów należących do obszaru wiedzy o funkcjonowaniu naszego mózgu, a konkretnie do dominacji stronnej, zwanej także lateralizacją. Jak wiadomo, mózg człowieka jest podzielony na dwie półkule (złateralizowany), które pełnią oddzielne funkcje. Lewa półkula kontroluje prawą stronę ciała i odbiera informacje z prawej strony: z prawego ucha, z prawego pola wzrokowego obydwu oczu. Natomiast prawa półkula odbiera sygnały z lewej strony i kontroluje lewą stronę ciała³⁰.

Zwykle jedna z półkul jest dominująca. Jeżeli dominuje prawa półkula, to na poziomie rąk objawia się to leworęcznością. Jeżeli dominuje lewa półkula, dziecko ma sprawniejszą rękę prawą. Dominacja dotyczy parzystych części ciała. Jednak dla kształtowania sprawności rąk i współpracy oczu i ręki – tak ważnej w przygotowaniu dziecka do nauki szkolnej – bierze się u dziecka pod uwagę dominację oczu i rąk, ponadto dla wnioskowania o harmonii koordynacyjnej rozpatruje się także dominację nóg.

Problemy kształtowania się aktywności ruchowej w rozwoju psychoruchowym dziecka z uwzględnieniem dominacji są bardzo złożone. Skupię się tylko na okresie przedszkolnym, ze szczególnym uwzględnieniem szóstego roku życia. Wynika to z faktu, że sześciolatki charakteryzujące się dominacją ręki i oka mniej przyjazną dla nauki pisania i czytania, wymagają szczególnej opieki.

Od małego przedszkolaka, w trzecim roku życia, nie należy wymagać, by różnicował rękę lewą i prawą. Jeszcze na to za wcześnie. Tym bardziej nie można oczekiwać, by tak małe dziecko ustalało, co jest po lewej a co po prawej stronie. Jest na to za wcześnie także w czwartym i piątym roku życia dziecka, bo nawet sześciolatki mają z tym spore kłopoty.

Przestrzegam także przed zbyt wczesnym i silnym przyuczaniem dziecka do posługiwania się ręką prawą. Trzeba także uważać, bo można bezwiednie przestawić leworęczne dziecko do posługiwania się ręką prawą.

Nie jest to trudne, bo dziecko uczy się szybko tego, czego oczekują dorośli. Ma także wiele okazji do przyglądania się, jak dorośli sprawnie posługują się ręką prawą, na przykład przy witaniu się, jedzeniu i ubieraniu.

w przedszkolu, WSiP, Warszawa 1972.

30 Więcej informacji na ten temat podają R. Vasta, M. M. Haith i S. A. Miller: Psychologia dziecka, WSiP, Warszawa 1995, s. 201-211.

Dziecko jest też często upominane: Nie tą rączką, tamtą rączką. Dlatego, chcąc zadowolić dorosłych, zaczyna częściej używać ręki prawej, nawet wówczas, gdy ma wrodzoną leworęczność.

Takie przestawienie z lewej ręki na prawą nie przeszkadza dziecku, gdy wykonuje ruchy duże i mało dokładne. Kłopoty zaczynają się dopiero wówczas, gdy oczekuje się od dziecka wykonania złożonych i precyzyjnych czynności: żeby ładnie rysowało, a później starannie wycinało nożyczkami, szybko uporało się zawiązaniem kokardki, itp.

W przypadku przestawienia dziecka – z lewej ręki na prawą – wykonanie precyzyjnych czynności jest tak trudne, że unika ono sytuacji, gdy ma coś trudniejszego zrobić rękami pod kontrolą wzroku. Głośno oświadcza: Nie potrafię..., Nie chcę..., Nie będę... Opór jest tak silny, że dorośli ustępują. Dlatego takie dziecko ma zdecydowanie mniej okazji do ćwiczenia sprawności rąk i rozwijania koordynacji wzrokowo-ruchowej. Ponieważ mniej ćwiczy, jest mniej zręczne. Dlatego jest słabo przygotowane do nauki czytania, a szczególnie do nauki pisania. Dzieci przestawione na rękę prawą mają tu tak wielkie trudności, że wymagają specjalistycznej pomocy pedagoga lub psychologa.

Można się łatwo przekonać, w jakiej sytuacji jest dziecko, które musi wykonać skomplikowane czynności ręką, która nie jest dominująca. Wystarczy, by dorosły napisał dwa razy słowo lokomotywa pismem kaligraficznym, czyli pisząc, nie odrywając ołówka lub długopisu od kartki, a także mieszcząc się w linijkach:

- najpierw trzeba w taki sposób napisać słowo lokomotywa ręką nawykłą do pisania;
- potem napisać słowo lokomotywa drugą ręką i trzeba to zrobić równie starannie.

Po tym doświadczeniu można już sobie wyobrazić, w jakiej sytuacji jest mały uczeń, gdy większość dzieci odwzorowuje literki, posługując się ręką sprawniejszą, a on jeden musi to zrobić ręką mniej sprawną.

Chcąc uniknąć przestawiania dziecka tak, aby posługiwało się ręką wbrew wrodzonym skłonnościom, trzeba dać mu czas i pozwolić samodzielnie wybierać rękę, którą woli się posługiwać.

Dla dobra dziecka dorośli muszą zadbać o rozwijanie sprawności obu rąk i o dobrą współpracę dziecięcych rąk i oczu. Pomocne są tu zabawy ruchowe i gry sprawnościowe ³¹, a także zestawy ćwiczeń pomagających dziecku poznać schemat własnego ciała i ustalić położenie przedmiotów w otoczeniu. Dziecko powinno także często rysować, lepić z plasteliny, budować z klocków i majsterkować ³².

31 Opisy takich zabaw i gier są podane w publikacjach, których notki bibliograficzne podałam w przypisach tekstu dotyczącego rozwijania sprawności ruchowych dzieci przedszkolnych.

32 Więcej informacji na ten temat i opisy ćwiczeń i zabaw znajdują się w następujących publikacjach: Gruszczyk – Kolczyńska E., Zielińska E.: Wspomaganie rozwoju umysłowego trzylatków i dzieci starszych wolniej rozwijających się. Książka dla rodziców, terapeutów i nauczycielek przedszkola, WSiP, Warszawa 2000, s. 32-67, Gruszczyk-Kolczyńska E., Zielińska E.: Dziecięcia matematyka. Książka dla rodziców i nauczycieli, WSiP, Warszawa 1997, s. 13-31.

Nie trzeba poprawiać dziecka, jeżeli woli się posługiwać ręką lewą, albo mozłąc się używać obu rąk.

Dla zachęcania i nagradzania za włożony trud, należy chwalić je, chociaż, na przykład, dziecięce rysunki są mało ciekawe.

Proces ustalania się lateralizacji³³ w rozwoju dziecka trwa stosunkowo długo i nie jest jeszcze zakończony, gdy rozpoczyna ono naukę w szkole. Przyjmuje się, że dopiero pod koniec nauczania początkowego ustala się dominacja stronna. Mimo to trzeba koniecznie zainteresować się dominacją stronną u sześciolatka. Ma to związek z przygotowaniem dziecka do nauki pisania i czytania. W trakcie czytania i pisania dziecko musi wodzić wzrokiem od strony lewej do prawej i w takim kierunku prowadzić rękę pod kontrolą wzroku. W gorszej sytuacji są dzieci o:

- dominacji jednorodnej lewostronnej (leworęczne, o dominującym lewym oku): wymagają one dodatkowych ćwiczeń usprawniających koordynację wzrokowo-ruchową, a potem w trakcie kształtowania umiejętności pisania trzeba im odpowiednio ułożyć rękę i kartkę papieru tak, aby łatwiej im było pisać;
- dominacji skrzyżowanej (leworęczne o dominującym prawym oku lub praworęczne przy dominującym lewym oku): one także wymagają dodatkowych ćwiczeń usprawniających ręce i poprawiających koordynację wzrokowo-ruchową;
- nieustalonej dominacji rąk (dziecko jest obojętnie, którą ręką się posługuje) niezależnie, które oko jest dominujące: zwykle dzieci te mają mniejszą sprawność rąk i trudniej im wykonać złożone czynności pod kontrolą oczu. Dlatego trzeba im zorganizować ćwiczenia usprawniające ręce i poprawiające koordynację wzrokowo-ruchową.

Dla zrealizowania ćwiczeń³⁴ usprawniających ręce i koordynację rąk i oczu potrzeba czasu. Dlatego radzę, już na początku w szóstego roku życia dziecka poznać, jak przedstawia się jego dominacja stronna.

Jest to łatwe, jeżeli chodzi o ustalenie, które oko jest dominujące. Wystarczy poprosić dziecko, aby zaglądało do kalejdoskopu – obracać kalejdoskopem kilka razy i dziecko ma tyleż razy spoglądać do kalejdoskopu. Jeżeli dziecko za każdym razem zagląda okiem prawym (lub lewym), jest to oko dominujące. Gdy dziecko zagląda to jednym, to drugim okiem do kalejdoskopu, charakteryzuje się nieustaloną dominacją na poziomie oczu.

Nieco trudniej jest ustalić, która ręka jest dominująca i jak silna jest ta dominacja. Dla zorientowania się, która ręka jest dominująca, wystarczy rzucić małą piłeczkę (lub mały woreczek wypełniony na przykład ryżem) i poprosić dziecko, aby ją złapało i powtórzyć to zadanie kilka razy. Łapiąc piłeczkę dziecko posłuży się ręką dominującą. Może także wyciągnąć obie ręce i zachować się tak wówczas, gdy nie ma jeszcze ustalonej dominacji na poziomie rąk.

33 Więcej informacji podaje M. Bogdanowicz: Leworęczność u dzieci, WSiP, Warszawa 1992.

34 Ćwiczenia te są dokładnie opisane w cytowanej już książce M. Bogdanowicz: Leworęczność u dzieci. Są stosunkowo łatwe i można je z powodzeniem zrealizować w domu.

To jednak nie wystarczy, należy bowiem określić, jak silna jest to dominacja. Dlatego potrzebne są tu bardziej precyzyjne narzędzia badawcze³⁵. Trzeba więc skorzystać z porady specjalistów w poradni psychologiczno-pedagogicznej dla dzieci albo z porady pedagoga lub psychologa szkolnego. Ustali on dominację na poziomie oczu, rąk i nóg, a potem poradzi, jakie ćwiczenia usprawniające trzeba z dzieckiem realizować.

Efekty będą zależeć od systematycznej pracy dorosłych z dzieckiem. Jeżeli będą ćwiczenia te realizować w miłej atmosferze, to dziecko będzie lepiej się do nich przykładało, a potem chętniej wykonywało te czynności, które wymagają większej precyzji. I o to właśnie chodzi.

Na podstawie tego, co wiemy o funkcjonowaniu umysłu³⁶ wynika, że nie trzeba się martwić leworęcznością dziecka. Potwierdza to analiza losów osób, które wiele osiągnęły w swoim życiu. Są wśród nich tacy, którzy woleli posługiwać się ręką lewą. Mamy także coraz więcej dowodów na to, że osoby o skomplikowanej dominacji stronnej częściej korzystają z uzdolnień, o których wiadomo, że są ulokowane w obu półkulach. Otóż uważa się na przykład, że lewa półkula jest na ogół wyspecjalizowana w funkcjach związanych z mową, a prawa w zadaniach przestrzennych i matematycznych.

Wiele jednak zależy od tego, jak potoczą się losy dziecka na początku nauki szkolnej. Prawdą jest, że dzieciom leworęcznym, dzieciom o nieustalonej dominacji rąk i dzieciom o dominacji skrzyżowanej jest zdecydowanie trudniej opanować naukę pisania i czytania. Jeżeli jednak zorganizuje się im zajęcia wspomagające sprawność ich rąk i podnoszące sprawność koordynacji wzrokowo-ruchowej przed rozpoczęciem nauki w klasie pierwszej, to kłopoty te będą minimalne i nie większe od tych, jakie są udziałem dzieci o dominacji prawostronnej.

„CHCĘ BYĆ ZREČNY I SPOSTRZEGAWCZY” – O KSZTAŁTOWANIU LEPSZEJ KOORDYNACJI RĘKI I OKA

Nauka szkolna w pierwszej klasie koncentruje się wokół ukształtowania u dzieci umiejętności kodowania i dekodowania. Kodowanie i dekodowanie występuje w bodaj wszystkich zakresach nauczania szkolnego. Na przykład:

- w zakresie języka ojczystego: dekodowanie to czytanie, a kodowanie to pisanie;
- w edukacji matematycznej: dekodowanie to odczytywanie zadań,

³⁵ Znaleźć je można w książce Metody psychologicznego badania dziecka, tom 1, red. R. Zazzo, PZWL, Warszawa 1978.

³⁶ Więcej informacji można znaleźć w takich na przykład publikacjach: R. Vasta, M. M. Haith i S. A. Miller: Psychologia dziecka, WSiP, Warszawa 1995, s. 201-211; S. Greenfield: Tajemnice mózgu, Wydawnictwo DIOGENEZ, Warszawa 1998; A. Moir, D. Jessel: Pleć mózgu, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1993.

a kodowanie to zapisywanie działań przy pomocy cyfr i znaków działań, tak zwanych grafów i tabelek, a także uproszczonych rysunków rozmaitego typu;

- w wychowaniu przez sztukę, na przykład w wychowaniu muzycznym także występuje kodowanie i dekodowanie w określonym systemie znaków.

Kodowanie wymaga od dzieci dobrej spostrzegawczości, wysokiej sprawności rąk i koordynacji wzrokowo-ruchowej. Co więcej, dzieci są najczęściej oceniane w zależności od tego, co i jak zapisały lub narysowały



w swoich zeszytach. Dobre i bardzo dobre oceny mali uczniowie otrzymują za to, gdy potrafią zapisać kształtne i mieszczące się w liniach literki oraz cyfry, a także narysować w czytelny sposób „grafy” i tabelki. Gdy tego nie potrafią, otrzymują złe oceny.

Problem w tym, że dzieci o słabej spostrzegawczości oraz niskiej sprawności i słabej koordynacji wzrokowo-ruchowej wkładają w kodowanie wiele wysiłku. Mimo to są karane napominaniem i złymi ocenami. Odczuwają to jako niesprawiedliwość. Ponieważ nic na to nie mogą pora-

dzić, zniechęcają się, przestają lubić szkołę i nie chcą się uczyć. Ponieważ problemy te dotyczą sporej grupy dzieci warto przyrzeć się temu bliżej.

Słaba spostrzegawczość i niski poziom sprawności rąk mogą być spowodowane pewnymi zaburzeniami rozwojowymi, mogą także wynikać z zaniedbań wychowawczych, zwłaszcza w okresie wychowania przedszkolnego. Najczęściej przyczyny te nakładają się i wówczas obserwuje się taki ciąg zależności:

- dziecko nie potrafi się na tyle skupić, by dostrzec kształt na przykład literki i z wielkim trudem radzi sobie z jej odwzorowaniem z powodu na przykład nadmiernego (lub zbyt słabego) napięcia mięśniowego;
- dorośli ogląda, co z takim trudem dziecko odwzorowało i widzi, jak bardzo to odbiega od podanego wzoru;
- nie rozumiejąc prawdziwych przyczyn dziecięcych kłopotów, dorośli myślą, że powodem jest lenistwo i lekceważenie jego poleceń, dlatego wyraża swe niezadowolenie miną, karcącymi uwagami;
- dziecko chce zadowolić rodziców i stara się lepiej wykonać czynności, ale same dobre chęci tu nie wystarczą, a nawet jest jeszcze gorzej, gdyż nadmierna motywacja i obawa o rezultat skutecznie obniżają i tak już słabą spostrzegawczość i sprawność ruchową;
- mimo dziecięcych starań, dorośli nadal nie są zadowoleni i karcą dziecko;
- ponieważ dziecko nie może nic na to poradzić, zaczyna bronić się przed wykonywaniem skomplikowanych czynności, gdyż z góry przewiduje swą klęskę;
- jeżeli dziecko nie otrzyma należytej pomocy, z każdym miesiącem jest gorzej, gdyż rosną wymagania szkolne i pogłębiają się kłopoty wynikające z obniżonej spostrzegawczości i zbyt niskiej sprawności ruchowej.

Przyczyn niskiej spostrzegawczości i niezręczności ruchowej może być wiele. Na początku trzeba ustalić, czy przyczyną nie jest defekt widzenia. Kontrola widzenia nie jest obecnie problemem, wystarczy udać się do okulisty. Być może dziecku potrzebne są okulary? Dobrze dobrane okulary pozwalają dziecku dobrze poznawać otoczenie i lepiej wykonywać czynności pod kontrolą wzroku. Jest to niezwykle ważne dla rozwoju psychoruchowego dziecka.

Następnie trzeba koniecznie przyrzeć się, jak dziecko chodzi, biega, skacze i wykonuje czynności, zwłaszcza w zakresie samoobsługi. Może bowiem charakteryzować się niezręcznością ruchową całego ciała lub niezręcznością manualną³⁷. Jest to ważne, gdyż dobrze dobrane ćwiczenia rozwijające sprawność ruchową na pewno poprawią sytuację dziecka.

37 Więcej informacji podaje M. Przetacznik-Gierowska i G. Makiello-Jarża (Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego, WSiP, Warszawa 1985, s. 92-104), H. Nartowska (Opóźnienia i dysharmonie rozwojowe, WSiP, Warszawa 1980, s. 27-81, Zestawienie charakterystycznych zaburzeń i zabiegów wyrównawczych, w: Vademecum nauczyciela sześciolatków, red. M. Dunin-Wąsowicz, WSiP, Warszawa 1980, s. 420-428), M. Bogdanowicz (Psychologia kliniczna dziecka w wieku przedszkolnym, WSiP, Warszawa 1985, s. 112-141).

Okazuje się, że:

- niezręczność ruchowa całego ciała ma miejsce wówczas, gdy dziecko³⁸:
 - a) przejawia niechęć do zabaw zespołowych i próbuje naśladować inne dzieci, gdy nikt nie patrzy;
 - b) nie nadąża za rówieśnikami i ciągle zostaje w tyle;
 - c) ruchy są kanciaste i mało płynne;
 - d) nie radzi sobie w trakcie zabaw z piłką (niezręcznie kopie piłkę lub rzuca i nie potrafi złapać piłki);
 - e) ma duże kłopoty w nauce jazdy na rowerze, na hulajnodze;
- niezręczność manualna objawia się tym, że dziecko:
 - a) ma wielkie kłopoty z wykonywaniem czynności samoobsługowych (wykonuje je zbyt powoli i niezręcznie), mimo że dorośli dbają o ich opanowanie;
 - b) nadmiernie napina mięśnie, na przykład przy rysowaniu, dlatego ciągle łamie kredki i tak naciska na kartkę, że ją przedziera, rysunki są pełne prostych, grubych kresek i brakuje tam linii falistych;
 - c) za mało napina mięśnie i dlatego często wypuszcza przedmioty z rąk, rysunki są drobne i mało czytelne, a linie mało widoczne i faliste;
 - d) ma kłopoty z koordynacją rąk i dlatego posługuje się jedną ręką, bo druga raczej mu przeszkadza i dlatego ma kłopoty z zapinaniem guzików, ubieraniu lalki, wycinaniu itp.;
 - e) ma zaburzoną szybkość ruchów i dlatego nadmiernie zwalnia tempo czynności, a jeżeli ma coś wykonać dokładniej, to pogarsza się precyzja ruchu i efekty są marne.

Ponieważ przyczyny niezręczności są różne, trzeba zasięgnąć rady specjalisty z poradni psychologicznej i pedagogicznej dla dzieci i młodzieży. Jest to ważne, gdyż podejmowane działania naprawcze muszą być dobre dla potrzeb rozwojowych dziecka.

Działania naprawcze, na przykład w formie specjalnych zestawów ćwiczeń rozwijających sprawność ruchową, gimnastyki korekcyjnej, czy rytmiki, muszą być uzupełnione wprowadzeniem korzystnych zmian w procesie wychowania dziecka. Trzeba zadbać o to, by dziecko:

- odpowiednio długo przebywało na powietrzu, uczestnicząc w zabawach i grach dostosowanych do możliwości ruchowych i wieku dziecka;
- często bawiło się w piaskownicy³⁹: jest to miejsce, gdzie dziecko uczy się bawić razem z rówieśnikami;
- każdego dnia miało okazję do rysowania (najlepsze są pastele lub niełamjące się kredki, dziecko powinno rysować na arkuszach nie mniej-

38 Orientacyjne normy dla rozwoju motorycznego podałam wcześniej. Proszę z nich skorzystać i nie wymagać od dziecka więcej niż to możliwe.

39 O dobroczynnej roli zabaw w piaskownicy piszą H. Olechnowicz (Dobre chwile z naszym dzieckiem. Zabawy sprzyjające rozwijaniu charakteru, WSiP, Warszawa 1997, s. 86), E. Gruszczyk-Kolczyńska i E. Zielińska (Wspomaganie rozwoju umysłowego trzylatków i dzieci starszych wolniej rozwijających się. Książka dla rodziców, terapeutów i nauczycielek przedszkola, WSiP, Warszawa 2000, s. 215).

szych od bloku rysunkowego): trzeba z dzieckiem rozmawiać o tym, co warto przedstawić na rysunku, potem niech to pokaże gestem i ruchem ciała, po ukończeniu rysunku trzeba koniecznie go podziwiać i chwalić;

- często malowało ⁴⁰, by nasycić się barwami, rozpoznawać je i nazywać, a także i dla wartości malowania przy wspomaganiu i korygowaniu rozwoju: warto urządzić kącik malarstwa ściennego (malowanie na większych płaszczyznach ma zbawienny wpływ, jeżeli dziecko ma skrzywienie kręgosłupa, jest mniej ruchliwe, gdy jest nieśmiałe), malować można pędzlem i palcami, szerokimi mazakami itp.;
- możliwie często konstruowało (zabawy konstrukcyjne), układało z mniejszych całości większe (dbając przy tym o precyzję), wycinało z papieru po narysowanych konturach itd.

W przypadku sześciolatków warto także zadbać o bezpośrednie przygotowanie do nauki pisania. Gdy dziecko uczęszcza do przedszkola lub do klasy zerowej o takie przygotowanie zadbają nauczycielki. Może się jednak okazać, że nie wystarczają one dziecku, zwłaszcza gdy charakteryzuje się zbyt małą zręcznością na poziomie rąk. Wówczas trzeba w organizować mu w domu dodatkowe zajęcia usprawniające ręce i współpracę rąk i oczu. Szczegółowe informacje znajdują się w publikacjach, których notki bibliograficzne podaję w przypisach ⁴¹.

„CHCĘ NAUCZYĆ SIĘ CZYTAĆ” – JAK WDRAŻAĆ DZIECKO DO NAUKI CZYTANIA I PISANIA

W pierwszym roku nauki szkolnej najważniejsze jest kształtowanie umiejętności czytania i pisania. Warto przyjrzeć się temu, w jaki sposób uczy się dzieci tych niebywale ważnych umiejętności. Można wówczas lepiej przygotować dziecko do szkoły i oszczędzić mu doznawania nadmiernych trudności oraz upokorzeń i cierpień, które się z tym wiążą.

Nauczę czytania i pisania nauczyciele organizują zgodnie z zaleceniami metod analitycznych i syntetycznych. Uznano bowiem, że jest to dla dzieci stosunkowo łatwy sposób nauczania się czytania i pisania. Takich metod jest wiele, ale wszystkie respektują następujący schemat postępowania:

- dziecko widzi obrazek, a pod nim podpis: na przykład na obrazku jest przedstawiony wspaniały kot, a pod nim podpis „To kot Ali”;

⁴⁰ Wiele mądrych rad o podaje H. Olechnowicz w cytowanej wcześniej książce (s. 89 i 90) oraz E. Gruszczyk-Kolczyńska i E. Zielińska, także w cytowanej wcześniej publikacji (s. 147-156).

⁴¹ Problemy stymulacji rozwoju ruchowego, ze szczególnym uwzględnieniem sprawności rąk i koordynacji wzrokowo-ruchowej (wraz z propozycjami ćwiczeń usprawniających) przedstawiają: Waszkiewicz E.: Stymulacja psychomotorycznego rozwoju dzieci 6-8-letnich, WSiP, Warszawa 1991; Tymichowa H.: Ćwiczenia grafomotoryczne usprawniające technikę rysowania i pisania, Wydawnictwo centralnego Ośrodka Metodycznego Poradnictwa Wychowawczo-zawodowego MEN, Warszawa 1990; Dmochowska M.: Zanim dziecko zacznie pisać, WSiP, Warszawa 1976. Wiele ćwiczeń rozwijających sprawność rąk i koordynację wzrokowo-ruchową można znaleźć w książeczkach dla sześciolatków. Nauczycielki przedszkola poradzą, z których warto korzystać.

- zdanie to trzeba podzielić na wyrazy (pierwszy poziom analizy) i wyodrębnić wyraz, w którym występuje nowa literka – oczywiście z pomocą dorosłego;
- tym wyrazem jest „kot” i dziecko ma w nim wyodrębnić głoski (fonemy) i jest to drugi poziom analizy⁴², co słyszy na początku wyrazu (głoska w nagłosie), co słyszy na końcu wyrazu (głoska w wygłosie) i co słyszy w środku wyrazu (głoska w śródgłosie);
- następnie dziecko skupia się na wyodrębnionej nowej głosce (fonemie) i literce, przy pomocy której można ją oznaczyć (kodować), w tym przypadku jest to „k”;
- dziecko poznaje kształt nowej literki i pisze ją palcem w powietrzu, na ławce (lub na zaparowanej szybie, rozsypanej kaszce), ołówkiem na papierze (lub długopisem) po wykropkowanym śladzie i wreszcie w liniach zeszytu;
- w trakcie poznawania kształtu nowej literki następuje silne skojarzenie brzmienia głoski z kształtem jej znaku (literką);
- gdy dziecko już umie odwzorować kształt nowej literki i łączy ją z właściwą głoską, następuje podążanie ku syntezie: zbitkę głoska-literka włącza się w wyraz, wyraz w zdanie i dalej w powiastkę.

Z takiego sposobu uczenia wynika, że mały uczeń nie będzie miał większych kłopotów, jeżeli potrafi:

- a) usłyszeć pojedyncze głoski w wypowiedzianych wyrazach (ma dobrze rozwinięty słuch fonematyczny, zwany także fonemowym);
- b) dostrzec, jaki kształt ma poznawana literka i zapamiętać kształt literki (dobry poziom analizy i syntezy wzrokowej, a także dobrze rozwinięta pamięć);
- c) odtworzyć literkę, nie pomijając ani jednego szczegółu (wysoka sprawność rąk i koordynacja wzrokowo-ruchowa).

Dziecko musi także rozumieć sens tego, co koduje (pisze) i dekoduje (czyta), a to wymaga sprawnego rozumowania, bogatego słownictwa i wysokiej już wprawy w komunikowaniu się przy pomocy słów.

Naukę czytania dzieci zaczynają wcześniej, bo już w przedszkolu, na zajęciach z sześciolatkami i w klasie zerowej⁴³. Natomiast do nauki pisania dzieci tylko się przygotowują. Powodem takiego rozdzielenia nauki czytania i pisania jest specyfika kształtowania się sprawności manualnej. Problemy te omówiłam wcześniej, wyjaśniając jak ważna jest spostrzegawczość, sprawność rąk i koordynacja wzrokowo-ruchowa w przygotowaniu dziecka do szkoły. Potem, w klasie pierwszej uczą się systematycznie, łącząc naukę czytania z nauką pisania.

⁴² Ważne jest, aby wybrzmiewać czyste głoski fonemy, a więc „k”, a nie „ka”, „t” a nie „ty” lub „te”, „c” a nie „ce” itd. Musi się o to starać dziecko i dorosły, który pomaga w nauce czytania.

⁴³ Szczegółowe informacje podają M. Mystkowska (Uczymy się czytać w przedszkolu, WSiP, Warszawa 1979), Dudzińska I. (Dziecko sześciolatnie uczy się czytać, WSiP, Warszawa 1981), M. Cackowska (Nauka czytania i pisanie w klasach przedszkolnych, WSiP, Warszawa 1984), A. Brzezińska i M. Burtowy (Psycho-pedagogiczne problemy edukacji przedszkolnej. Wybrane zagadnienia z teorii i metodyki wychowania przedszkolnego, Wydawnictwa Uniwersytetu im. A. Mickiewicza, Poznań 1985, część III).

Nie wolno zaniedbać porad logopedy, jeżeli dziecko ma zaburzenia mowy. Trzeba skorygować ewentualne zaburzenia zanim dziecko rozpocznie naukę w szkole. Okazuje się bowiem, że kładą się one cieniem na nauce czytania i pisania, ponieważ dzieci czytają i piszą tak, jak mówią.



Bywa, że dzieci garną się do nauki czytania jeszcze wcześniej, w piątym roku życia. Są żywo zainteresowane książeczkami, napisami na szyldach i reklamach. Proszą dorosłych o to, by nazywali wskazywane literki i same próbują je składać, aby odczytać wyrazy literka po literce. Takie wczesne zainteresowanie nauką czytania świadczy o znakomitych możliwościach umysłowych dziecka.

Nie oznacza to jednak, że namawiam rodziców, by zmuszali na przykład pięcioletka do nauki czytania, jeżeli dziecko samo tego nie chce. Wszystko zależy tu od dziecięcych zainteresowań. Jeżeli dziecko żywo interesuje się czytaniem, zapewne może się tego nauczyć. Tak się bowiem składa, że dzieci zwykle interesują się tym, co jest na ich miarę, na ich możliwości poznawcze i wykonawcze. Trzeba się więc cieszyć, jeżeli dziecko garnie się do czytania i pomagać mu w opanowaniu tej trudnej sztuki. Im wcześniej

nauczy się czytać, tym lepiej dla rozwoju intelektualnego dziecka i dla odnoszenia sukcesów w nauce szkolnej.

Natomiast w szóstym roku życia trzeba koniecznie wdrażać dziecko do interesowania się czytaniem i zachęcać je do opanowania tej umiejętności. Większość sześciolatków chce nauczyć się czytać i chętnie korzysta z ćwiczeń organizowanych przez nauczycielki. Namawiam rodziców, aby:

- interesowali się postępami dziecka w nauce czytania, ważne jest także stwarzanie dziecku sytuacji, w których może popisać się tym, ile już potrafi i trzeba je chwalić, nawet przesadnie, za to, co już umie;
- znaleźli czas każdego dnia – choć półgodziny – na to, by czytać głośno dziecku: trudno bowiem znaleźć coś lepszego dla rozwoju umysłowego i emocjonalnego, nie mówiąc już o rozwijaniu zainteresowań czytelniczych tak ważnych w szkolnej edukacji dziecka.

Bywa jednak, że dziecko rozwija się odrobinę wolniej intelektualnie, albo w zakresie tych kompetencji, które są ważne w nauce czytania. Tym dzieciom nie wystarczają ćwiczenia, jakie nauczycielka organizuje dla nich w przedszkolu lub w klasie zerowej. Potrzebują one dodatkowego wsparcia i specjalnych ćwiczeń. Zachęcam więc rodziców, aby rozmawiali z nauczycielką o tym, jak dziecko uczy się czytania, a także, jak przebiega przygotowanie do nauki pisania.

Jeżeli są kłopoty, trzeba zwrócić się do specjalisty z poradni psychologicznej i pedagogicznej, który zajmuje się dziećmi z nadmiernymi trudnościami w nauce czytania i pisania. Po ustaleniu rzeczywistych przyczyn nadmiernych trudności, specjalista dobierze zestawy ćwiczeń stosownie do potrzeb dziecka. Jeżeli dorosły będzie systematycznie z dzieckiem pracować według takich wskazówek, uda się przełamać dziecięce kłopoty i nauka czytania oraz pisanie będzie przebiegać sprawniej.

Proszę także poprosić o wskazanie publikacji, w których są potrzebne informacje i zestawy ćwiczeń. W literaturze pedagogicznej jest wiele publikacji, z których można się dowiedzieć więcej o istocie kłopotów dzieci w nauce czytania i pisania wraz z zestawami odpowiednich ćwiczeń. Ponieważ z każdym rokiem ukazuje się ich więcej, można się w nich pogubić. Dlatego konieczna jest tu życzliwa rada specjalisty.

A photograph of two children, a girl with long dark hair and a boy with short blonde hair, sitting in a field of tall grass. They are both looking down at an open book they are holding together. The girl is pointing at a page in the book. The boy is wearing a red and white plaid shirt. The girl is wearing a grey sweater. The background is a soft-focus field of tall grass under warm, golden light.

2

WSZECHSTRONNY ROZWÓJ DZIECKA

MGR BOŻENA JANISZEWSKA

NA CZYM POLEGA WSZECHSTRONNY ROZWÓJ DZIECKA?

Rozwój dziecka w każdym wieku zależy od stopnia dojrzałości jego organizmu i od jego doświadczeń, czyli wpływów środowiska i oddziaływań wychowawczych. Podstawowe znaczenie ma rozwój układu nerwowego, a w szczególności mózgu, bo to on właśnie odpowiada za wszystkie nasze czynności (nawet fizjologiczne). Warto więc zapoznać się z podstawowymi informacjami na jego temat i dowiedzieć się, jak możemy nań wpływać. Nasz wpływ na rozwój i funkcjonowanie mózgu polega na wszechstronnym wspomaganiu rozwoju dziecka.

Wszechstronność oznacza, że nie zaniedbujemy żadnego rodzaju aktywności dziecka. Dziecko powinno biegać, wchodzić na murki, rysować, śpiewać, brać do ręki różne przedmioty, grać w piłkę, rozmawiać, uczestniczyć w pracach domowych itp. Oprócz doskonalenia sprawności fizycznej, dziecko w ten właśnie sposób, za pomocą zmysłów, zbiera informacje o otaczającym je świecie. Informacje te, gromadzone w mózgu, są niezbędne w procesie myślenia. Pozwólmy dziecku na swobodną aktywność – zakazy nie mogą być zbyt liczne, powinny dotyczyć przede wszystkim sytuacji niebezpiecznych.

Dziecko przeżywa emocjonalnie wszystko to, co robi. Jeżeli odczuwa przyjemność – to podejmuje dalsze działania, jeżeli odczuwa przykrość – to unika takiej aktywności. Dziecko w trakcie różnych działań uczy się reguł, zasad, norm, uczy się pokonywania trudności, poznaje swoje możliwości – powoli kształtuje się jego osobowość.

Głównym rodzajem aktywności dziecka w wieku przedszkolnym jest zabawa i właśnie dzięki niej i przez nią najlepiej możemy stymulować i wspomagać jego wszechstronny rozwój.

Dziecko unika zabaw sprawiających mu trudności – pomóżmy mu je pokonywać.

Dobierajmy ukierunkowane, ale prostsze, atrakcyjne zabawy. Są one najlepszymi ćwiczeniami.

CO TAKIEGO DZIEJE SIĘ W MÓZGU DZIECKA, O CZYM WARTO WIEDZIEĆ?

Rozwój układu nerwowego uwarunkowany jest genetycznie, ale zależy także od naszej stymulacji. Rozwój ten zaczyna się wcześniej (10 dni po zapłodnieniu) i polega na zwiększaniu się ilości komórek nerwowych, „wędrowaniu” ich na odpowiednie miejsca. Tworzy się rdzeń kręgowy, mózg, powstają „linie przesyłowe” (zwane potocznie nerwami) przewodzące impulsy nerwowe. Proces ilościowego rozwoju układu nerwowego kończy się około 6. mies. życia płodowego. Dalej następuje rozwój jakościowy – dojrzewanie – i trwa do około 18. roku życia! Powstająca sieć jest kształtowana i utrwalana przez uczenie się, różne działania itp.

Zachowanie człowieka uwarunkowane jest aktywnością mózgu, sprawnym komunikowaniem się jego części (przesyłanie impulsów = współpraca).

Ważne: największy rozwój układu nerwowego dokonuje się w dzieciństwie – od okresu płodowego do około 6 lat! Powstaje dwukrotnie

więcej połączeń nerwowych niż potrzeba. Pozostają te, które są pobudzane do działania, a te, które nie są wykorzystywane – giną, często bezpowrotnie!!! Pomóżmy dziecku we wszechstronnym rozwoju – wspomagajmy i stymulujmy działanie mózgu.

Późniejsze uczenie się to korzystanie z dróg i obwodów nerwowych powstałych i pozostałych po okresie dzieciństwa.

Dlatego tak ważna jest odpowiednia stymulacja od chwili narodzin (przemawianie, barwne zabawki w polu widzenia, dawanie do rączki przedmiotów, dotyk, głaskanie, gimnastyka itp.). To nie fanaberia, to wspomaganie rozwoju!

Nasza świadomość „mieści się” w mózgu (szare komórki), gdzie w poszczególnych płatach w obu półkulach zlokalizowane są główne ośrodki wyspecjalizowane w odbiorze sygnałów zmysłowych i inne sterujące naszymi ruchami itp. Ośrodki sterujące mową (jedne – mówieniem, wymową; inne – różnicowaniem i rozumieniem mowy) znajdują się tylko w jednej półkuli, przeważnie w lewej (dominującej). Dominacja półkuli jest wrodzona i ułatwia precyzję czynności ruchowych (lewa półkula steruje ruchami prawej strony ciała i odwrotnie). Pod względem ruchowym jesteśmy prawostronni lub lewostronni (w zakresie oczu, rąk, uszu i nóg). Dominujące lewe oko nadaje kierunek patrzenia (prawe od lewej i odwrotnie; dominujące lewe oko może być jednym z powodów tzw. lustrzanego pisma u dzieci); główne czynności wykonujemy jedną ręką, druga zaś pomaga; dominacja ucha powoduje, że zwracamy głowę w lewo lub w prawo nasłuchując. Zaburzenia „stronności” (lateralizacji) skutkują kłopotami w orientacji prawo-lewo.

Półkule specjalizują się także w kierowaniu odpowiednimi czynnościami psychicznymi. I tak lewa półkula odpowiada głównie za: mówienie i rozumienie słów (jeśli jest dominująca), harmonię muzyczną, rytm, za logiczne myślenie, zdolności matematyczne, umiejętność tworzenia pojęć itp. Prawa półkula zaś (czasami zwana „artystyczną”) sprawniej nadzoruje złożone sygnały wzrokowe, przestrzeń, perspektywę, bardziej zaangażowana jest w procesy emocjonalne, myślenie intuicyjne oraz w uwzględnianie różnych punktów widzenia (myślenie dywergencyjne). Odpowiada też za słuch muzyczny, pamięć muzyczną itd.

Aby nasze funkcjonowanie w świecie było prawidłowe, obie półkule powinny ze sobą ściśle współpracować, powinna istnieć pełna integracja pracy półkul. Okazuje się, że integracja kształtuje się we wczesnym dzieciństwie i przez odpowiednie oddziaływanie możemy mieć na nią wpływ.

Np. naprzemienne ruchy rąk i nóg „wymuszają” przekazywanie impulsów między półkulami, a więc usprawniają ich współpracę (wszelkie zabawy „prawa ręka, lewa noga” – chodzenie na czworakach, po drabinach, marsz z wymachem rąk itp.).

Układ nerwowy dojrzewa stopniowo, ale w jego rozwoju występują momenty „przyspieszenia” – skoki rozwojowe. Jeden z nich przypada na koniec wieku przedszkolnego.

Jeżeli dziecko posługuje się lewą ręką, to nie należy przestawiać go na prawą bez konsultacji psychologicznej. Ingerując sami w pracę półkul mózgowych wprowadzamy zakłócenia, które mogą objawiać się jękaniem, moczeniem nocnym itp. Specjaliści doradzają, kiedy można dziecko przestawiać, a kiedy nie należy tego robić.

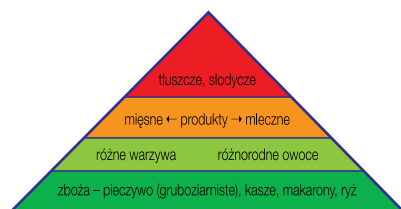
Ważne: skok rozwojowy w zakresie dojrzewiania mózgu występuje na skutek zmian hormonalnych u dziecka w wieku między 5 a 6 lat. Polepsza się wówczas ostrość wzroku, zmienia odczuwanie smaku, poprawia się koncentracja uwagi i doskonala się te procesy poznawcze, od których zależy powodzenie dziecka w szkole. Rośnie także i twardnieje kośćce, zmieniają się proporcje ciała.

WSZECHESTRONNY ROZWÓJ DZIECKA A ODŻYWIANIE. PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA.

Organizm dziecka pracuje intensywniej niż nasz, a pracuje lepiej, gdy dostaje pokarm częściej, ale w mniejszych ilościach z przerwami na przetworzenie go i wykorzystanie (dlatego nie należy „przegryzać” między posiłkami).

Wartość odżywczą pokarmu obrazuje tzw. piramida zdrowia – podział produktów na kilka grup, z których każda dostarcza innych związków niezbędnych organizmowi. Im niżej umieszczone są produkty (podstawa piramidy), tym częściej powinny być spożywane, im wyżej – tym rzadziej i w mniejszych ilościach.

Oto schemat piramidy żywienia zalecanej przez Instytut Matki i Dziecka w Warszawie. Piramida przedstawia urozmaiconą, prawidłową dietę, która zaspokaja zarówno odżywcze, jak i energetyczne zapotrzebowanie organizmu.



Zboża – są bogate w węglowodany, dostarczające energii (m. in. produktem ich przetworzenia jest glukoza – podstawa odżywiania mózgu), zawierają także żelazo, witaminę E, witaminy z grupy B itp.

Warzywa i owoce – to źródło witamin (uczestniczą w przemianie materii i m. in. wspomagają przesyłanie impulsów w mózgu – dietą warzywną obniża się np. nadpobudliwość u dzieci). Zawierają sole mineralne (budulec!) i potrzebne pierwiastki śladowe (np. magnez, potas, żelazo i inne), mają też dużo błonnika. Ich niska wartość energetyczna pozwala na zaspokojenie głodu bez obawy o zbędne kilogramy.

Produkty mięsne i produkty mleczne – czerpiemy z nich białka, konieczne do budowy i funkcjonowania mięśni, do budowy i działania układu nerwowego. Białka przetworzone w różne postacie (np. w aminokwasy) to właśnie składniki, od których zależy przewodnictwo nerwowe,

Dzienne zapotrzebowanie energetyczne przedszkolaka wynosi około 1700 kcal i należy rozłożyć je na 5 posiłków. Śniadanie i kolacja – po 25%, obiad – 30%, a drugie śniadanie i podwieczorek – po 10% zapotrzebowania dziennego.



regeneracja uszkodzonych połączeń nerwowych itp. Szczególnie ważne jest mięso z tłustych ryb morskich; olej rybi (nie tylko tran) jako dodatek do diety (suplement) zmniejsza u dzieci objawy dysleksji, ADHD (nadpobudliwości ruchowej), czy objawy autyzmu, pomaga w koncentracji uwagi itp. Produkty mleczne to podstawowe źródła wapnia – budulec kości i innych układów.

Tłuszcze zwierzęce i roślinne dostarczają energii, są także źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych niezbędnych dla zdrowia. Nadmiar ich jest szkodliwy. (Więcej: <http://www.inspirander.pl/zywienie/dz4.htm>).

Ważne: gdy dziecko obgryza i żuje paznokcie, żuje wyrwane włosy, to oznaka, że brak mu magnezu; jeśli trzyma w buzi metalowe skuwki, klucze od domu itp. – potrzebuje cynku i magnezu; gdy je kredę – to brakuje mu wapnia. Dzieci „pozyskują” w ten sposób potrzebne im pierwiastki śladowe. Jeżeli dziecko jest wyjątkowo „nieznośne” po wysiłku fizycznym czy umysłowym – jest to oznaka rozregulowania układu nerwowego z powodu wyczerpania zasobów glukozy i magnezu. Gdy dziecko jest zmęczone, zamiast je karać, podajmy mu kawałek czekolady, szklankę kakao (magnez) lub jakiś owoc (np. suszoną morelę – glukoza).

Oprócz tlenu i odpowiedniej diety potrzeba do życia wody, która jest nośnikiem składników pokarmowych w organizmie (u dzieci niezwykle groźne dla życia jest odwodnienie). Przeciętne przedszkolaki potrzebują około 1 litra wody (płynów) dziennie. Warto uczyć więc dzieci smaku wody mineralnej.

Dzieci osłabione, zbyt szczupłe lub zbyt otyłe należy skonsultować ze specjalistą – dietetykiem.

Troszcząc się o właściwą dietę, zapewniamy także warunki wszechstronnego rozwoju dla układu nerwowego (pamięć, uwaga itp.).

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA JAKO PODSTAWA WSZECHESTRONNEGO ROZWOJU

OGÓLNA AKTYWNOŚĆ RUCHOWA.

Dzieci są tak aktywne ruchowo, że gdy przez chwilę siedzą spokojnie, niepokoiimy się, czy coś im nie dolega. Ruch u dziecka pełni różne funkcje. Pod wpływem ruchu mózg tworzy pewne substancje, które (także u dorosłych) działają przeciwbólowo, przeciwdepresyjnie i pomagają zmniejszyć stres, a dodatkowo ułatwiają przewodzenie impulsów nerwowych.

Aktywność fizyczna u dzieci usprawnia działanie wszystkich narządów wewnętrznych (poprawia oddychanie – tlen!, krążenie, trawienie, metabolizm itp.). Wzmacnia także układ mięśniowy, kostny; przeciwdziała wadom postawy, ćwiczy koordynację ruchów, ich zwinność i płynność, doskonali równowagę. Dziecko, przemieszczając się w przestrzeni, przyswaja dzięki zmysłom więcej informacji (materiał do myślenia!), poznaje stosunki przestrzenne typu prawo-lewo, góra-dół, nad, wyżej itp. (te informacje są niezbędne np. przy nauce pisania i czytania!). Ponadto ruch sprawia dzieciom przyjemność – są radosne, roześmiane (pozytywne emocje!) oraz dostarcza informacji o własnych możliwościach. W zabawach ruchowych zwykle uczestniczą inne dzieci, jest więc okazja do współpracy oraz do nauki przestrzegania reguł i zasad tych zabaw.

Warto pamiętać, że skok rozwojowy w wieku 5 – 6 lat prowadzi m. in. do przyspieszenia wzrostu i twardnienia kości, zwiększenia siły mięśni, przez co nasila się u dzieci potrzeba ruchu na tyle znacząco, że nazywamy ten okres „głodem ruchu”. Jest on silniejszy u chłopców i przejawia się: zwiększoną ruchliwością, chęcią siłowania się, rywalizacji; wzrasta ilość bójek, potrzeba gier sportowych, eksperymentowanie na rowerze itp. Chłopcy stają się wtedy silniejsi od dziewczynek. Głód ruchu u dziewcząt przejawia się rywalizacją w zakresie zręczności i precyzji ruchów (to skakanie na skakance, gra w klasy, odbijanie i łapanie piłki, skakanie „przez gumę” itp.).

Dzieci muszą mieć zapewnioną możliwość różnego rodzaju aktywności ruchowej!

Niezaspokojony głód ruchu może prowadzić do zachowań agresywnych, niepokoju ruchowego (skubanie i obgryzanie paznokci itp.), pogorszenia nastroju, zmniejszenia odporności (mniejsza ilość tlenu) i wad postawy.

Normy rozwoju ruchowego: dziecko 6-letnie: biega i skacze zwinnie, lekko; utrzymuje równowagę, stojąc i skacząc na jednej nodze; potrafi przejść stopkami po narysowanej linii (około 2 m.); zrobić bez przewracania się od 3 –5 przysiadów; naprzemiennie bez trzymania chodzić po schodach; samodzielnie rozhuścić się na huśtawce; jeździć na dwukołowym rowerze.

Jeżeli dziecko ma duże trudności z wykonaniem tych czynności, to należy zasięgnąć porady ortopedy i neurologa.

SPRAWNOŚĆ I KOORDYNACJA RUCHÓW RĄK.

Czynności wykonywane rękami są istotne dla wszechstronnego rozwoju dzieci.

Zakończenia komórek nerwowych w naszych palcach i dłoniach to główny obszar zmysłu dotyku (jest ich też dużo na wargach i na języku – dlatego dzieci tak często biorą wszystko do buzi). Przy pomocy rąk poznajemy: wielkość przedmiotów, ich ciężar, powierzchnię, twardość, kształt, temperaturę itp. Dziecko manipulując przedmiotami – widzi je; postukując i rzucając – poznaje je słuchowo, biorąc do buzi – poznaje ich smak, twardość i inne cechy dotykowe – stymulowany jest do pracy cały mózg! Gdy dodatkowo my, dorośli, zaczynamy nazywać cechy przedmiotów i uczymy dzieci ich nazw – dostarczamy jeszcze innych informacji – materiału do myślenia!

Dzieci domagają się samodzielnego wykonywania różnych czynności i trzeba im na to pozwolić! Im częściej pracują rączki dziecka, tym ich ruchy stają się bardziej precyzyjne, skoordynowane, dokładne. Dzieci najlepiej ćwiczą ruchy rąk w zabawach różnymi klockami (każde dziecko powinno mieć nie tylko klocki typu „lego”, ale też zestaw drewnianych klocków o różnych kształtach, barwach i wielkości). Budowanie wieży i mostów, garaży dla samochodów, domków dla lalek wyrabia precyzję ruchów i ich koordynację. Inne okazje do ćwiczenia rąk to zabawa plasteliną, piaskiem, wycinanie, ubieranie lalek itp. Oprócz ćwiczenia ruchów rąk dzieci poznają cechy używanych w zabawie przedmiotów oraz zasady i warunki sprawnego działania (myślenie przyczynowo-skutkowe). Dzieci lubią, i powinny mieć możliwość posługiwania się miarką do mierzenia, wagą itp., powinny przesypywać, układać, przelewać itd. (już od 2. roku) – wzbogaca to ich wiedzę i doświadczenie (takie czynności stymulują te obszary mózgu, które odpowiadają za myślenie matematyczne!!!).

Inne czynności wykonywane rękami, tzw. czynności grafomotoryczne, przygotowują dzieci do nauki pisania. To bazarowanie patykiem po piasku, palcem po „zachuchanej” szybie, to rysowanie, malowanie itp. Potrzeba kilku lat ćwiczeń, by dziecko w „zerówce” umiało i mogło napisać „Ala” pismem „pisanym”. Już trzylatka można uczyć prawidłowego trzymania ołówka (jeżeli „jest on zbyt cienki” w stosunku do chwytu dziecka, to można kupić specjalną nakładkę lub po prostu okleić grubo plastrem).



Osoby kochane przez dzieci i rzeczy przez nie lubiane rysowane są jako: pierwsze, największe, najbardziej kolorowe, blisko siebie, zwykle w centrum kartki i najładniej, jak tylko dziecko potrafi. Jeżeli dziecko kocha mamę, to rysuje ją większą od domu i drzewa (mimo, że wie, jak to jest naprawdę). Jeżeli dziecko czuje się źle w domu, jest często karane, często krzyczy się na nie, to siebie rysuje byle jak i często zamalowuje czarną kredką!

Dziecko chętnie zostawia „ślady” własnej działalności – bazgrze po ścianach, sprzętach, gazetach, książkach itp. Nie należy na to pozwolić. Chowamy kredkę, gdy dziecko nie posłucha i razem z nim likwidujemy skutki rysowania (dziecko szybko uczy się, gdzie można, a gdzie nie należy bazgrać), a do rysowania wyznaczamy miejsce i dajemy papier.

A w ogóle, to najlepiej rysuje się siedząc na kolanach mamy, taty, babci lub dziadka – wtedy rysuje się razem: my rysujemy kwiatek, a dziecko deszczycz itp. Stopniowo dziecko doskonali ruchy rąk i coraz sprawniej rysuje i maluje samo.

Jakie są możliwości rozwojowe dziecka w zakresie rysowania?

Oto normy:

- 3 lata – kółko, krzyż;
- 4 lata – kwadrat i trójkąt;
- 5 lat – prostokąt i trapez;
- 6 lat – romb.

Figury te jeszcze nie są kształtne, nie są równe, ale można je rozpoznać. Dzieci z kłopotami w „stronności” (lateralizacji) mają ogromne trudności z narysowaniem trójkąta i rombu, a potem z prawidłowym pisaniem liter asymetrycznych.

Twórczość rysunkowa dzieci jest fascynująca. Dzieci rysują nie to, co widzą, ale to, co czują i wiedzą! Często dla nas jest tylko gmatwanina linii, a dla dziecka „mamusia”, „samochód” itp., bo obraz jest w wyobraźni

dziecka! Nie należy wtedy wyśmiewać się z malucha, ale przyjąć jego wyjaśnienia.

Dziecko najpierw bazgrze, potem rysuje tzw. głowonogi (przecież najważniejsza w człowieku jest głowa, oczy, buzia i włosy, a głowa porusza się przy pomocy nóg!), potem schematycznie postać człowieka, nie zachowując proporcji. Dopiero dzieci około 6 lat (po pierwszym etapie kostnienia nadgarstka – skok rozwojowy – ruchy rąk stają się płynne) zaczynają rysować postacie bardziej proporcjonalne, ubrane adekwatnie do płci i pogody; używają odpowiednich barw, postacie mają już nie patyczki, ale pogrubione ręce i nogi, jest ziemia i niebo ze słońcem, są elementy krajobrazu. Taki poziom rysunku wymagany jest od dziecka idącego do szkoły.

Ważne: rysowanie i malowanie uczy skupiania uwagi, rozwija wyobraźnię, zmysł artystyczny, kreatywność (twórczość). Rysowanie pełni też funkcję terapeutyczną: przez rysunek dziecko „pozbywa się” przykrych emocji, osłabia smutne przeżycia. Gdy jest mu smutno – niech narysuje smutek, gdy się czegoś boi – to przez rysunek obniża poziom lęku, a czasem pozbywa się go; gdy jest zły na coś – to „szybko” rysując rozładowuje się i wycisza.

POZNAWANIE ŚWIATA PRZEZ ZMYŚŁY – ZBIERANIE INFORMACJI DLA UMYŚŁU

Dominujące zmysły człowieka to wzrok, słuch i dotyk. Pozostałe: smak, węch – także dostarczają informacji o świecie, ale odgrywają mniejszą rolę. Poznanie zmysłowe aktywizuje cały mózg, a u dzieci doskonali przewodzenie impulsów. Dziecko poznaje najpierw cechy otaczającego świata – powstają pierwsze wrażenia (dominują one do końca 1. roku). Od około 6 – 7 mies. życia dzięki manipulacji dziecko poznaje całe przedmioty i zjawiska wieloma zmysłami naraz – powstają spostrzeżenia – główne informacje dla procesu myślenia. W spostrzeżeniach oprócz przedmiotów i zjawisk poznajemy związki i zależności między nimi (blisko-daleko, mały-duży, przed, za itp.). Dzięki tym relacjom możemy w miarę obiektywnie poznawać świat i zaczynać go rozumieć. W wieku od roku do siedmiu lat dziecko musi samo doświadczać, musi poznawać otoczenie bezpośrednio przez działanie!

JAK PRZEDSZKOLAK POZNAJE ŚWIAT WZROKOWO.

Spostrzeżenia dziecka przedszkolnego są jeszcze chaotyczne, całościowe, analiza i synteza wzrokowa dopiero zaczyna się kształtować.

Trzyłatki na obrazku spostrzegają kilka znanych lub wybijających się elementów, potrafią znaleźć już odpowiednią stronę klocka, ale nie potrafią ułożyć z klocków obrazka, rozpoznać barwy, lubią książeczki z małą ilością szczegółów.

Czterolatki już spostrzegają na obrazku do kilkunastu elementów, składają z klocków obrazek, układają proste puzzle, nazywają barwy, lubią oglądać barwne książeczki z kilkunastoma szczegółami na obrazku, rozróżniają kształty kilku liter.

Pięciolatki, z rysunków na obrazku „domyślają się” czynności (np. piekąc biegnie), układają puzzle z kilkudziesięciu (do 100) elementów, rozumieją treść „bogaty” ilustracji, znajdują różnice między podobnymi obrazkami, drogę w labiryncie, rozróżniają kształty kilkunastu liter i cyfr.

Sześciolatki na obrazkach spostrzegają i nazywają stosunki przestrzenne, próbują pisać i czytać – czyli tak analizują i syntetyzują litery i cyfry, że są w stanie zapamiętać ich kształty i różnice między nimi oraz ich ułożenie typu prawo-lewo, góra-dół.

Ważne: jeśli dziecko 5–6-letnie ma trudności z działaniami opisanymi powyżej, oznacza to, że spostrzeganie wzrokowe rozwija się wolniej lub jest zaburzone. Może to być sygnałem ryzyka dysleksji wzrokowej i trudności w nauce pisania i czytania w szkole. Konieczna jest konsultacja psychologiczna.

JAK PRZEDSZKOLAK POZNAJE SŁUCHOWO ŚWIAT.

Spostrzeganie słuchowe wiąże się u dzieci z rozwojem mowy i fascynacją mową. Dziecko trzyletnie zna już wiele dźwięków otaczającego świata: szmery, odgłosy domu i ulicy, głosy ptaków i zwierząt, dzwonki telefonów – wiele z tych dźwięków naśladuje w zabawach. Najważniejszymi są jednak dla dziecka dźwięki mowy ludzkiej.

Trzylatki – używają ok. 1000 słów – (nazwy rzeczy i czynności oraz widocznych cech), a rozumieją około 3000 słów. Lubią słuchać muzyki i kołyszą się w jej takt lub „tańczyć”. Od czytania wolą opowiadanie i opisywanie obrazków w książeczkach.

Czterolatki – używają ok. 1500 słów (rozumieją – ok. 4000). Bawią się słowami – wymyślają własne słowa, spieszczą, rymują, przekręcają, są ciekawe „brzydkich” słów, uczą się melodyki mowy. Potrafią już dzielić słowa na 2, 3 sylaby. Często „śpiewają” na jakąś melodię słowa lub wyrażenia. Lubią słuchać opowiadanych bajek – domagają się wiernego ich powtarzania.

Pięciolatki – swobodnie posługują się słowami (używają ok. 2500 słów, rozumieją – ok. 6000), oprócz nazw rzeczy i czynności, używają nazw cech przedmiotów i liczb, nazw oznaczających czas (jeszcze mają kłopoty z: jutro, pojutrze, wczoraj). Potrafią słuchowo wyróżnić pierwszą głoskę w wyrazie (apteka – A, brama – B), z sylab złożyć wyraz, czasem maszerują w rytm mówionych sylab. Lubią grać na różnych instrumentach, śpiewać, ale często fałszują (nie rozwinęły się jeszcze odpowiednie struktury mózgu). Dzieci lubią słuchać czytanych bajek, żądają wielokrotnego czytania tej samej bajki lub książeczki (aż zapamiętają dokładnie jej treść, a nawet wyrażenia).

Jeżeli dzieci mają trudności w spostrzeganiu słuchowym, nie lubią czytania książek (nie spełniają norm podanych obok), można podejrzewać ryzyko dysleksji typu słuchowego. Wskazana jest konsultacja w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej.

Sześcioletki – dzięki rozwojowi układu nerwowego (skok rozwojowy) śpiewając, mniej fałszują. Próbują dzielić proste wyrazy na głoski i przyporządkować im odpowiednie litery – zaczynają czytać. Ich słownik wynosi od 3000 – 5000 słów (ogromny jest tu wpływ czytania, rozmów w rodzinie), a rozumieją około 7000 – 8000 słów. Używają wyrazów oznaczających stosunki przestrzenne, czasowe, znają liczebniki. Stają się już narratorami wydarzeń. Bawią się w rymowanie (np. wymyślają rymowane przezwiska kolegów), odtwarzają rytm, tańczą, podskakują w rytm muzyki. Szybko uczą się wierszyków.

Oba rodzaje spostrzeżeń: wzrokowe i słuchowe, są ważne w nauce pisania i czytania i mogą decydować o funkcjonowaniu dziecka w szkole – im wcześniej zwrócimy uwagę na stymulowanie tych funkcji, tym bardziej pomożemy dziecku w jego rozwoju.

Oto przykładowe zabawy ćwiczące oba rodzaje spostrzeżeń.

1. Polowanie: dziecko ma rozglądać się po pokoju i „upolować” wszystkie rzeczy zaczynające się np. na „P” itd. (od 5 lat)
2. Sylabowa układanka: do sylaby np. „KA” należy dodawać inne sylaby tak, by powstały nowe wyrazy (np. KA-ra, KA-wa, KA-sa itp.; dla 5–6-latków).
3. Budujemy-rysujemy: układamy na stole z patyczków (słomek) różne figury geometryczne (kwadrat, trójkąt, trapez, romb itp.), a następnie dzielimy je na części, układając patyczki odpowiednio wewnątrz nich – np. w postaci przekątnych). Dziecko, patrząc na ułożone figury, rysuje je na kartce. Podaje ich nazwy i dzieli te nazwy na sylaby, może podać też pierwsze głoski tych nazw (figury łatwiejsze od 3, 4 lat i bez dzielenia ich nazw na sylaby, trudniejsze – dla starszych)
4. Gdzie jest miś? Osoba dorosła chowa np. misia i podaje dziecku instrukcje, jak należy szukać maskotki: np. zrób 4 kroki do przodu, skręć w prawo, podejdź do regału i szukaj za książkami po lewej stronie. Potem dziecko z osobą dorosłą wymyśla kilka rymów do słowa „miś”. Zabawę powtarzamy ze zmianą ról – dziecko chowa i podaje instrukcję dorosłemu (od 4 lat).

Proponowane zabawy rozwijają spostrzeganie słuchowe w różnych jego aspektach oraz spostrzeganie wzrokowe, a dodatkowo – wzbogacają słownik.

KREATYWNOŚĆ I EMOCJE DZIECKA – JAK MYŚLI DZIECKO W WIEKU PRZĘDSZKOLNYM – NA CZYM POLEGA KREATYWNOŚĆ W MYŚLENIU?

Myślenie polega na tworzeniu nowych informacji dzięki operowaniu informacjami już posiadanymi – sam proces myślenia jest czynnością twórczą, jest działaniem kreatywnym. Aby móc myśleć, musimy mieć

informacje i zdolność przetwarzania tych informacji. Decydują o tym zarówno możliwości genetyczne jak i oddziaływanie otoczenia – a więc nasze wspomaganie rozwoju.

Kreatywność w myśleniu przejawia się tym, że efekty operowania informacjami są nowe, oryginalne. Możemy i powinniśmy tę kreatywność stymulować, rozwijać.

Dziecko w wieku od kilku miesięcy do 3 lat uczy się myśleć przez spostrzeganie (zbieranie informacji) i działanie drogą prób i błędów. Im więcej rzeczy poznaje, im więcej „tworzy” z piasku, wody, plasteliny, kamyków, kasztanów itp., tym więcej działa połączeń w mózgu i tym bardziej jest on stymulowany. Nazywanie tego, co się robi, jak i po co – dostarcza dziecku nowych informacji – pojęć, które są podstawą wyższych etapów myślenia, szczególnie myślenia pojęciowego.

Dziecko w wieku od 3 do 6 – 7 lat szerzej korzysta z posiadanych już informacji, czyli wyobrażeń (tzw. myślenie konkretno-wyobrażeniowe). Operowanie informacjami to: myślowe dokonywanie ich przeglądu, zestawianie informacji pod kątem różnic i podobieństw (porównywanie), grupowanie informacji o wspólnych cechach (kategoryfikowanie).

Tworzenie pojęć – uogólnianie – to nadawanie wspólnej nazwy grupie informacji o wspólnych cechach. Dziecko w wieku przedszkolnym zdolne jest także do prostych form abstrahowania – wyodrębniania głównej cechy przedmiotu (np. w zabawach chłopców patyk gra rolę karabinu – bo oba mają wydłużony kształt; karabinem nigdy nie stanie się np. kasztan, bo nie ma tej cechy).

W wieku do około 6 lat myślenie przedszkolaka jest myśleniem niezbyt poprawnym (wyniki operowania informacjami są często błędne, subiektywne, uproszczone). Na skutek jednak różnych form własnej aktywności, dojrzewania mózgu (skok rozwojowy) i jego stymulacji, dzieci powyżej 6 lat stają się zdolne do poprawnego myślenia na konkretach. Jest to niezbędne w szkole.

Ten przełom w jakości myślenia sześciolatków polega na powstaniu nowej właściwości: zdolności do oceny problemu z różnych punktów widzenia. Prosty test pozwala sprawdzić, czy dziecko już osiągnęło ten etap: pokazujemy dziecku dwie identyczne szklanki napelnione taką samą ilością wody, po czym zawartość jednej z nich przelewamy do talerza. Jeśli dziecko potrafi stwierdzić, że wody w talerzu jest tyle samo, co w szklance – to ukształtowała się ta nowa zdolność. Młodsze dzieci zwykle twierdzą, że w jednym z naczyń jest więcej wody (w szklance lub na talerzu).

Warto zaznaczyć, że ta nowa właściwość jest warunkiem koniecznym rozumienia zadań i przekształceń matematycznych w szkole (już w I klasie).

Pamiętajmy, że choć wszelkie formy aktywności dziecka rozwijają myślenie, to należy jeszcze pobudzać sam proces myślenia, ćwiczyć szare komórki mózgu.

Dzieci bez stymulacji myślenia w wieku przedszkolnym nie osiągają takich możliwości jak te, z którymi rozmawiano i bawiono się. W klasie I już bywają bierne, tracą właściwą małym dzieciom ciekawość świata, nie mają zainteresowań – przestają być kreatywne.



Oto przykłady takich ćwiczeń-zabaw.

1. **Zagadki:** np. wiesz, co to jest koń i pies. Pomyśl, czym one różnią się, dlaczego są inne? (dopowiadamy sami inne różnice). A teraz: pomyśl i powiedz, co mają wspólnego koń i pies, w czym (dlaczego) są podobne. Porównywać można wszystko ze wszystkim, dzieci mogą zadawać takie zagadki rodzicom. Koniecznie się tak bawmy!!!!. (zabawa ćwiczy podstawowe operacje umysłowe; od 3 lat)
2. **Co to jest?:** Pomyśl i powiedz, co to jest słoń? Co jeszcze możesz dodać? (uzupełniamy odpowiedź dziecka). Pomyśl i powiedz, co to jest: ma dwa koła, kierownicę, siodełko i pedały i jeździ się na tym? Dzieci też zadają rodzicom pytania. (Ćwiczy wszystkie operacje myślowe, wzbogaca słownik; od 4 lat).
3. **Układanie – grupowanie:** do zabawy można użyć wszystkiego, co jest pod ręką (stare guziki, kamyki, muszelki, klocki, obrazki itp.).

Polecamy, aby dziecko pomyślało i poukładało te rzeczy na kupki, tak aby w każdej kupce były rzeczy jakoś do siebie podobne. Prosimy, by dziecko określiło, na czym to podobieństwo polega (np. te rzeczy są okrągłe, te duże, to zabawki itp.). Potem dziecko powinno ułożyć te same rzeczy jeszcze raz, ale inaczej niż przedtem i też wskazać wspólną cechę itd. Zabawa ta ćwiczy klasyfikowanie, trudną dla dzieci operację, niezbędną przy nauce matematyki. Uczy też, że ten sam przedmiot może występować w różnych układach. Jest to zabawa niezwykle przydatna dla ćwiczenia kreatywności i wspierania wszechstronnego rozwoju (od 4 lat).

4. **Dlaczego?** seria „zagadek” mobilizująca dzieci do uzasadniania. Dlaczego Kubuś Puchatek jest miły? Dlaczego nie należy przezywać kolegów? itp. Można prosić o uzasadnianie wszystkiego, z czym dziecko zetknęło się. Ta zabawa ćwiczy kreatywność, inteligencję i rozumienie sytuacji. (Dziecko także może zadawać nam pytania; od 5 lat).
5. **Do czego może służyć:** np. butelka plastikowa – należy wymyślić różne jej zastosowania (do wkładania długopisów i wyjmowania, do przenoszenia piasku, z kamykami jako instrument, po wycięciu otworów jako karmnik dla ptaków, po okręceniu kolorowym sznurkiem jako wazon itp.). Można tak szukać zastosowań dla różnych przedmiotów (od 3 – 4 lat).

Warto wzorować się na podanych przykładach zabaw i wymyślać własne.

CO PRZEŻYWA PRZEDSZKOLAK – EMOCJE I UCZUCIA DZIECKA

Wszystkiemu, co dziecko robi, towarzyszą emocje: są obecne przy poznawaniu, działaniu, zasypianiu, rozmowach itp. Jeżeli dziecko jest aktywne, coś mu się udaje, dobrze się czuje, jest chwalone – są to emocje pozytywne. Jeśli dziecko nudzi się, gdy doznaje porażek, gdy na dziecko krzyczy się, nie okazuje się mu miłości i radości – jest smutne, jest mu przykro i przeżywa wiele emocji negatywnych. Gdy dziecko przekonane jest, że czegoś nie potrafi – unika tego, by nie przeżywać negatywnych emocji.

Wszelkie emocje są potrzebne: i te pozytywne, i te negatywne. Pozytywne – stanowią powód do działania i nadają mu kierunek, negatywne – pełnią funkcję obronną. Ból to sygnał organizmu, że coś złego się dzieje – wezwanie o pomoc; smutek – sygnał, że trzeba z czymś się pożegnać, aby dalej działać; gniew – zwiększa siły do pokonania przeszkód; agresja – to jeden ze sposobów „pozbycia się” zbytniego napięcia psychicznego. Lęk – to ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem, prowadzące do unikania groźnych sytuacji. Wielu jednak trudnych sytuacji nie da się uniknąć i dlatego należy pomagać dziecku, ucząc je pokonywania trudności.

Emocje dzieci przedszkolnych są spontaniczne, silne, krótkotrwałe i zmienne.

Dziecko cieszy się z samego faktu, że żyje i odkrywa świat. Pochwały, zachęty – uskrzydla dziecko i pobudzają je do aktywności. Natomiast kary, lęk, niepewność – odbierają radość życia, podcinają skrzydła, powodują bierność lub agresję.

Przedszkolak nie potrafi jeszcze zapanować nad swoimi uczuciami, okazuje je od razu. Może szybko przejść ze śmiechu do łez, smutku i odwrotnie, ale każde przeżycie zostawia po sobie ślad. Przeżycia kumulują się, kształtując nastawienie dziecka do świata.

Ważne: nie bagatelizujemy uczuć – one są dla dzieci ważne, pozwólmy dzieciom je przeżyć. Nie wyręczajmy dzieci w czynnościach – w czasie prób i błędów uczą się pokonywania trudności. Uczmy radzenia sobie ze złością i agresją: drzyj na kawałki gazetę, uderzaj w poduszkę tak mocno, jak jesteś zły; narysuj, jak jesteś zły, skacz na obu nogach do góry, tak mocno jak.... W ten sposób dziecko uczy się rozładowywać agresję i złość, nie szkodząc innym.

Dzieci od 3 do 6 lat często przeżywają lęki: przed ciemnością, przed pajakami, itp., przed pozostaniem w przedszkolu bez mamy, miewają lęki nocne – te „straszne” uczucia paraliżują je i utrudniają dziecięcą aktywność – musimy im pomóc. Włożenie fotografii mamy i taty w kieszonkę i słowa: KOCHAM CIĘ – poprawią poczucie bezpieczeństwa, bajki o dobrej ciemnej nocy i zapalenie na noc małej lampki – zmniejszą lęk przed ciemnością, bajki i rysowanie „dobrych” pajaków, psów itp. – pozwolą dać sobie radę z lękami. Pamiętajmy, że wyobraźnia dziecka uczestniczy w powstawaniu lęków, ale też pomaga dawać sobie z nimi radę (słowa: nie bój się, nie bój – często wzmagają lęk dzieci; zwykle przytulenie, pogłaskanie i szept: już dobrze, kocham cię Myszek – zmniejszają lęki).

Wszechstronny rozwój i kreatywność dzieci to także kształtowanie inteligencji emocjonalnej, która polega na kontrolowaniu i umiejętnym wykorzystywaniu emocji w kontaktach międzyludzkich. Uczmy więc dzieci: rozumienia uczuć (nazywajmy: radość, smutek, złość itp.), przyczyn ich powstawania, uczulajmy na uczucia innych – przynajmy się czasem, że jest nam smutno! Uczmy, że nie zawsze każde pragnienie dziecka będzie spełnione (ale wówczas pozwólmy mu na przeżycie smutku).

W kształtowaniu uczuć pomagają bajki i odpowiednie zabawy.

1. **Paluszkowe bajki:** na wewnętrznej stronie palców starej rękawiczki w odpowiednim miejscu nakleić z papieru narysowane główki z różnymi wyrazami twarzy. Dziecko zgaduje uczucie i opowiada o tym bajkę (bohater ma przygody smutne, wesołe, itp.) Zabawa angażuje kreatywność, myślenie przyczynowo-skutkowe, wzbogaca wyobraźnię, słownik dziecka, uczy rozumienia uczuć. (od 5 lat).
2. **Jak myślisz – dlaczego?:** Kasia po przyjściu z przedszkola jest smutna, jak myślisz, dlaczego? Piotrek nie chce iść do przedszkola...? Tomek (Zosia) płacze wieczorem....? Każde pytanie kończymy: jak myślisz, co trzeba zrobić, by mu (jej) pomóc?
3. **O czym myśli i co czuje?** (po przeczytaniu bajki) – ...Kopciuszek, gdy dziewczynka nie mogła pójść na bal? Kubuś Puchatek, gdy odkrył biegun północny? itp.

Jeżeli kochamy dziecko i okazujemy te uczucia – dziecko uczy się kochać; jeżeli uczymy dziecko, co mu wolno, a czego nie – dziecko jest radosne, bo czuje się bezpieczne; jeżeli uczymy je pokonywania trudności i wiary w siebie – cieszy się z własnej aktywności. Jeśli mówimy mu prawdę – ufa nam.

4. Jak się czuje: dziecko, gdy nie uda mu się rysunek?.....co wtedy można zrobić? Jak się czuje dziecko, któremu kolega (koleżanka) duka.....co można wtedy zrobić, a czego nie? Jak można mu pomóc?

Wszystkie te zabawy kształtują inteligencję emocjonalną, kreatywność, myślenie i uczą właściwych zachowań w różnych sytuacjach.

KSZTAŁTOWANIE SIĘ PRAWIDŁOWEJ OSOBOWOŚCI JAKO EFEKT WSZECHESTRONNEGO ROZWOJU DZIECKA

Osobowość to nasza indywidualność: to przyswojone normy i system wartości, którymi się kierujemy, to nasze potrzeby psychiczne i ich hierarchia, to poczucie własnej wartości i ocena własnych możliwości. Wszystko to wpływa na wybór działania i aktywności życiowej. Te mechanizmy kształtują się długo, ale najważniejszym okresem jest dzieciństwo. Wtedy powstają fundamenty kształtującej się osobowości.

Dzieci, którym pozwala się na samodzielność – stają się aktywne i samodzielne w życiu, zdobywają tyle doświadczeń, że wierzą we własne możliwości i umieją pokonywać trudności.

Dzieci kochane, zachęcane i chwalone (nie za byle co, ale za autentyczny wysiłek) mają poczucie własnej wartości, są pogodne, nie boją się ludzi, szanują ich, umieją z nimi współpracować i są otwarte na świat.

Dzieci, którym pozwala się na kreatywność – wyrastają na myślących, krytycznych, twórczych ludzi, którzy dadzą sobie radę w życiu.

Dzieci, które nauczą się norm moralnych, społecznych, obyczajowych będą w przyszłości mieć w życiu drogowskazy, niezbędne do dobrego, godnego życia.

Pomocne w kształtowaniu osobowości są wszelkie zabawy w role (w mamę, w lekarza itp.) zabawy w teatr (także paluszkowy), wymyślanie opowiadań i przeżywanie ich.

Ważne: dzieci uczą się „bycia człowiekiem” od nas. Kochajmy je, szanujmy, wspierajmy we wszechstronnym rozwoju, ale stawiajmy także wymagania, by przygotować je do dorosłego, samodzielnego życia.

JAK DOSTRZEGAĆ MOŻLIWOŚCI I ZAINTERESOWANIA DZIECKA, JAK ROZWIJAĆ JEGO KREATYWNOŚĆ?

Dopiero dzieci powyżej 5 lat bawią się częściej same. Dzieci młodsze potrzebują rodziców: od nich uczą się podstaw zabaw, zanim staną się samodzielne i twórcze w zabawie; od nich uczą się też przezwyciężania kłopotów, by potem już samemu dawać sobie radę. Do kreatywności należy dać dzieciom podstawy. Zainteresowania dzieci w wieku przedszkolnym zmieniają się. Dzieciom 3-4 – letnim samo wykonywanie czynności



sprawia radość – (biegają dla samego biegania), skaczą, bazgrzą, budują itp. – ćwiczą różne czynności i zdobywają doświadczenie oraz wiedzę.

Dzieci powyżej 4 lat już próbują coś tworzyć i bardziej zależy im na efekcie końcowym (np. interesuje je, jak szybko dobiegną do płotu). Budują i ... rezygnują, bo nie zawsze im się udaje. Wtedy my, dorośli, podsuwamy: a może zamiast tego klocka położysz ten? Po poprawieniu wieży dziecko wraca do przerwanej zabawy. Im dziecko starsze, tym dłużej skupia się na działaniu, tym więcej ma pomysłów, a efekty jego działania są doskonalsze.

Są dzieci, które od 3. roku życia lubią bawić się klockami – zainteresowania te warto rozwijać, zwiększając liczbę klocków i ich rodzaje (ćwiczą precyzję rąk, wyobraźnię przestrzenną, kreatywność, myślenie, planowanie itp.). Warto przy tym uczyć dzieci zabaw w role i odtwarzania różnych historii, ale koniecznie z użyciem różnych klocków (garaże dla samochodów, domki dla lalek, wieże dla księżniczki, pochylnia z deski do prasowania z obrzeżem z klocków, z których zjeżdżają z różną prędkością samochody itp.).

Nie należy przemęczać dzieci nadmiarem zajęć – jedno lub maksimum dwa zajęcia wystarczą; to wszystko, co dziecko bez przemęczenia może znieść (przemęczenie zajęciami może prowadzić do nerwic). Pamiętajmy, że główna aktywność dziecka to zabawa i na nią należy przeznaczyć najwięcej czasu. Urozmaicone, dobre zabawy rozwijają kreatywność. **Także chłopcy powinni mieć lalki do zabaw w role – uczą się wtedy opiekuńczości i odpowiedzialności, a dziewczynki różne klocki – ćwiczą wtedy wyobraźnię przestrzenną i załączki myślenia matematycznego.** Wszystkie dzieci powinny mieć swoje skarby: kamyczki, kasztany, szmatki, patyczki, muszelki – te skarby pełnią różne role w zabawach i rozwijają wyobraźnię dzieci.

Wszystkie prawidłowo rozwinięte dzieci lubią ruch. Mniej zgrabne powinny uczęszczać na ćwiczenia rehabilitacyjne. Wszystkim dzieciom natomiast przydadzą się zajęcia na pływalni. Inne zajęcia dodatkowe (muzyka, taniec, plastyka, sport itp.) powinny być zgodne z zainteresowaniami dziecka i dobrane do jego wieku.



3

ŚWIĘTA Z DZIECKIEM

MGR BOŻENA JANISZEWSKA

WIELKANOC

Wielkanoc (Pascha, Niedziela Wielkanocna) – najważniejsze i najstarsze święto, które upamiętnia zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. W IV wieku naszej ery, w roku 325 ustalono, że będzie ono obchodzone w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni księżyca. Jest więc świętem ruchomym.

W religii i tradycji chrześcijańskiej Święta Wielkiej Nocy obchodzone są wyjątkowo uroczystie. Sprzyjają refleksji, niosą nadzieję, wskazują sens i wartość życia, możliwość odradzania się. Różne kościoły świętują Wielkanoc w podobny sposób, ale obchody religijne łączą się także z tradycją i kulturą narodów.

Wielkanoc przypadająca na wiosnę jest z tą wiosną ściśle związana – przyroda też budzi się do życia. „Śpiące” rośliny i niektóre zwierzęta zaczynają przejawiać aktywność, „nowe życie” bujnie rozkwita. Po smutku, poście nadchodzi nowe życie i nowe możliwości dające nadzieję.

Symbole życia to bazy wierzbowe, wieczne zielony bukszpan czy barwinek, to jajka, z których wylęgają się pisklęta, to małe zajączki i owieczki; to młode trawy zbóż; do symboli życia zaliczamy też pożywienie, dzięki któremu możemy przetrwać.

Do obchodów tych Świąt szykujemy się dość długo – chcemy je spędzić w wyjątkowej, uroczystej atmosferze rodzinnej. Są one bardziej rodzinne, gdy w ich przygotowanie angażują się wszyscy, nie tylko osoby dorosłe, ale też dzieci.

Do obchodów wielkanocnych należy zwyczaj święcenia palm w trakcie Niedzieli Palmowej, przypadającej na tydzień przed Wielkanocą. Odbывa się to na pamiątkę uroczystego wjazdu Jezusa do Jerozolimy, podczas którego właśnie gałązkami palm był witany. Zwyczaj ten obchodzony jest obecnie praktycznie w całym naszym kraju. Tradycyjnie palmami wielkanocnymi są bazy. Ścięte tydzień wcześniej witki wierzby wsadzone do wazonu pokrywają się ślicznymi „kotkami”. Wyprawa po bazy jest zwykle wspaniałą rodzinną wyprawą, a późniejsze codzienne doglądanie jak się „kotki” rozwijają integruje rodzinę. Obecnie z baziami konkurują handlowe „palmy” z suszonych i barwionych roślin. Jednak dla mnie nie mają one tego autentycznego piękna co bazy. W niektórych regionach naszego kraju (Kurpie, Małopolska) trwa rywalizacja na wielkość wykonywanych z suszu palm wielkanocnych. Są to często dzieła sztuki ludowej z charakterystycznymi dla regionu barwami, materiałem z którego są zrobione i ze specyficznym sposobem zdobienia. Konkurenci prześcigają się w wysokości wykonanych palm. W 2008 roku w Lipnicy Murowanej zwycięską palma miała wysokość 33,39m.! Zwycięzca każdego z takich konkursów chodzi zasłużenie dumny przez co najmniej rok.

Im więcej i częściej zachęcamy dzieci do pomocy i współpracy, tym bardziej czują się ważne, bardziej potrzebne i wyróżnione – budowane jest poczucie własnej wartości, poczucie przynależności do rodziny

i przywiązanie do domu – „to jest moja rodzina i mój dom – ja też przyczyniam się do tego”. Kształtują się podstawy uczuć wyższych, budowane są od dzieciństwa mechanizmy osobowości.

W ramach przygotowań do Świąt warto wspólnie z dziećmi zaplanować co, kiedy i jak robimy, oraz kto w czym uczestniczy.

WIELKIE WIOSENNO – ŚWIĄTECZNE PORZĄDKI

To okazja do przejrzenia i schowania zimowej garderoby, do odkurzenia wszystkich kątów, gdzie zimą zbierał się kurz itp., to umycie okien, aby wiosenny świat niebieskością nieba zachęcał do spacerów. To także porządkowanie i segregacja zabawek (te, z których dziecko „wyrośło”, może komuś подарować – podzielić się sercem), czasem przestawianie mebli w dziecięcym pokoju lub kąpiku. Robimy także porządki w szafkach, w kredensie itp. Każdy dom ma swój sposób na sprzątanie. Warto tak zaplanować prace, by można było wykonywać je partiami, nie przemęczając się zbytnio. Dzieci pomagają także – wyjmują różne sprzęty z dolnych szafek, pomagają je myć, odkurzać, a potem wstawiają na miejsce. Tuż przed Świątami ścierają kurze, pomagają odkurzać odkurzaczem itp.

Najważniejsza jest atmosfera przedświątecznych prac. Niech sprzątaniem nie kierują rzucane rozdrażnionym tonem polecenia! Niech kierują nimi „uśmiechnięte” sugestie czy prośby. Można zaplanować, które czynności dzieci wykonują z mamą, które z tatą, a gdy jeszcze domownikami są dziadkowie ilość partnerów będzie na pewno wystarczająca. Skomplikowane czy niebezpieczne prace (np. gotowanie, pieczenie) bezwzględnie wykonujemy wspólnie. Dobrze jednak, aby niektóre proste prace dzieci miały przydzielone do samodzielnego zaplanowania i wykonania (powinny to być jednak prace dzieciom już znane). Na pewno należy do nich przegląd i uporządkowanie swoich szuflad, półek i pudełek.

Nie zapominajmy, że celem przedświątecznych przygotowań jest miłe świętowanie. Znam kilka rodzin których celem są świąteczne porządki – na świętowanie nie starcza im potem już ani sił, ani ochoty. Znam też kilka takich „nowoczesnych” które wcale się specjalnie nie przygotowują – dziwią się potem „Co wy w tej Wielkanocy takiego specjalnego widziacie?”. No właśnie: co?

PISANKI

To jeden z ulubionych zwyczajów świątecznych. Podobno zwyczaj ten pochodzi z Persji, a w Polsce najstarsze pisanki pochodzące z końca X wieku odnaleziono na Opolszczyźnie. Pisanki (kraszanki, malowanki) to jajka, których skorupki zdobione są różnymi technikami.

Można barwić jajka, a potem wydrapywać wzory igłą, żyletką itp.; można malować (pisać – stąd pisanki) roztopionym woskiem, a potem zanurzać w barwniku (miejsca pokryte woskiem pozostają białe po jego usunięciu w gorącej wodzie). Można też jajka oklejać rdzeniem sitowia

Pamiętajmy o wzajemnych podziękowaniach za wykonaną dobrze pracę! Dzieciom należy życzliwie uświadomić, że np. mamie też należą się podziękowania za upieczoną babkę – same dzieci raczej na to nie wpadną, uważają starania rodziców za naturalne, z gruntu należne im działanie!



(specjalność kurpiowska), papierem (piękne łowickie drobne wycinanki przyklejane na jaskach przyciągają wzrok).

ROBIMY Z DZIEĆMI PISANKI

Możemy jajka kolorować w kupionych specjalnych barwnikach, lub gotując w wywarze:

- z **łupin cebuli** uzyskujemy kolor brązowy (rudy, jasno żółty), im więcej łupin – tym ciemniejszy kolor;
- z **łupin orzecha włoskiego, kory dębu, olchy** – kolor czarny lub ciemno szary;
- z **suszonych kwiatów nagietka lub z kory młodej jabłoni** – kolor żółto złocisty;
- z **pędów młodego żyta lub z listków barwinka** – zielony;
- z **soku buraka** – kolor różowy.

Po ugotowaniu, studzimy jajka. Osuszone jajko należy umieścić w kieliszku do jajek i przygotowanymi mazakami rysować różne wzorki lub ozdabiać rysunkami. Gdy mazak na jajku wyschnie, przekładamy je stroną niemalowaną do góry i ozdabiamy dalej. Brzeg kieliszka pomoże w narysowaniu linii dookoła jajka. Warto przemyśleć sobie rodzaj wzo-

rów, szlaczków (dobrze wychodzą szlaczki typu” VVVVV, XXX OOOO, UUUU oraz rysunki gałązek z baziami; można też rysować kurczaczki lub zajączki). Wspaniałe pisanki powstają z ciemno barwionych jajek malowanych białym korektorem – są niezwykle dekoracyjne! Najpiękniejsze pisanki wkładamy do koszyczka ze świeconką obok innych produktów.

Pisanki z wydmuszek – niezasłużenie zapominane. Ze względu na swą niewielką wagę są bardzo funkcjonalne przy świątecznym dekorowaniu. Szczególnie jeśli pieczemy w domu – róbmy wydmuszki. Jak? Na szerszym czubku jajka robimy większy otworek, ok. 3-4mm (w błonie pod skorupką też). Zatykamy go chwilowo palcem (jeśli jesteśmy praworęczni, to lewym wskazującym), obracamy jajko i w drugim czubku robimy mniejszy otworek, ok. 2mm. Przez ten otwór dmuchamy, przez większy zawartość jajka opuszcza skorupkę. Zwykle otworki robimy szpikulcem nożyczek do paznokci (takich małych, zakrzywionych), nie rozwiercając, a podważając kawałeczki skorupki. Otworki róbmy sami, ale dmucha oczywiście nasza pociecha.

Powstałe wydmuszki musimy zabarwić. Ponieważ nie będziemy ich jeść, możemy barwniki dobrać dowolnie. Polecam te do tkanin, bo mają żywsze, pełniejsze kolory.

Co z nimi dalej? Najlepiej wymyślajcie razem z dzieckiem, ale kilka pomysłów podrzucam:

- stawiamy w miseczce na kredensie,
- kładziemy w różnych punktach mieszkania (doniczki, półki, itp.),
- nadziane (i przyklejone) na patyczki do szaszłyków tworzą „bukiet” w wazoniku,
- wyposażone w nitki wieszamy na baziach w wazonie,
- takie z nitkami rozwieszamy po mieszkaniu na okres Świąt
- można także zawiesić je na drzewkach w ogródku (jak bombki na choince)

Jak przyczepiać nitki? Można:

- przewlekając przy pomocy dużej igły, spuszczać ją przez oba otworki,
- przyklejając,
- przywiązując w połowie odłamanego kawałka zapalki; taki kawałek wraz z nitką włożony przez większy otworek wydmuszki „zapiera” się wspaniale.

ZAJĄCZEK

W kulturze to także obok jajka symbol życia, płodności, sił przyrody, odnowienia. Na wielu kartkach świątecznych spotykamy oprócz wielkanocnych pisanek także różnego rodzaju zajączki. „Zajączek” to także zwyczaj obdarowywania dzieci prezentami – kiedyś na wsiach dzieci dostawały w prezencie kolorowe jajka, potem także zajączki. Prawdopodobnie zwyczaj „zajączka” przywędrował do nas z Niemiec.

Zajączki z ciasta, czekolady, cukrowe baranki były chowane w różnych miejscach, w zależności od regionalnych zwyczajów. W Świąteczny ranek, po przebudzeniu dzieci szukają upominków „schowanych” w domu, ogrodzie albo w specjalnie w tym celu wyhodowanej w doniczce kępie owsa.

Owies w doniczce należy zasiać odpowiednio wcześniej (ok. 3 tygodnie), aby zazielenił się i urosł do około 5 cm (aby „zajączek” miał gdzie przyczupnąć). Szukając odpowiedniej doniczki, przygotowując ziemię opowiadamy dzieciom jak ziarna owsa puszcza w ziemi korzonki, żeby przy ich pomocy „pić” i „jeść” z ziemi to, co pomaga rosnąć. Jak będą przebijać się delikatne zielone pędy, jak trzeba dbać o odpowiednie podlewanie. Potem będziemy cieszyć się i podziwiać niespotykaną zieleń młodego zboża. Podlewanie powinno być obowiązkiem dziecka (ustalamy jak i kiedy należy podlewać), a dziecko zaznacza sobie dni podlewania w kalendarzu.

Ponieważ o owies jest coraz trudniej, wiele rodzin zastępuje go rzeżuchą wysiewaną ok. 2 tygodnie przed Świętami na mokrej gazie na talerzyku czy na zewnętrznej stronie doniczki (powstanie „babka” z rzeżuchy).

Stopniowo zwyczaj dawania sobie różnych prezentów.

Zwykle dzieci cieszą się szukając prezentów od „zajączka”, ale mogą także same zrobić prezenty i obdarować nimi kochane osoby. Prezenty można ukryć i czekać niecierpliwie patrząc, jak dorośli ich szukają, jakie mają przy tym zdziwione miny – jest to duże przeżycie dla dzieci! Jeśli szukanie zbyt długo się przeciąga, zmienmy go w zabawę ciepło – zimno (szukający zbliżając się do ukrytego przedmiotu słyszy: ciepło; ciepłej; gorąco; oj, sparzysz się; oddalając się od niego: zimno; zimniej; oj, bo zamrzniesz).

BARANEK W PREZENCIE

Mogą go zrobić dzieci powyżej 5 lat z niewielką pomocą dorosłych. Potrzebne będą: 4 zapalki, korek z butelki od wina (z korka, a nie z plastiku), małe nożyczki, wykałaczka, biała bibułka lub kawałek białej krepiny, klej, pędzelek do nakładania kleju, biały korektor, czarny mazak, nóż.

Odcinamy nożem węższą część korka o dł. około 1 cm – będzie z tego głowa baranka. Nożyczkami robimy w pozostałym korku dziurki i wkładamy w nie zapalki, łebkami do dołu – jest to tułów baranka stojący na nóżkach zakończonych kopytkami. Dziecko rwie na małe kawałki bibułkę lub krepinę i zwija je palcami w małe kulki. Pędzlem umoczonym w kleju smaruje się kawałek tułowia i stopniowo, powoli przykleja te kulki jedna obok drugiej – powstaje futerko baranka. Gdy „futerko” już wyschnie, odłamujemy kawałek wykałaczki – około 2 cm., wbijamy w pozostałą część korka – głowę a drugi koniec wykałaczki ukośnie w tułów. Głowę baranka malujemy korektorem na białą, czarnym mazakiem zaznaczamy

oczy, nos i rogi. Z pozostałej części wykałaczki odcinamy mały kawałek i robimy z niego krótki ogonek. Baranek stoi, jest puchaty, trochę przybrudzony paluszkami dzieci (przecież baranki nie są śnieżno białe), ma czarne kopytka i jest dziełem naszego malucha!

ŚWIĄTECZNE KARTKI

Mogą ją wykonać w wersji łatwiejszej dzieci 3 – 4 letnie, a w wersji trudniejszej dzieci powyżej 4 lat. W obu przypadkach pomagamy dzieciom w przygotowaniu kawałka papieru z bloku do rysowania (najlepiej brystol) wielkości pocztówki.

Dzieciom młodszych rysujemy na niej brązowym mazakiem gałązkę wierzby, a maluchy pracując na rozłożonej folii odrywają kawałeczki plasteliny i robiąc z niej w paluszkach małe kulki przylepiają je przy narysowanej gałązce tworząc w ten sposób bazie.

Dzieci starsze same rysują gałązki i same z plasteliny lub ze zwiniętej w kulki białej krepiny robią bazie. Przy baziach z krepiny potrzebny będzie klej i pędzelek.

Na kolorowym papierze dziecko może też malować bazie mazakiem, białym korektorem lub robić je jako ślady paluszków maczanych w białej paście do zębów.

Inny rodzaj kartek – prezentów mogą zrobić przedszkolaki młodsze i starsze z płatków kosmetycznych. Kilka płatków moczy się w wywarze pozostałym po barwieniu jajek i suszy się przez następny dzień. Z płatków jasno żółtych będą powstawać kurczaczki, z płatków brązowych lub szarych – zajączki.

Kurczak – to przyklejony cały okrągły żółty płatek na środku kartki. Z drugiego płatka należy wyciąć nożyczkami mniejsze kółko – główkę i przykleić ją w odpowiednie miejsce. Ciemnym brązowym mazakiem dorysować trzeba dzióbek – otwarty lub zamknięty, na dole dwie nóżki z pazurkami, zielonym mazakiem narysować trawkę i... wielkanocny kurczak gotowy. Taki kurczak jest do wykonania dla dzieci młodszych z pomocą (wycinanie!) dorosłego.

Dzieci starsze – pięcio- i sześciolatki same mogą na kartce zrobić zajączka. Brązowy lub szary suchy płatek kosmetyczny dziecko przykleja klejem poniżej środka kartki. Z drugiego płatka wycina mniejsze kółko i przykleja głowę zającą nad dużym płatkiem. Trzeci płatek trzeba rozciąć na pół – każda połówka to ucho zajączka – przykleić je należy nad głową w pewnej odległości. Z pozostałej części drugiego płatka można wyciąć małe kółeczko – ogonek i przykleić w odpowiednie miejsce. Czarnym mazakiem należy zaznaczyć oczy, nos i wąsy zajączka, a zielony mazak służy do narysowania trawy i kwiatków.

Każdą kartkę można także ozdobić ramką narysowaną przez dziecko – mogą to być drobne kwiatki, gałązki wierzbowe z baziemi, serduszka lub jakiś inny motyw.



Oprócz radości z wykonywania prezentów dzieci usprawniają rączki przy rysowaniu, lepieniu, wycinaniu i coraz bardziej lubią tego rodzaju czynności.

ŚWIĄTECZNE SMAKOŁYKI

Po smutnym poście oczekujemy świątecznych potraw, odświeżenie nakrytego stołu i tej niepowtarzalnej atmosfery składania sobie życzeń przy okazji dzielenia się jajkiem (tak jak dzielenie się opłatkiem w wigilię Bożego Narodzenia).

Wszystko należy przygotować odpowiednio wcześniej i także w wielu czynnościach powinny i mogą uczestniczyć dzieci. Zwykle wędliny i mięsiska przygotowujemy my, dorośli, ale zakwas na świąteczny żur z białą kielbasą maluchy mogą przygotowywać z nami. My odmierzamy żytnią mąkę, czosnek, ale ziarenka pieprzu wysypują dzieci, mogą też wlać do butelki wodę przez specjalny lejek.

Wypieki zaś należy przygotowywać z dziećmi. Tradycyjne wielkanocne baby drożdżowe, ciasta – to prawie misterium! Dzieci patrzą, czy już urosły, dosypują rodzynki podjadając po kilka, potem, czy w piecykach ciasto nie „ucieкло” z form, potem, czy nie przypaliło się – oczy dzieci robią się olbrzymie, a nasze zmęczenie znika, jak patrzymy na zaciekawienie i przeżycia maluchów. Jeżeli jeszcze pieczemy zajęczka, baranka, czy koguta w odpowiedniej formie – to dzieci nie odejdą od nas!

Oprócz ciast drożdżowych zwykle pieczemy jeszcze mazurki (mogą poleżeć kilka dni) – i tu propozycja przygotowania mazurków z dziećmi.

PRZEPIS NA MAZURKA

Spód mazurka to kruche ciasto. Przepis (czytamy dziecku kilka razy, a ono pilnuje ilości i kolejności składników, może je odmierzać, wsypywać a także zagniatą ciasto):

Składniki: mąka – 2,5 szklanki; kostka masła (może być roślinne); 3 łyżki cukru pudru; 4 żółtka; 1 łyżeczka proszku do pieczenia.

Przygotowanie: na stolnicy lub w misce do mąki dodawać składniki i ciepłymi dłońmi zagniatą ciasto, aż powstanie miękkie, elastyczne kula; zawinąć kulę w folię i na około 30 minut włożyć do lodówki.

W międzyczasie należy przygotować blachę, a także foremki na drobne ciastka, które dziecko zrobi samo. Warto wyłożyć blachę papierem do wypieków i podgrzać piecyk.

Po wyjęciu ciasta odcinamy kawałek dla dziecka na ciastko. a sami kroimy ciasto na plastry grubości około 1 cm. i plastry uklepujemy dłońmi na blasze tworząc na obrzeżach wałek z ciasta. Dziurawimy przygotowane ciasto widelcem (nie będą robiły się „pęcherze”), wstawiamy do piecyka i pieczemy w temperaturze około 180 stopni na złoty kolor.

Gdy ciasto piecze się, dzieci robią swoje ciasteczka. Z kawałków ciasta o grubości około 7 milimetrów wycinają foremkami ciasteczka, mogą również używać kieliszka lub szklanki, albo samemu formować różne kształty. Przygotowane ciasteczka można pomalować za pomocą pędzelka białkiem, można posypać cukrem, położyć plasterki pomarańczy, plasterki cytryny, orzecha lub migdała.

Po wyjęciu ciasta z piecyka wkładamy dziecięce ciasteczka i pieczemy podobnie, tylko krócej (są cieńsze i piecyk jest nagrany).

Zimny spód mazurka możemy poleać różnego rodzaju polewą – lukrem białym lub kolorowym, polewą czekoladową, kwaskowatym dżemem z kawałkami owoców itp.

Przepis na polewę czekoladową: do niewielkiego płaskiego garnuszka wlać 2 łyżki wody, włożyć ¼ kostki prawdziwego masła, wsypać 1 opakowanie cukru waniliowego i ¾ szklanki cukru. Rozpuścić składniki i do gotującej masy wsypać 3 – 4 łyżki prawdziwego kakao; mieszać chwilami zdejmując z ognia tak, by nie robiły się grudki. Gorącą masą przy pomocy łyżki polewać spód mazurka (stygłą masę w garnuszku można podgrzewać). Ciepłą polewę ozdabiamy: rodzynkami, orzechami, pokrojonymi suszonymi morelami, posypujemy kolorową posypką itp.

Dzieci mogą ułożyć na polewie gałązkę (paski suszonej moreli) i z migdałów zrobić bazie, z suszonych ananasów cieniutko pokrojonych ułożyć baranka, zajączka itp. Mazurek i ciasteczka są tak proste do zrobienia i tak smaczne, że szybko znikają ze świątecznego stołu.

ŚWIECONE – ŚWIECONKA

W Wielką Sobotę zwykle idziemy poświęcić potrawy. Na specjalnie ustawionych w kościele lub przed kościołem nakrytych ślniaco białym obrusem stołach stawiamy koszyczki. Każdy koszyczek starannie przygotowany przyciąga wzrok. W wiklinowych zwykle koszyczkach różnej wielkości i o różnym kształcie wyłożonych wykrochmaloną białą serwetką znajdują się pokarmy do poświęcenia. W koszyczkach wielkanocnych znajdują się: jajka – pisanki (symbole nowego życia), baranek obecnie z cukru lub czekolady z chorągiewką z napisem Alleluja (symbolizuje umęczonego lecz zwycięskiego Chrystusa) i obowiązkowo sól (ma chronić w przenośni i nie tylko przed zepsuciem). To są zwyczajowo obowiązkowe produkty. Poza tym do koszyczków wkładamy: kawałek chleba (by nam go nie zabrakło przez cały rok), wędlinę, chrzan, pieprz, kawałek ciasta (może być ciastkowy baranek, zajączek lub zwyczajnie kawałek drożdżowej baby). Każdy koszyczek ozdobiony jest ponadto zielonymi gałązkami bukszpanu lub barwinka. Dzieci porównują wygląd koszyczków, ich zawartość i pilnują, aby ktoś przez pomyłkę nie zabrał po poświęceniu tego własnego, z pomalowanymi własnoręcznie pisankami.

W przygotowaniu koszyczka biorą udział dzieci – ustawiają w nim baranka, obracają pisanki na tę stronę, na której jest najpiękniej narysowany ornament lub rysunek, przekładają pokarmy często nie mogąc się zdecydować co do ostatecznego wyglądu koszyczka. Oczywiście nie brakuje wówczas pytań – *a dlaczego nie wkłada się żółtego serka, ja go tak lubię, lub mogę włożyć malutki kawałek czekolady, żeby jej też nie zabrakło albo po prostu: dlaczego to i to, a czy potem mogę zjeść kawałek kielbaski?* Pytań zwykle jest wiele – okazja do rozmów z dziećmi nasuwa się sama.

Czasami mówimy, że te hafty na świątecznej serwetce zrobiła dawno temu prababcia lub babcia i serwetka jest przeznaczona tylko do święconki, czasem opowiadamy, że było kiedyś tak, że brakowało jedzenia nawet dla dzieci – i tak dzieci poznają tradycje, historię nie tylko własnej rodziny. Tak rodzi się również poczucie przynależności do rodziny i domu i zbierane są pierwsze informacje pomagające później zrozumieć historię i świat.

Zwyczaj i obrzęd Święconki obrazuje nasze ludzkie lęki, nadzieje i pragnienia, by nic złego nie zdarzyło się, by nie zabrakło pokarmu, by zawsze było co jeść i czym dzielić się z innymi. Dzieci zwykle tak bardzo przeżywają zwyczaj Święconki, że przy powrocie z koszyczkiem do domu zaczynają być *okropnie głodne!* i próbują uszczknąć coś z niesionych pokarmów (warto więc wziąć ze sobą jakąś przekąskę dla malucha).

Warto wiedzieć, że zwyczaj i obrzęd Święconki typowy dla nas, Polaków, występuje również na Słowacji i wśród Polonii rozsianej po całym świecie. Ma on prawdopodobnie związek z naszą, polską historią, zaborami, powstaniem i ciągłą nadzieją na spotkanie tych naszych bliskich, których wówczas wśród nas brakowało.

NIEDZIELA WIELKANOCNA

Większość rodzin udaje się rano na uroczystą mszę, a potem już w domu przygotowuje się wielkanocne uroczyste śniadanie. Na przykrytym białym obrusem stole na środku stawia się Święconkę, obok półmiski z wędlinami, sałatkami i innymi pokarmami, chleb, masło itp. Rozstawione są talerze, sztućce a cały stół ozdobiony jest zielonymi gałązkami bukszpanu lub barwinka. Często dekorację stołu przygotowuje się także z udziałem dzieci. Zbierają się wszyscy domownicy, cała rodzina i zwykle mama lub najstarsza w rodzinie osoba – często babcia, dzieli się poświęconymi pokrojonymi na ćwiartki jajkami ze wszystkimi domownikami. Każdy, biorąc po kawałku jajka, podchodzi do kolejnych bliskich i wszyscy składają sobie życzenia – ciepłe, z serca, odpowiadające marzeniom, oczekiwaniom i sytuacji. Niektórzy mają przy tym wilgotne oczy, a dzieci... chłoną ciepło rodzinne i przytulają się do mamy czy taty. Takich świąt się nie zapomina.

Świąteczne śniadanie zaczyna się później niż zwykle i trwa ono dość długo przerywane rozmowami, śmiechem wspomnieniami.

A potem.... wspólne spacer, zabawy na wiosennym powietrzu – dzień pełen wrażeń. Często późny obiad zakończony próbowaniem bab i mazurków oraz ciastek zrobionych przez dzieci. Zdarza się, że do siedzących wygodnie i rozmawiających dorosłych dosiadają się dzieci i przytulone zasypiają przy szmerze ludzkich głosów.

Wieczorem po zabawie można usnąć planując kiedy, jak i czym będzie się polewać rodziców i innych bliskich w poniedziałek rano, czasem przygotowywane są odpowiednie akcesoria.

PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY

Zwany jest czasem „lanym poniedziałkiem” to przeniesiony do naszych domów zwyczaj polewania się wodą: Śmigus – Dyngus. Początkowo były dwa obyczaje – jeden, zwany Śmigusem polegał na wzajemnym uderzaniu się witkami wierzbowymi, aby „odpędzić zło”, a następnie po uczcie obdarowywano się prezentami, śpiewano i tańczono. Następnego dnia obmywano się świętą wodą – i to był Dyngus. Podlewanie roślin pozwala im wzrastać, polewanie ludzi miało dawać im siłę życiową. Stopniowo te dwa zwyczaje zmieniały się, aż przekształciły się w jeden Śmigus-Dyngus, obchodzony do dziś. Przybiera on różne formy – od delikatnego pokropienia kropelkami wody aż do brutalnego oblania całym wiadrem na ulicy przez, mówiąc delikatnie, nie znającą zwyczaju ani dobrych obyczajów, młodzież.

W pewnych regionach naszego kraju urządzano barwne pochody przebierańców; polewanie wodą, szczególnie dziewcząt, interpretowano jako pierwszeństwo w zamążpójściu.

Polewanie „domowe” dostarcza dzieciom radości, pełno pisków, chowania się pod kołdrę, do łazienki itp., a potem konieczne jest suszenie mokrych piżam i nocnych koszul, wycieranie podłogi itp.

Drugi dzień świąt to zwykle dzień odwiedzin. Po wysuszeniu się i zjedzeniu śniadania zwykle odwiedza się krewnych, przyjaciół i znowu rozmowy, wspomnienia, plany na przyszłość, a dzieci bawią się z rówieśnikami także dzieląc się przeżyciami. Budowane są uczucia.

Święta, nawet te najważniejsze kończą się, ale zostają przeżycia, wspomnienia i oczekiwanie na ciepłe dni wiosenne, na rozkwitające kwiaty, na bujną roślinność, ciepłe wieczory, możliwość jazdy na rowerze, biegania, grania w piłkę i.... po prostu rośnięcie. Zwracajmy w czasie Świąt uwagę na dzieci, aby przebywając z nami nie umierały z nudów!



BOŻE NARODZENIE

Jednym z najmiłszych wspomnień z dzieciństwa są Święta Bożego Narodzenia. Kojarzą się nam z rodziną, miłością, blaskiem i zapachem choinki. Czasem potrafimy przypomnieć sobie smak potraw wigilijnych, wspominamy naszą dziecięcą niecierpliwość i oczekiwanie na prezenty. Pamiętamy dzielenie się opłatkiem – czuliśmy się wtedy tak kochani i najważniejsi, najlepsi i tacy jedyni dla naszych bliskich. Przytuleni do nich śpiewaliśmy kolędy lub słuchaliśmy ich, patrząc w jasny śnieg tej zimowej, magicznej nocy. Czasami te wspomnienia stanowią o naszych korzeniach, dają nam siłę do zmagania się z trudnościami, przynoszą nadzieję.

Chcemy, by nasze dzieci miały podobne, dobre wspomnienia, by czerpały z nich oparcie i nadzieję..

PRZYGOTOWANIA DO ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA

Urok Świąt Bożego Narodzenia polega także na tym, że odpowiednio wcześniej czynimy do nich przygotowania. Jesienna listopadowa szaruga zaczyna być rozjaśniana dekoracjami sklepów, kolorowymi lampkami i stopniowo narasta gorączka przygotowań. Dawniej o tej porze w domach rodzinnych przygotowywano ozdoby choinkowe, planowano kupno lub samodzielne wykonanie prezentów – wszystko to wymagało czasu, ale takie właśnie działania cementują rodzinę. Pozwólmy naszym dzieciom też przeżywać takie przygotowania – zróbmy z nimi proste ozdoby choinkowe i pomóżmy przygotować prezenty dla bliskich.

OZDOBY NA CHOINKĘ, KTÓRE MOŻEMY PRZYGOTOWAĆ Z DZIECKIEM

Bałwanek. Materiały: 3 białe płatki kosmetyczne, klej, kawałek czarnego papieru, dziurkacz, igła z kolorową nitką, czerwony mazak.

Sklejamy płatki kosmetyczne jeden za drugim tak, by zachodziły na siebie około 1 cm. Wycinamy kilka czarnych kółek dziurkaczem – będą to oczy i guziki; przyklejamy je w odpowiednich miejscach. Mazakiem malujemy długi nos i usta. Przewlekamy nitkę przez „czoło” bałwanka tak, by powstała zawieszka. Po wyschnięciu bałwanek jest gotowy do powieszenia na choince.

Aniołek. Materiały: 3 białe płatki kosmetyczne, klej, nożyczki, monety – 50 groszy i 10 groszy, igła z białą nitką. Na jednym płatku mocno odciskamy monetę 50-groszową – wycinamy po konturze głowę aniołka. Z drugiego płatka robimy szatę – zaginamy krawędzie płatka do środka tak, by na górze zachodziły lekko na siebie, sklejamy zachodzące krawędzie. Czubek, który powstanie stanowi szyję – przyklejamy do niej głowę. Trzeci płatek starannie rozcinamy na pół, w ten sposób powstają dwa skrzydła (półkola). Na prostej krawędzi, pośrodku, odciskamy połowę monety 10- groszowej i nacinamy skrzydła od półkola do odcisniętej linii monety (dośrodkowo) – tak powstają „pióra”. W odpowiednim miejscu przyklejamy skrzydełka, lekko je „napuszamy”, rozdzielając płatek. Przez czoło aniołka przewlekamy nitkę, robiąc zawieszkę. Kilka lekkich, puchatych aniołków pięknie ozdobi choinkę.

Wesoła śnieżynka. Materiały: jeden płatek kosmetyczny, kolorowe kawałki papieru, klej, dziurkacz, igła z kolorową nitką. Płatek rozdzielamy na dwa. Krawędzie płatka owijamy na szpicie ołówka lub długopisu tak, by na górze na siebie zachodziły. Sklejamy je formując kielich podobny do kwiatu kalii. Wewnątrz kielicha przyklejamy w odpowiednim miejscu wycięte dziurkaczem oczka, nosek i buzię. Przez czubek śnieżynki przewlekamy nitkę, robiąc zawieszkę.

Śnieżkowy łańcuch. Materiały: wata, plastikowe słomki, nożyczki, gruba igła z dość długą nitką (najlepiej około 50 – 70 cm), której dwa końce związane są na koraliku, guziczku lub półcentymetrowej słonce. Z waty robimy puchate kulki o średnicy około 2 cm. Plastikowe słomki należy

Dziecko, poczwąwszy od wieku przedszkolnego, czuje tym silniejsze więzi rodzinne, im aktywniej uczestniczy w życiu rodziny, gdy samo coś może dla rodziny i jednocześnie dla siebie zrobić. Dziecko pokonuje wtedy trudności, czuje się ważne, potrzebne, a chwalone przez rodziców za włożony wysiłek i pomoc nabiera wiary we własne możliwości. Pamiętajmy aby oceniać dziecko na miarę jego możliwości, ale obiektywnie.

pociąć na odcinki o długości około 3 cm. Nawlekamy na nitkę kulki waty i słomki naprzemiennie. Gdy nitka kończy się, dowiązujemy do niej następną. Ostatnią zakańczamy kawałkiem słomki, koralikiem, tekturką lub czymś podobnym.

Bibułkowy łańcuch. Materiały: kolorowa bibułka, plastikowe słomki, nożyczki, igła z mocną nitką (jak wyżej). Bibułkę tnijemy na kwadraty o boku ok. 5 cm. Kwadraty składamy w harmonijkę, zaginając co ok. 1 cm. Plastikowe słomki należy pociąć na kawałki o długości około 2 cm. Tak przygotowane elementy łańcucha nawlekamy naprzemiennie (bibułka, słomka itd.) na nitkę, dziurawiąc igłą bibułkową harmonijkę w środku. Dowiązujemy stopniowo nitki tak, by powstał długi kolorowy łańcuch.

Pajacyk. Materiały: cienka folia aluminiowa (lub papierki po czekoladowych cukierkach), igła z kolorową nitką, zawiązaną na końcu na supełek. Rwiemy folię na małe kawałki. Jeden kawałek zgniatamy w kulkę – to będzie głowa, z drugiego, większego, kawałka formujemy walec – to tułów pajacyka, z dwóch pozostałych kawałków robimy długie, cienkie walce. Każdy z tych walców zginamy w środku tak, by powstała wydłużona literka U – to nogi i ręce. Kolejno nawlekamy na nitkę: nogi, tułów, ręce i głowę, związujemy nitkę na końcu tak, by części pajacyka były ściśnięte, a z reszty nitki robimy zawieszkę. Końce nóg pajacyka zginamy w bok – tak powstają stopy, z końców rąk robimy dłonie.

Podczas wykonywania ozdób warto uczyć dzieci kołęd, zachęcać je do śpiewania, by w czasie Wigilii wspólnie rodzinnie kołędować (można korzystać z nagrań).

PREZENTY DLA RODZINY, KTÓRE DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM ZROBIĄ Z NIEWIELKĄ NASZĄ POMOCĄ

Jeżeli dziecko wierzy, że prezenty pod choinkę przynosi Mikołaj lub Aniołek, to albo nie zachęcajmy go do robienia prezentów, albo niech zrobione przez siebie prezenty wręczy w Pierwszy lub Drugi Dzień Świąt. Radość obdarowanych będzie dla niego satysfakcją i jednocześnie nauką, że pamiętanie o innych i dzielenie się z kimś przynosi zadowolenie.

Drobne upominki „z niczego”. Każde chyba dziecko trzyma w domu „skarby” – kolorowe kamyki, muszelki, piórka itp. Ozdobiony rysunkiem przy pomocy mazaków lub farb kamyk może stać się upominkiem (dziecko maluje zawsze na rozłożonej gazecie i folii!!). Kamyki, sklejone (np. mocnym klejem) i pomalowane farbami w żabkę, smoka, ptaszka z piórkami itp., mogą stać się upominkami. Można też sklejać i malować przywiezione z wakacji muszelki (myszka, ptaszek, aniołek itp.)

Wysuszone szyszki sosnowe można łatwo przekształcić w „święteczne choinki” – wystarczy je tylko pomalować zieloną farbą plakatową, wysuszyć, przykleić wycięte dziurkaczem „bombki” z kolorowych folii, oplatać lametą, osadzić w wypełnionej pasteliną plastikowej nakrętce od butelki i gotowe.

Upominki z modeliny. Potrzebne są: kolorowa modelina, kartoniki wielkości pocztówki, własna fotografia dziecka, kamyki, muszelki, słomki plastikowe, klej, czarny mazak, wycięte dziurkaczem kolorowe kółka.

- Własna fotografia w ramce: na kartoniku kładziemy przedmiot wielkości fotografii i obrysowujemy jego kontur. Dookoła niego uklepuje-

my modelinę tak, by powstała wypukła ramka. W rogu robimy kwiatek z kilku muszelek lub kamyków, w środku przyklejamy fotografię. Można ramkę dodatkowo ozdobić, robiąc w niej „dziurki” plastikową słomką.

- Jeżyk: z modeliny formujemy kształt języka (podobny do połówki jajka), na dłuższym końcu zaznaczamy mazakiem oczy i nos, tnąc plastikowe słomki na kawałki (dł. 3 cm.) i wciskamy „igły” w tułów.
- Choinka – na kartoniku rysujemy zarys choinki i wypełniamy go zieloną modeliną, uklepujemy, wciskamy słomką kolorowe kółka – bombki.

PREZENTY DLA DZIECI

Każdy z nas, dorosłych przeżywa ogromną radość, patrząc w roziskrzone dziecięce oczy, zarumienione policzki, otwartą, szczęśliwą buzię przy rozpakowywaniu i oglądaniu prezentów. Radość dzieci jest jednym z ważniejszych motywów kupowania i wręczania im upominków. Chodząc po sklepach, wyobrażamy sobie, z czego będą się cieszyć, o czym marzą, zastanawiamy się, na co nas stać i co im kupić.

CZYM KIEROWAĆ SIĘ PRZY KUPNIE PREZENTÓW DLA DZIECI?

Marzenia i zachcianki dzieci wynikają z różnych powodów. Czasami jest to zabawka widziana u koleżanki lub kolegi (*no, proszę, proszę, kup mi to – Kuba ma taki sam!!*), czasem zabawka reklamowana często w TV, innym razem maskotka – postać z kreskówki, a czasem rzeczywiście rzecz, o której dziecko marzy i którą będzie się cieszyło długi czas. Zdarza się nam, dorosłym, kupić dziecku zabawkę, o której śniliśmy w dzieciństwie, a której nigdy nie dostaliśmy (bywa, że nasze dziecko wcale jej nie docenia).

Zabawa jest podstawową formą aktywności dzieci w wieku przedszkolnym, dziecko podejmuje ją dla przyjemności.

Wiemy także, że dzieci w zabawie i poprzez zabawę uczą się i doskonalą własne umiejętności – rozwijają się.

Zabawki powinny więc: odpowiadać zainteresowaniom i marzeniom dzieci, powinny rozwijać różne formy działania (powinny być wielofunkcyjne), pobudzać wyobraźnię oraz rozwijać i doskonalić różne funkcje (spostrzeganie, myślenie, planowanie, precyzję ruchów rąk itp.).

Zabawki powinny także służyć pomocą dzieciom w trudnych dla nich sytuacjach (np. przytulanki – zmniejszają lęki u dzieci, podobną funkcję spełniają też drobne przedmioty – małe maskotki, którymi dziecko manipuluje, obraca je w palcach itp.).

Przepuśćmy więc przez sito naszego rozsądku, naszej wiedzy o potrzebach dziecka i naszego do niego uczucia wszystko to, co chcielibyśmy mu ofiarować i co ono samo by chciało – wybierzmy dobrze (ubranko, buty

mogą być prezentem tylko wtedy, gdy dziecko o nich marzy, w przeciwnym razie zamiast błysku radości zobaczymy w jego oczach łzy).

Pamiętajmy – dzieci od nas uczą się zabaw! Od nas, czyli od otoczenia: rodziny, koleżanek i kolegów itd. Dlatego szczególnie w wypadku małych dzieci powinniśmy się z nimi bawić choć trochę każdą z zabawek (dając im czas na oswojenie się z nową zabawką lub nową formą zabawy). Dotyczy to szczególnie zabawek „dydaktycznych”, których atrakcyjność to my powinniśmy odkryć przed dzieckiem!

JAKIE PREZENTY KUPOWAĆ PRZEDSZKOLAKOM MŁODSZYM I STARSZYM I DLACZEGO?

Obecnie sklepy z zabawkami oraz półki w dużych supermarketach są tak pełne różnorodnych zabawek, że dostajemy na ich widok oczopląs. Na szczęście w większości wypadków zabawki pogrupowane są w różne kategorie i jeżeli wiemy, jaki rodzaj zabawki kupić i ile możemy przeznaczyć pieniędzy, to łatwiej dokonujemy wyboru.

Wyruszamy więc na wyprawę do wielkiej krainy zabawek...

ZATRZYMUJEMY SIĘ PRZY NAJWAŻNIEJSZYCH – TO „PLUSZAKI – PRZYTULANKI”

Każde dziecko niezależnie od wieku powinno je mieć (niektóre wędrują ze swymi dorosłymi już właścicielami nawet na maturę!). Dlaczego?

Najbardziej znaną przytulanką jest miś: Miś Uszatek, Kubuś Puchatek i inne misie. Są pękate, miękkie, łatwe do trzymania i prawie mruczą, gdy są przytulane. Najlepsze do łóżeczka, do noszenia ze sobą są takie o średniej wielkości (20 – 30 cm.). Mniejsze – łatwiej schować do kieszonki, na większych można się w pokoju położyć, spać na nich, siedzieć itp. Znając swoje dziecko, łatwo wybierzemy dla niego tę najbardziej pożądaną przytulankę. Oprócz misia dzieci powinny mieć także inne zwierzaki – pluszaki. Jest ich bardzo dużo – kolorowe, estetycznie wykonane, „ciepłe” w wyglądzie. Bohaterowie bajek, dobrocnoczek, kreskówek – dobrze jest przy wyborze kierować się zainteresowaniami dziecka i jego cechami. Dzieci spokojne wolą „spokojniejsze” zwierzaki, dzieci energiczne – ruchliwe; np. zamiast Prosiaczka wolą Tygrysa („*bo tak skacze, jak ja!*”).

Warto pamiętać, że młodsze przedszkolaki częściej bawią się pluszakami niż dzieci starsze, kupując zabawkę warto więc sprawdzić, czy można ją prać. Małe pluszowe zabawki są tak ładne i śmieszne, że czasami bierze nas ochota, żeby sobie taką kupić do torebki.. a dlaczego nie?

PRZYSTANEK DRUGI – LALKI!

Prymitywne grzechotki i lalki to najstarsze zabawki świata znajdowane w wykopaliskach. Robione były z patyków, słomy, skór, gałganków, porcelany, gumy, plastiku i innych dostępnych materiałów. Małe i duże, „boba-

Miękkosć przytulanej zabawki daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, zmniejsza lęk, obniża napięcie, ułatwia zasypianie, „odpędza” złe sny, sprawia, że chwilowy brak mamy nie jest tak straszny. Dziecko, opiekując się przytulanką, pilnując jej i pocieszając, staje się w swoich oczach odważniejsze, czuje się potrzebne, ważne i jest tak zajęte, że złe myśli już „nie przybiegają do główek” (wypowiedź jednego z dzieci).



ski” i „dziewczynki”, jasne i czarne – różne, ale zawsze dla dzieci – i to nie tylko dla dziewczynek – najważniejsze!

Lalka to dla dziecka symbol człowieka. Dziecko przenosi zachowania rodziców wobec siebie na lalkę. Gdy czuje się kochane – kocha lalkę i opiekuje się nią, gdy jest bite i szarpane – przenosi te reakcje na lalkę. Pociesza ją tak, jak jest pocieszane. Dziewczynki uczą się roli matki, chłopcy (także powinni mieć chociaż jedną lalkę!) – uczą się okazywania serdeczności i opiekowania się kimś. Dziecko uczy się od własnych rodziców i dziadków różnorodnych zabaw z lalką! Dzieci młodsze (3-, 4-letnie) powinny mieć lalki „prostsze”, trwalsze, o ubrankach łatwych do włożenia – jest to związane z poziomem ich zabawy. Lalki są karmione, myte, często przewijane, wyprowadzane na spacer, do lekarza, usypiane itp. Starsze przedszkolaki włączają do zabaw inne, bardziej skomplikowane czynności – lalka pije mleko, soki, je owoce, ma zakładany śliniaczek, słucha bajek, kołysanek. Może więc już zamykać oczy, mówić *mama*, mieć na zmianę różne ubranka, bieliznę. Można ją czesać, myć wodą, układać w różnych pozycjach itp. W tym wieku już nie sprawdza się, jak trzymają się oczy, ręce i nogi, już dzieci nie ciągną lalek za włosy – lalka może być już bardziej „skomplikowana”. Lalce nadaje się imię, ma swoje miejsce w pokoju, bywa „członkiem rodziny”.

Zachowania dzieci w stosunku do lalek to utrwalanie pierwszych kontaktów społecznych, to uczenie się potrzeb charakterystycznych dla małych i bezbronnych, to dbanie o innych i opiekowanie się innymi.

Lalkowe akcesoria są ważnym elementem zabaw. Dziewczynki marzą o wózkach (spacerówkach lub *takich z budkami*), parasolkach przy wózkach, kołderkach, poduszkach itp. Bardzo poważnie „młode mamy” spacerują z wózkami, co chwila przystając i coś w wózku poprawiając.

Inne akcesoria użyteczne przy zabawach z lalkami to kuchenka z garnkami, talerzami, kubeczkami (czasami w zabawach używane są plastikowe owoce i potrawy). W zabawie w dom, gdzie lalki są dziećmi, przydać się mogą: pralka, odkurzacz, kołyska, wanienka itp. Czasem „dziecko” idzie do lekarza (zestaw Mały Lekarz, koniecznie ze strzykawką), do fryzjera (znów odpowiednie akcesoria), do apteki itp. Wybór dodatkowego wyposażenia do zabaw z lalkami jest przeogromny!

Chłopcy zwykle wiozą „swoje dziecko” samochodem lub traktorem do rodziny, lekarza, na pocztę, po zakupy – odpowiedni samochód jest więc konieczny.

Pewną odmianą zabaw lalkami są minidomki, w których mieszkają kotki, pieski, różowe koniki itp. Domki są składane, mają małe pokoiki, mebelki, a zwierzęta posiadają ludzkie cechy – dzieci w zabawach animują je. Te zabawki są „czarodziejskie”, bajkowe – różowe, fioletowe i niektóre dzieci bardzo lubią się nimi bawić.

Ostatnio pojawiły się na sklepowych półkach malutkie, miniaturowe lalki z ruchomymi kończynami, mają też swoje mieszkanka, swoje zwierzątka, różne „potrzebne” sprzęty. Tymi lalkami lubią bawić się starsze dzieci – powyżej 5 lat. Lalki te stają się mieszkańcami farm, miasteczek (z gotowych elementów lub budowanych samodzielnie z klocków). Można także dostać lalki – postacie ze znanych dobroci i kresków (Bob Budowniczy), do zabaw z lalkami włączając dzieci różne zestawy zwierząt (plastikowe zestawy zwierząt w gospodarstwie, zwierzęta egzotyczne, różnego rodzaju „rodziny dinozaurów” itp.). Za pomocą lalek, zwierzątek i przeróżnych akcesoriów, dzieci tworzą w zabawach różne fikcyjne sytuacje, przygody. Są to wspaniałe sposoby rozwijania wyobraźni!

Moda na Barbie już mija, ale jeszcze są dzieci, które marzą o tych lalkach. Jeżeli lubią ubierać i przebierać lalki, to występują tu elementy twórczej zabawy, zwłaszcza gdy oprócz Barbie w zabawie uczestniczą inne lalki, różne postacie i sprzęty. Pojawiają się natomiast lalki – bohaterowie bajek Disneya: Kopciuszek, Królewna Śnieżka, Krasnoludki oraz inne. Niektóre dzieci bawią się nimi, ale nie są to zabawki uniwersalne.

O lalkach można jeszcze dużo, ale każdy dorosły kiedyś je miał i pamięta, czym były i jakie miały znaczenie.

O ile przytulanki i lalki mają ogromne znaczenie w rozwoju oraz kształtowaniu emocji, uczuć i są z tego powodu niezbędne dzieciom (dodatkowo rozwijają sprawności samoobsługowe, precyzję ruchów, mowę, pamięć, poczucie estetyki itp.), to omawiane poniżej zabawki **konieczne są dla wszechstronnego rozwoju dzieci.**

Jeśli w rodzinie pojawiło się małe dziecko, to starsze, przedszkolne powinno mieć lalkę – bobaską z pieluszkami, butelką, wózkiem itp. Będzie naśladować mamę i mniej odczuje utratę jedynactwa. Będzie czuło się starsze, ważne i potrzebne; oczywiście bardzo chwalone przez mamę za „dorosłość”.

ZATRZYMUJEMY SIĘ NA DŁUŻEJ PRZY KŁOCKACH!

Niesłuchanie ważnym elementem wpływającym na rozwój dzieci jest zabawa klockami. Bawiąc się nimi, dziecko poznaje kształty figur i brył, poznaje ich właściwości fizyczne – różne wielkości, barwy, różne możliwości ich wykorzystania (np. uczy się, że na stożku nie można postawić sześcianu). W trakcie budowania dzieci ćwiczą precyzję i koordynację ruchów rąk i koordynację wzrokowo-ruchową (trzeba bardzo dokładnie ustawiać na sobie klocki, by powstała *duuuuższa wieża!*), uczą się planowania czynności, rozwijają wyobraźnię przestrzenną (tak potrzebną w szkole!), ćwiczą koncentrację uwagi, spostrzeganie wzrokowe, myślenie! Dodatkowo uczą się pokonywania trudności i ćwiczą umiejętności społeczne, bo zabawa klockami jest w przedszkolu zabawą w grupie.

Oczywiście zabawy klockami dzieci młodszych i starszych różnią się między sobą. Dzieci młodsze zafascynowane są głównie samą czynnością – budowaniem i mniej interesuje je wynik (są oczywiście wyjątki), a starsze – 5-7-latki, są już twórcami – bardziej interesuje je efekt, wytwór. Budowle ich są z góry zaplanowane, bardziej okazałe, mają wiele szczegółów i czasem zabawa klockami trwa kilka dni. Zabawa dzieci młodszych trwa krócej i jest uboższa, zabawa starszych przedszkolaków jest bogatsza i trwa, jak wspomniałam, dłużej. Inne są także możliwości w zakresie sprawności rąk dzieci – starsze dzieci mają lepszą precyzję i koordynację ruchów rąk. Dlatego też nieco inne powinny być klocki dla młodszych i starszych przedszkolaków.

JAKIE KŁOCKI MOŻNA KUPIĆ DLA 3-4-LATKÓW (LUB MNIEJ SPRAWNYCH RUCHOWO 5-LATKÓW), BY SPRAWIĆ DZIECIOM RADOŚĆ I STYMULOWAĆ ICH ROZWÓJ?

Kolorowe klocki drewniane. Bywają w pudełkach, na drewnianych ciężarówkach, mają w zestawach różne kształty (sześciany, prostopadłości, wale, stożki, czworoki, „mosty” itp.), mają różną długość i szerokość. Dzieci budują z nich wieże, pociągi, mosty, zagrody dla zwierząt, parkingi, mogą budować pokoje i mebelki dla lalek itp. Dziecko uczy się, że sześciem można stworzyć z dwóch prostopadłości, że oprócz wieży można zbudować samochód lub samolot, albo okrąg itp. Powoli kształtuje się jego rozumowanie matematyczne (pojęcia zbioru, umiejętności klasyfikacji itp.). Jak znudzi mu się budowanie, to może celować klockami i wrzucać je np. do wiklinowego koszyka lub użyć ich jako masła lub sera w zabawie w sklep!

Duże, proste klocki plastikowe typu lego. Bywają w zestawach dużych, średnich i małych. Mają elementy, z których można oprócz wież i zwartych budowli zrobić samochody z kierowcą. Buduje się z nich szybko i od razu widoczne są efekty – dlatego dzieci bardzo je lubią. Można dokupić zestawy, zwiększając liczbę klocków. Przy ich łączeniu wymagana jest precyzja (są starannie wykonane), z którą nawet 3-latki sobie poradzą. Ba-

więc się z dzieckiem warto używać nazw kolorów (bo klocki są kolorowe) i nazywać wielkości (bo są duże, średnie i małe).

Oprócz budowli można z nich układać np. kwadraty, trójkąty, okręgi, do których dziecko wbiega, wskakuje, kuca lub wykorzystuje je jako po-koje dla lalek, pole czy polanę dla zwierzątek. Zrobione z nich samochody mogą zjeżdżać szybko lub wolno do garażu w zależności od pochyłości np. deski do prasowania, która staje się wtedy autostradą. Możliwości zabaw jest wiele.

Można dostać także klocki typu **lego duplo**. Są to zestawy do prostych budowli z postaciami z kreskówek. Dzieci łączą tu zabawy konstrukcyjne z zabawami tematycznymi.

Klocki „bajkowe”. Są to klocki sześcienne drewniane lub plastikowe, na ściankach których naklejone są fragmenty obrazków z bajek lub obrazki



zwierząt itp. Do zestawu dołączone są oczywiście całe obrazki – wzory, które dziecko ma z nich ułożyć. Są to bardzo ważne klocki z punktu widzenia rozwoju spostrzeżeń wzrokowych u dzieci. Należy wybrać obrazek do ułożenia, znaleźć odpowiednie ściany klocków, na których znajdują się fragmenty tego obrazka (dokonując analizy i syntezy wzrokowej, która jest niezbędna przy nauce pisania i czytania) i wreszcie złożyć klocki w całość, kładąc każdy klocek w odpowiednim miejscu. Nawet dzieci powyżej 3 lat mogą mieć kłopoty – odszukają właściwe klocki, natomiast trudno im będzie odpowiednio zestawić klocki ze sobą (dopiero kształtu-

je się umiejętność syntezy w zakresie stosunków przestrzennych). Jest to bardzo ważne dla nauki czytania i pisanie.

Oprócz układania obrazków można takie klocki-obrazki wykorzystywać do wznoszenia budowli, jak każde inne klocki.

KLOCKI DLA DZIECI POWYŻEJ 5 LAT

Wybierając klocki dla dzieci powyżej 5 lat, powinniśmy kierować się bardziej niż w przypadku dzieci młodszych zainteresowaniami, możliwościami i zdolnościami dzieci. Jaki mamy tu wybór?

Klocki drewniane – dzieci już nie tak chętnie bawią się nimi, chyba że jako „architekci” robią makiety osiedli, miast, otoczenie autostrad itp.

Klocki lego – ogromny wybór! Są klocki uniwersalne różnej wielkości aż do miniaturowych – tymi chętnie bawią się dzieci bez specjalnych zainteresowań. Dziewczynki budują domki i urządzają otoczenie domu dla lalek, chłopcy natomiast składają te klocki w szablę, karabiny i *lewolewely*. Powstają także statki, rakiety, różne pojazdy, garaże. Zabawa potrafi trwać godzinami (przy okazji dzieci ćwiczą koncentrację uwagi, planowanie, przewidywanie itp.). Z klocków uniwersalnych można zbudować wszystko!!

Klocki specjalistyczne – to gotowe zestawy do budowania np. domu (są okna, drzwi, duże klocki na dach, miniatutki drzew, kwiatów itp.); zestawy do budowania samolotu lub rakiety, samochodów, statków, lotniskowców itp. (w zestawie są koła i inne potrzebne elementy). Te klocki dobrze służą dzieciom o odpowiednich zainteresowaniach.

Klocki lego typu mozaika – wspaniałe ćwiczą precyzję ruchów rąk i spostrzeganie wzrokowe. Jest to płyta do wciskania klocków, różne małe kolorowe klocki i plansze z wzorami. Układa się wzory różnych rzeczy według załączonych obrazków. Zabawa doskonale ćwiczy uwagę i wycisza niespokojne dzieci.

Klocki drewniane lub plastikowe z literami i cyframi – dla dzieci, które przejawiają zainteresowanie próbami czytania i pisanie. Do niektórych zestawów dołączone są obrazki do „podpisywania”, wzory działań arytmetycznych. Bywają zestawy klocków magnetycznych z odpowiednią tablicą do układania.

Można je także wykorzystywać jako zwykłe klocki do zabawy.

Świat klocków jest tak bogaty, że nie sposób wszystkiego zaprezentować – warto samemu poszukać, ale **każde dziecko klocki musi mieć! Dziewczynki oczywiście też!**

JAKI SAMOCHÓD DLA DZIECKA?

Samochody są częścią naszej rzeczywistości i wszystkie dzieci – chłopcy i dziewczynki – powinny je mieć. W zabawach z samochodami dzieci są aktywne – przemieszczają się po podłodze, warczą, trąbią, uczą się zasad ruchu drogowego, uczą się zwracać uwagę na przeszkody po dro-

dze... niestety – powodują też wypadki! Samochody przewożą materiały, ludzi, zjeżdżają z góry z różną prędkością (może to być zjeżdżalnia lub deska od prasowania) i wtedy jest już zabawa tematyczna, tak kształcąca wyobraźnię. Przy wyborze samochodu kierujemy się głównie wiekiem dziecka, jego możliwościami i zainteresowaniami.

JAKI SAMOCHÓD DLA MŁODSZEGO PRZEDSZKOLAKA?

Młodsze dzieci (od 3 do powyżej 4 lat), szczególnie chłopcy, interesują się samochodami roboczymi: *o, jaka kopara, śmieciara; wywrotka* (samochód strażacki, karetka i wiele innych). Powinien to być samochód w miarę solidny, prosty, odporny na zderzenia i próby wchodzenia doń. Małe dzieci nie potrafią jeszcze przewidzieć skutków „katastrof” i potem cierpią, gdy wymarzony pojazd uległ zniszczeniu. Nie są wskazane w tym wieku samochody zdalnie sterowane, „resoraki” – jak mówią dzieci, samochody na baterie itp. Dzieci szybko znudzą się nimi, drogie zabawki ulegną zepsuciu.

Można kupić samochody (traktory) do przewozu np. klocków, z podnoszoną naczepą, samochody-śmieciarki, którymi dziecko wywozi śmiecie przy sprzątanii itp. Pojazdy te wykorzystywane są latem do zabaw w piaskownicy, do przewozu różnych rzeczy (podkreślam, że wszelkie przesypywanie, grupowanie, układanie itp. ćwiczy rozumowanie matematyczne!).

Małe plastikowe proste samochodziki z możliwością doczepiania przyczep służą dzieciom jako środki transportu przy budowaniu z klocków. Są dość trwałe i dzieci je lubią.

Samochody osobowe – średniej wielkości zwykle pędzą z warkotem silnika po pokoju, kuchni, przejeżdżają pod krzesłami, pod zbudowanymi z klocków mostami, ścigają się z pojazdami rodzeństwa lub kolegów i... chłopcy nie wyobrażają sobie zabawy bez nich. Takie marzenia można spełnić.

A JAKIE SAMOCHODY DLA STARSZAKÓW?

Chłopcy powyżej 5 lat, szczególnie ci, którzy interesują się motoryzacją, znają już marki samochodów, znają tajemnice manewrowania pojazdami i można kupić im samochody droższe – z napędem elektrycznym (baterie), zdalnie sterowane, miniaturowe modele samochodów różnych marek, tzw. resoraki i wiele innych. Dzieci w trakcie zabawy uczą się oceniać na oko odległość, ćwiczą orientację w otoczeniu przy parkowaniu tyłem, uczą się znaków drogowych itp. To już nie warczenie i chodzenie na czworakach (od tego się zaczyna), ale cała wiedza o motoryzacji i... świetny temat do rozmów z tatą, bo zazwyczaj mamy samochodami się nie interesują.

Przy zabawach samochodami warto uczyć dzieci sprzątanii i porządkowania – samochody spędzają noc na parkingach lub w garażach!

Nie bawmy się za dzieci, pozwólmy im na samodzielne zdobywanie doświadczeń. Chcąc nauczyć je ostrożności i przewidywania, warto wytyczyć tor i konkurować, kto zrobi mniej błędów – tata czy dziecko. Starajmy się, jak najmniej pouczać dzieci, bo one, zanim zaczną nas słuchać, muszą same zebrać nieco doświadczeń.

Powyższe uwagi dotyczą też takich pojazdów jak samoloty, rakiety, armaty, statki i inne.

ZABAWKI AKTYWIZUJĄCE DZIECKO RUCHOWO

Jednym dzieciom takie zabawki są potrzebne jak powietrze (chodzi o dzieci ruchliwe, energiczne) innym mniej, ale też powinny je mieć.

Piłki – zwykle wybór jest spory począwszy od piłek gumowych lub plastikowych do piłek ze skóry do gry w piłkę nożną, siatkową czy koszykówkę. Jest co prawda zima, ale czasem dzieci marzą, że wiosną będą kopać piłkę i cieszyć się z takiego prezentu. W domu można piłkę turlać, nisko rzucać i łapać, a piłka bezpieczna w domu – to piłka z gąbki. Lekka, nic nie stłucze, a można nią grać.

Piłki z gąbki z raketkami lub urządzeniem do chwytania – dziecko ćwiczy zręczność, zwinność, refleks i ma okazję do aktywności.

Skakanki – dla chłopców i dziewczynek powyżej 5 lat (młodsze dzieci nie potrafią jeszcze skakać przez skakankę, a i 5-latkom sprawia to dużą trudność. Polecam, bo dzieci zwykle zimą mają zbyt mało ruchu, a jest im on niezbędny.

Łyżwy – można kupić używane, bo dzieciom szybko rosną nogi. Wspólne wyprawy na lodowisko (szkoda, że jest ich tak mało) są dla dzieci ogromną przyjemnością i dostarczają doświadczeń w utrzymywaniu równowagi, koordynacji ruchów i ich płynności.

Pchełki, żabki – to także gry aktywizujące ruchowo i bezpieczne w domu. Dziecko ćwiczy ruchy zarówno całego ciała, jak i ruchy dłoni. Naciskanie na pchełkę lub żabkę tak, by skoczyła i to jeszcze w odpowiednim kierunku, ćwiczy dłoń, przygotowując ją do rysowania i pisanie. Dzieci uczą się także cierpliwości, pokonywania trudności i w razie przegranej zdobywają gorzkie doświadczenia (a i takie doświadczenia są niezbędne w życiu!).

Kręgle – plastikowe małe i duże mogą cieszyć te dzieci, które lubią rywalizację, dreszczyk emocji, potrafią skupić uwagę, są cierpliwe i nie za bardzo przejmują się przegraną. Zabawka ta ćwiczy umiejętności ruchowe – precyzję i koordynację ruchów oraz analizę i syntezę myślową. Dziecko analizując swoje czynności wychwytuje błędy, wyciąga wnioski i próbuje innych sposobów turlania piłki. Kręgle mogą być grą grupową, ale dzieci mogą także bawić się same. Niektóre z nich potrafią bawić się kręglami w teatr – nakleją na główkę kręgli namalowaną twarz z papieru, ubierają przyszłą „postać” w jakieś szmatki – ubranka i odgrywają spektakl – są kreatywne.

Gry planszowe mają ogromne znaczenie dla wszechstronnego rozwoju dzieci. Jest ich coraz więcej, są estetycznie wykonane, kolorowe, niektóre mają interesującą fabułę. Przeznaczone są dla dzieci umiejących liczyć, a więc dla niektórych dzieci powyżej 4 lat i prawie dla wszystkich 5-latków. Zasady są proste – startuje się z określonego miejsca planszy

i przesuwając się zgodnie z wyrzuconą liczbą oczek kostki należy dojść do mety, pokonując po drodze różne przeszkody opisane w instrukcji. Wygrywa pierwsza osoba, która minie metę. Utrwalają one pojęcie liczby, rozwijają myślenie (przeszkody to zagadki i różne zadania do wykonania). Dzieci uczą się zasad i reguł, uczą się tolerancji w wypadku przegranej i cieszą się wygraną, ćwiczą koncentrację uwagi itp. Poza znanymi wszystkim grami planszowymi (np. Chińczyk, Młynek) chcę zwrócić uwagę na gry dla dzieci zawierające element zabawy, przygody, ryzyka.

Przykładem takich gier są wszelkie „Wyprawy...” po skarby piratów, po dżungli, do smoczej jamy itp. Jedną z ulubionych gier dziecięcych jest „Grzybobranie”, gdzie dodatkowo nagrodą są zbierane po drodze do koszyków grzyby. Liczy się je, wprowadza pojęcia „mniej – więcej”, o ile mniej lub więcej i dziecko w zabawie ćwiczy pojęcia matematyczne.

Inne gry to: np. Gra w kolory, Księżniczki, Owocowy Ekspres i wiele innych. Decydując się na kupno gry, warto zajrzeć do instrukcji i sprawdzić, na ile jest ona zrozumiała (bywają niestety tak niejasne, że gra jest niemożliwa).

GRY I ZABAWY DYDAKTYCZNE DLA DZIECI

Przygotowane są przez specjalistów w celu rozwijania i ćwiczenia różnych funkcji i przeznaczone są dla dzieci przedszkolnych w różnym wie-



ku (wiek zwykle podany jest na opakowaniu). Ułatwiają przygotowanie dzieci do szkoły w sposób bezbolesny, bo zabawowy. Oto przykłady niektórych z nich.

Zabawka typu **układanka – przybijanka** (zwana czasem stuku – puku) dla dzieci od 4 lat. W pudełku znajduje się miękka „tablica” (z płyty pilśniowej), młotek, małe gwoździki, elementy kolorowe z drewna lub plastiku z dziurkami w środku i zestawy wzorów do układania i przybijania. Dziecko może także tworzyć swoje wzory. Zabawka rozwija spostrzeganie wzrokowe (układanie wg wzoru), precyzję chwytów palcami (wkładanie gwoździków w otworki) i ćwiczy ręce w nadgarstku (przybijanie młotkiem). Zabawa przygotowuje rękę dziecka do płynnego pisania. Jest to jedna z ulubionych przez dzieci zabawek dydaktycznych.

Zabawka typu **Patyczaki** dla dzieci od 3 lat. W pudełku znajdują się kolorowe elementy (plastikowe cienkie i długie „deseczki”) i wzory do układania o różnym stopniu trudności. Bawiąc się dzieci rozwijają spostrzeganie wzrokowe, ćwiczą koordynację ruchów rąk i rozwijają wyobraźnię. Elementy te wykorzystywane są także w zabawach klockami lub samochodami.

Zabawka typu **Sznurki i dziurki** to doskonała zabawa i ćwiczenia paluszków oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej dla dzieci już od 3 lat. Są to deseczki z narysowanymi różnymi wzorami (ubranka, zwierzęta, ptaki itp.), w których zrobiono dziurki do przewlekania kolorowych sznurków. Dzieci tworzą różnokolorowe obrazki, mogą je zmieniać, wywlekając jeden, a nawlekając inny sznurek, są kreatywne. Doskonali się uwaga i cierpliwość dziecka.

Podobna zabawka, ale o większym stopniu trudności przeznaczona dla 5-latków to **Guzik z pętelką**. Dziecko samo doszywa łątki, przyszywa guziki, tworzy szmaciane obrazki przy pomocy zamieszczonych tam elementów. Oprócz ćwiczenia ruchów rąk dzieci skupiają uwagę, pamiętają o zasadach (żeby się nie ukłuć) i czują się bardzo ważne!

Bardzo istotne dla rozwoju dzieci nawet poniżej 3 lat (do 6, 7 lat) są różne **loteryjki obrazkowe**. Dziecko dobiera obrazki w pary wg różnych określonych w loteryjce zasad: np. całość i część, małe i duże, liczba elementów i cyfra oznaczająca tę liczbę, przedmiot i pierwsza litera w nazwie tego przedmiotu itp. Loteryjek tego typu jest dużo i można je dostosować do możliwości rozwojowych dzieci. Są trwałe, estetycznie wykonane i kolorowe. Służą do stymulowania spostrzegania, myślenia, rozwoju mowy i sprawności rąk.

Gry typu **domino**. Nie tak dawno trudno było je kupić, obecnie jest ich duży wybór. Dla dzieci już od 3 lat – domina obrazkowe, dla 4-5-latków domina liczbowe, dla 6-latków domina sylabowe i dla dzieci nieco starszych domina obrazkowo-słowne. Służą do stymulacji spostrzegania wzrokowego, do kształtowania pojęcia liczby, przygotowują do nauki czytania, ćwiczą kreatywność i trudną umiejętność znoszenia przegra-

nej. Warto, by dzieci miały domina, a szczególnie takie, by można je było ustawiać pionowo i demonstrować „efekt domina”. To dopiero zabawa dla całej rodziny!

Warto zatrzymać się także przy zabawkach typu **mozaiki**. Są to różne elementy z drewna, plastiku itp. do układania różnych wzorów wg załączonych plansz (np. plastikowa podziurkowana podkładka, plastikowe pinezki i plansze ze wzorami do układania). Warto wiedzieć, że wszystkie mozaiki oprócz ćwiczenia precyzji ruchów rąk doskonałą spostrzeganie wzrokowe przygotowując dzieci do nauki pisania i czytania, doskonałą także koncentrację uwagi. Może warto kupić jakąś w prezencie?

Podpowiadam jeszcze: koraliki do nawlekania (są w różnych zestawach i o różnym stopniu trudności), stempelki do zdobienia kartek, materiału; naklejanki i inne. Wszystkie te zabawki doskonałą ruchy rąk, przygotowując je do trudnej sztuki pisania.

W dużych sklepach można znaleźć nie jedną, ale kilka półek wypełnionych **puzzlemi**.

To wspaniała zabawa, zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych, a jakie znaczenie dla rozwoju dzieci ma rodzinne układanie! Można je zrealizować właśnie w czasie Świąt i przeżywać ciepłe uczucia wspólnoty.

Dla dzieci od 3 do 4 lat są puzzle typu: zwierzęta (przedmioty, samochody itp.) w odpowiednich miejscach na planszy – wystarczy je wypchnąć od spodu i wkładać na swoje miejsca. Dzieci uczą się dopasowywać wzrokowo kształt do odpowiedniego otworu – ćwiczą spostrzeganie i sprawność rąk. Inne – to puzzle w ramach składające się z kilku elementów – dzieci z chęcią układają je.

Przedszkolaki od 4 do 5 lat, które miały wcześniejszy trening, mogą układać puzzle od kilkunastu do kilkudziesięciu elementów, czasami robią to sprawniej od osób dorosłych. Dla dzieci w tym wieku są także książeczki z bajkami, a ilustracją do bajki są właśnie puzzle.

Dzieci powyżej 5 lat potrafią złożyć puzzle z ponad 100 elementów! Mogłyby nawet z większej liczby części, ale trudno im na tak długo skupić uwagę, a układanie to świetny trening uwagi i cierpliwości. Warto o tym pamiętać.

Układanie to także uczenie się pokonywania trudności, uczenie się umiejętności planowania i porządkowania, to poznawanie przez dzieci własnych możliwości.

Myśląc o rozwoju kreatywności u dzieci, warto podarować im takie zabawki jak: **znikopisy**.

Jest ich kilka rodzajów – proste, w których dzieci same wymyślają, co rysować, i tworzą rozmaite kompozycje, po to, by je wytrzeć i zacząć od nowa. Są też znikopisy z dołączonymi wzorami szlaczków, drobnych przedmiotów, szablonów do rysowania itp. Doskonałe do ćwiczeń rąk, a gdy rysunek nie uda się, to po chwili nie ma po nim ani śladu – zniknął. I dlatego dzieci lubią tę zabawkę.

Inną twórczą zabawą jest zapełnianie rysunkami i kolorami **mandali** (mandale pochodzą z Indii, jest to koło podzielone w różny sposób na części, które należy wypełnić). Są w sklepach mandale o różnym stopniu trudności, ale przeznaczone są dla dzieci powyżej 5 lat. Zapełnianie rysunkami mandali pełni funkcje terapeutyczne – wycisza dzieci, uspakaja je, a u dzieci nerwicznych zmniejsza lęk i napięcie, ułatwia też zasypianie.

Dzieci, które lubią tworzyć chętnie bawią się **modeliną, plasteliną**, chętnie układają różne wzory z **kolorowych patyczków – liczmanów**, malują **farbami, kredkami** itp. Jeżeli marzą o twórczości rysunkowej, to zestawy kredek lub farb będą dla nich miłym prezentem.

Może nie twórczym, ale dobrym prezentem dla dzieci niespokojnych, pobudliwych, z niepokojem ruchowym typu: obgryzanie paznokci, szarpanie włosów, trzymanie palców w buzi itp., mogą być drobne **gry elektroniczne**. Dziecko manipulując przyciskami, szczególnie podczas czekania na coś, dłuższej jazdy itp. rozładowuje napięcie psychiczne, wycisza się i uspokaja. Podobną rolę pełnią małe maskotki trzymane w rączkach – pomóżmy więc naszym „spiętym” dzieciom, kupując odpowiedni prezent.

Niektórym przedszkolakom sprawia radość **filmy dla dzieci** na kasetach video lub płytach DVD. Klasyczne już filmy – bajki Disneya to skarbnica dobrych uczuć, żywej akcji, humoru, barw – przyciągają uwagę, uczą, są ponadczasowe. Podobną rolę pełnią inne filmy pełnometrażowe animowane (Król Lew, Gdzie jest Nemo itp.). Od wielu lat dzieci chętnie oglądają przygody Scooby Doo. Śmieją się z przygód sympatycznego psa i całej rodzinki, czasem kulą się ze strachu, ale w efekcie przekonują się, że duchy i potwory tak naprawdę nie istnieją. W wielu przypadkach te filmy pełnią rolę terapeutyczną, zwłaszcza, gdy pierwszy raz są oglądane i komentowane wspólnie z rodzicami. Dzieci przyswajają sobie dialogi z filmów, gestykulację, powiedzonka itp. Nie wystarczy jednak posadzić dziecko przed telewizorem przy pięknej bajce – dobrze jest oglądać ją wspólnie, komentować, dzielić się uczuciami, myślami i uwagami. Dziecko lubi się przytulać w czasie oglądania, głębiej wtedy przeżywa i na dłużej zapamiętuje (jeśli nie mamy czasu, to wystarczy kilka razy na kilka minut przysiąść przy dziecku, przytulić je, pogłaskać po główce – dziecko „łapie” wtedy chwilę szczęścia).

Coraz częściej dzieci, nawet czteroletnie, domagają się **gier i programów komputerowych**. Ukazuje się wiele programów – zabaw dydaktycznych, które są dla dzieci atrakcyjne. Są to układanki, loteryjki-dobieranki, kolorowe literki, cyfry, podpisywanie obrazków, różne rodzaje domina itp. Są kolorowe, mają dobrą muzykę, interesujące ilustracje, żywą akcję – dzieci chętnie rozwiązują zadania problemowe, bawiąc się i ucząc. Jeżeli dziecko marzy o jakiejś grze komputerowej, to pilnujmy, aby nie było w niej przemocy i agresji (patrz powyżej), powinna ona być ciekawa i wartościowa. Tego typu gry i zabawy komputerowe można dostać w specjalistycznych księgarniach edukacyjnych i dużych centrach handlowych.

Nie należy jednak kupować dzieciom filmów ani maskotek tych bohaterów filmów, gdzie jest agresja, przemoc, strach. Pamiętajmy, że dzieci w zabawach odgrywają akcję i zachowania postaci i mogą utrzymywać wzory agresywnych zachowań, ucząc się agresji przez naśladowanie. Warto także wiedzieć, że dziecko tak mocno potrafi wcielić się w rolę filmowego bohatera, że traci poczucie swojej tożsamości (były przypadek, że dziecko, wcielając się w Batmana, ubrało się w pelerynę i „wyszło” z balkonu V piętra, przekonane, że umie latać!).



Ponieważ gier tych na ogół nie możemy przejrzeć przy zakupie, warto w tej dziedzinie wymieniać się doświadczeniami z innymi rodzicami. Decydując się na kupno takich gier czy programów, należy pamiętać, że dzieci poniżej 4. roku życia rzadko zdają sobie sprawę z wartości sprzętu komputerowego i warto poczekać do następnego roku, gdy pociecha będzie starsza i bardziej odpowiedzialna za swoje działania.

Pokazują się w sklepach zabawki – komputery z programami edukacyjnymi dla dzieci. Warto przed ewentualnym kupnem dokładnie zapoznać się z zabawką, aby dzieci ucząc się przy niej nie poniosły szkody (spotyka się w nich programy uczące czytania i pisania, które nie były konsultowane ze specjalistami i głoski nie są wybrzmiewane prawidłowo – np. zamiast „K” dziecko słyszy „KA”, zamiast „P” – słyszy „PE”. Utrudnia to, a nie ułatwia późniejszą naukę pisanie i czytania).

Są takie zabawki, czy prezenty które trudno zaklasyfikować do określonej grupy i trudno je także wypatrzyć na półkach. Są to zabawki droższe i przeznaczone w zasadzie dla dzieci powyżej 6 lat – **zabawki typu hobby** do dalszego uzupełniania i kompletowania: np. wielopoziomowe tory wyścigowe dla samochodów z kilkoma samochodami, którymi dziecko steruje; są to kolejki z zestawami torów i wieloma akcesoriami itp.

Inne zabawki, którymi możemy obdarować nasze pociechy, to np. **trak-torki** czy **samochody**, w których dziecko siedzi i samo kieruje (napęd może być elektryczny – akumulator lub baterie lub nożny – pedały) czy też **inne pojazdy typu quady** – do jazdy na większych przestrzeniach.

Tymi wymienionymi wyżej zabawkami cieszą się dzieci mające duże i bardziej stałe zainteresowania w danej dziedzinie, inne – pobawią się nowością i odłożą prezent „na później”.

Niektóre dzieci ucieszą się **sankami**, zwłaszcza te, które mają blisko do parku, lasu czy górki, inne zaś mogą otrzymać pierwsze w życiu **narty** i razem z rodzicami zjeżdżać potem po stoku – różne bywają potrzeby, możliwości i zainteresowania.

Marzenia pewnej części dzieci to **własne zwierzątko** – rybki, myszki, chomik, świnka morska, królik, piesek czy też kotek. Dziecko prosi, pisze listy (lub rysuje), obiecuje opiekować się żywym stworzeniem, ale kupno wiąże się z ryzykiem. Warto sprawdzić, czy dziecko nie jest uczulone na sierść zwierząt czy też pokarm dla rybek, pomyśleć, na ile jest odpowiedzialne i czy zwierzątkom nie będzie działa się krzywda i wreszcie, czy my dorośli też marzymy o zwierzaku (bo to my będziemy dziecku przypominać o karmieniu, sprzątaniu itp.). Jeśli można i jeśli chcemy w domu zwierzaka, to warto wiedzieć, że dziecko ma wtedy dodatkowe poczucie, że jest ważne, kochane i komuś potrzebne – łatwiej uczy się odpowiedzialności.

KSIĄŻKI

Bardzo ważne i wartościowe prezenty, które nigdy się nie zdezaktualizują! Każde dziecko w prezencie świątecznym powinno dostać chociaż jedną książkę! Pamiętamy wspaniałą akcję: Cała Polska czyta dzieciom, ale brak jest informacji, co czytać dzieciom w różnym wieku, jak długo czytać, jakie książki podobają się itd. Promowanie czytania spowodowało, że pojawiły się na rynku księgarskim piękne i wspaniałe wydane książki dla dzieci, jest ich tak wiele, że wybór bywa trudny. Czym kierować się więc przy wyborze książki – prezentu?

Dzieci w przedziale wiekowym 3 – 4 lata jeszcze nie są w stanie długo słuchać czytania, wolą **opowiadane** bajki i historie. Bardziej interesują się cienkimi książeczkami z małą ilością tekstu, ale za to z wieloma kolorowymi ilustracjami. Nie bardzo chcą oglądać obrazki o ciemnych, smutnych barwach i ledwie zarysowanych postaciach. Spostrzeganie wzrokowe dopiero rozwija się i dzieci chętniej oglądają i rozumieją takie obrazki, na których jest tylko kilka szczegółów łatwo dla nich rozpoznawalnych. Dziecko może je wtedy nazwać, lepiej zrozumieć tekst, łatwiej przyswoić nowe słowa. Każde dziecko ma swoje ulubione książki, których czytania domaga się tak długo, aż wszystko zrozumie, zapamięta i zacznie samo używać nowych słów.

Najmłodsze przedszkolaki skupiają uwagę na tekście około 10 minut, potem są już zmęczone i należy zrobić przerwę. W czasie czytania także robimy przerwy, wyjaśniając trudniejsze wyrazy, oglądając i komentując obrazki. Po skończonym czytaniu warto porozmawiać o treści, przypomnieć śmieszne lub poważne sprawy, wysłuchać komentarza dziecka itp.

Co dzieciom czytać? Możliwości jest wiele. Chętnie słuchają **krótkich wierszyków** Brzechwy o zwierzętach, szybko uczą się ich treści, zapamiętują nowe słowa, zwroty, uczulają się na rymy i rytm poezji i niektóre „mówią” fragmentami wierszy. Lubią wiersze Tuwima i nieśmiertelną „Lokomotywę” z jej dynamiką, tempem i humorem, oglądając jednocześnie na obrazkach atletów i armatę.

Mają też swoje ukochane **bajki** – o Jasiu i Małgosi, Kopciuszku, Kocie w butach i wiele, wiele innych. Można dostać w księgarniach bardzo dużo wydań różnych bajek, są w twardych i miękkich oprawkach, bogato ilustrowane (pamiętajmy o dostosowaniu ilustracji do wieku dziecka – patrz uwagi wyżej). Bajki to świat życzeń i marzeń, czarodziejski, gdzie wszystko jest możliwe. To z bajek dzieci uczą się, że dobro zwycięża, że pomoc innym jest wartością i w efekcie procentuje, że zło nie trwa wiecznie – dla dzieci bajki są szkołą życia. Są przykładem, jak traktować zwierzęta, jak odnosić się do ludzi, osławiają ze śmiercią. Dzieci, spotykając w realnym świecie zło, nie są już tak wystraszone i bezradne – mają wiedzę z bajek i łatwiej dają sobie radę. Bajki są także wyrazem ludzkiej nadziei, marzeń i nawet dziecko potrafi uciec w świat fantazji, gdy ma gorsze chwile i dni. Nie skąpmy dzieciom bajek, są im naprawdę potrzebne, poza tym rozwijają wyobraźnię i fantazję, pomagają oswoić lęk przed nieznanym.

Oprócz bajek tradycyjnych jest wiele książeczek dla dzieci z bajkami współczesnymi lub **opowiadaniem** o zwierzętach, są książki – skróty treści filmów dla dzieci z filmowymi ilustracjami itp.

Dzieci w wieku 4 – 5 lat domagają się co prawda czytania znanych książeczek, ale także interesują się nowymi. Potrafią dłużej skupić uwagę przy czytaniu (powyżej 15 minut), często przerywają zadając pytania o znaczenie słów lub prosząc o ponowne przeczytanie jakiegoś fragmentu, wybuchają głośnym śmiechem, komentują – są aktywnymi odbiorcami treści. Lubią oczywiście **bajki**, ale zaczynają preferować niektóre z nich – o smokach, potworach, duchach, dinozaurach itp. Jest to wiek zainteresowań tymi problemami (dzieci chcą się trochę bać i jednocześnie nie chcą się bać) – bajki tu pomagają. Chłopcy częściej dopominają się o bajki lub książki o rycerzach, wojsku i wojnach, dziewczynki przeżywają historie księżniczek, wymyślają sposoby ucieczek z wieży itp.

Wszystkie dzieci chętnie słuchają opowiadań o zwierzętach (ulubiony Jelonek Bambi, Tygrysek i inne) i zaczynają prosić o opowiadania o dzieciach (częste pytania o swoją osobę, pytania *skąd ja się wzięłam* i oglądanie albumów z rodzinnymi fotografiami). Dzieci porównują się z bohaterami opowiadań, wymyślają inne sposoby zachowań w podobnych sytuacjach.

Ilustracje dla dzieci w tym wieku mogą zawierać już więcej elementów – dzieci więcej i lepiej spostrzegają, ponadto porównują tekst z ilustracją i są oburzone, gdy występują rozbieżności. Niektóre dzieci szybko zapamiętują proste teksty i „czytają” ulubione książki, mówiąc szeptem lub głośno tekst.



Przedszkolne „starszaki” – powyżej 5 lat są już na tyle dobrze rozwinięte, że oprócz krótkich form literackich chętnie zaczynają słuchać treści dłuższych książek czytanych we fragmentach przez kilka lub kilkanaście dni i wytrzymują zasluchane nawet 30 minut. Często domagają się przedłużenia czasu czytania. Zachwycają się „Kubusiem Puchatkiem”, „Muminkami”, „Plastusiowym pamiętnikiem” (warto mieć i pokazać: naparstek, temperówkę na żyłetkę – na marginesie, żyłetki to teraz rarytas; może być kłopot ze stalówką i obsadką, nie mówiąc już o kleksie!!). Można czytać już przygody Doktora Dolittle, Pana Kleksa, „Wróbelka Elemelka” i wiele innych wspaniałych książek. Wychodzi dużo nowych, nie znanych nam z dzieciństwa książek dla dzieci – warto zarazić dziecko „bakcyłem czytania”, zostaje on na całe życie i procentuje bogatym słownictwem, umiejętnością wypowiadania się, szeroką wiedzą, umiejętnością logicznego myślenia, lepszym rozumieniem ludzi i zmieniającego się świata, a ponadto ułatwia w szkole korzystanie z podręczników i opracowań.

Koniec wieku przedszkolnego to osiągnięcie przez dzieci dojrzałości szkolnej i stopniowe przechodzenie w „zerówkach” od zabawy do nauki.

Jeżeli dzieci powyżej 4 lat nie interesują się książkami i nie chcą ich ani oglądać, ani słuchać ich treści, nie chcą lub trudno im szybko nauczyć się krótkich wierszyków – to mogą to być dzieci z ryzykiem dysleksji (wzrokowej – nie rozumieją obrazków lub słuchowej – nie rozumieją i nie zapamiętują dobrze wysłuchanych treści). Nie interesują się one literami, pisanie i czytanie. Warto w porozumieniu z przedszkolem skonsultować takie dzieci z psychologiem. Im wcześniej uzyskają pomoc, tym mniejsze będą mieć trudności w szkole z pisanie i czytaniem.

Okres świąteczny to także czas dzielenia się życzeniami i darami z innymi ludźmi. Nauczmy nasze dzieci, że mogą podzielić się niezniszczonymi zabawkami, książeczkami czy słodyczkami z tymi dziećmi, którym nikt z miłością nie wybiera prezentu, które żadnego prezentu nie dostaną. Niech one także mają swoją chwilę radości, niech im także załśnią oczy. I niech dziewczynki z zapalkami pozostaną tylko w bajce!

Jest obecnie na rynku mnóstwo książek ułatwiających dzieciom przygotowanie do szkoły. To książki o przedmiotach, zwierzętach i czynnościach zaczynających się na daną literę i głoskę, to książki z odpowiednio zaznaczonymi w tekście literami tak, by łatwiej było je dzieciom zapamiętać itp. Są też książeczki ułatwiające zapamiętywanie cyfr, zabawy z liczeniem. Ponieważ dzieci w tej grupie wiekowej przejawiają zainteresowania treściami typowo szkolnymi, to chętnie z takich książeczek korzystają i cieszą się takimi prezentami. Dużo książek i pomocy tego typu można znaleźć w księgarniach edukacyjnych, w dużych supermarketach, w księgarenkach internetowych itp.

Pewną odmianą są przeznaczone dla dzieci już od 4 lat **książeczki z rebusami, labiryntami, kolorowankami, z obrazkami, między którymi trzeba znaleźć różnice, ze szlaczkami do skończenia** itp. Mają one ogromne znaczenie we wszechstronnym rozwoju dzieci (ćwiczenia rysowania i pisania, stymulowanie spostrzegania, myślenia, uczenie pokonywania trudności, ćwiczenia rozumowania matematycznego, uczenie staranności, cierpliwości itd.). Praca z takimi książeczkami jest dla dzieci dobrą zabawą i są nimi zainteresowane. Dość długo skupione, z wysuniętym, przygryzionym języczkiem szukają drogi przez labirynt lub liczą znalezione między obrazkami różnice. Jest to inny niż zwykle, ale także wspaniały prezent dla przedszkolaka, zwłaszcza że o tego typu książeczki jest łatwo w dużych księgarniach.

Kiedyś było to zwyczajem, teraz przestaje, że każde dziecko dostawało w prezencie **słodycze** – czekoladki, cukierki, pomarańcze itp. Było to w czasach, gdy na co dzień słodyczy nie jadano – po prostu nie było ich. Teraz są łatwo dostępne, ale na pewno nabiorą większej wartości, gdy wręczą je Mikołaj, lub znajdą się pięknie opakowane pod choinką.

DOMOWE PRZYGOTOWANIA DO ŚWIĄT

Każde Święta Bożego Narodzenia są czymś wyjątkowym, wymagają specjalnej oświeczonej atmosfery i nastroju, czekamy na nie i przygotowujemy się do nich. Warto odpowiednio wcześniej (początek grudnia) zrobić „naradę rodzinną” oczywiście z udziałem dzieci i omówić, co przed Świętami należy zrobić (uczymy planowania, a dzieci czują się bardziej związane z rodziną – mają w rozmowach swój udział). Najwięcej czasu poświęcamy zwykle sprzątanemu, bo zupełnie inaczej czujemy się, gdy wokół nas jest porządek, a nie codzienny rozgardiasz. Obecnie, znacznie mniej czasu niż kiedyś, zabierają nam zakupy produktów spożywczych i innych koniecznych do przygotowania Świąt, ale też należy przemyśleć listę zakupów. Samo przygotowywanie – gotowanie i pieczenie warto rozłożyć na 2–3 dni. I ostatnia, najmilsza czynność – zakup i strojenie choinki.

WSPÓLNE SPRZĄTANIE NIE MUSI BYĆ KOSZMAREM

Każda rodzina ma swoje doświadczenia w robieniu generalnych porządków – co trzeba zrobić, kto to ma zrobić i kiedy (a może zrobić je wcześniej, a przed Świętami tylko ostatnią kosmetykę?).

Nikt (ani dorośli, ani dzieci) nie lubi być zaskakiwany nagłym obowiązkiem. Warto więc wcześniej ustalić, kto, co i do kiedy robi. Każdy może zaplanować „swój odcinek pracy”, mieć czas na pomoc innym i nie odczuwać dużego zmęczenia. Dzieciom przedszkolnym zwykle pomaga spisanie ich obowiązków na kartce. Aby wspólne ustalenia były ważne, powinny kończyć się podpisaniem umowy przez wszystkich domowników. Ważne jest, by nie dotyczyła ona tylko uprzątnięcia dziecięcego bałaganu, ale także istotnej pomocy w sprzątnięciu całego mieszkania (np. podłanie kwiatów – tata, ścieranie kurzów – mama i dzieci, praca odkurzaczem – tata i dzieci itp.). Dzieci zachęcane i chwalone bardzo chętnie i starannie sprzątają, a my poznajemy ich możliwości! Im więcej dziecko pomaga, tym bardziej docenia pracę innych i rozumie, co to znaczy zmęczenie. Uczy się radości i satysfakcji ze wspólnej pracy tylko wtedy, gdy zadbamy o miłą atmosferę, będziemy robić odpoczynki, rozmawiać o tym, co i dla czego robimy. Warto pamiętać, że znacznie ważniejszy jest dobry nastrój niż przysłowiowe „robienie porządku w każdym kątku”.

Młodsze przedszkolaki (od 3 do 4–5 lat) mogą stojąc na krześle płukać naczynia, stawiać je na suszarce, wycierać sztućce (bez noży), pokrywki i garnki. Mogą wycierać z kurzu krzesła, nogi stołu, dolne półki regałów albo z pomocą rodziców porządkować swój pokój lub swój kącik, mogą wkładać do pralki posegregowane rzeczy do prania itp.

Dzieci powyżej 5 lat – dodatkowo mogą zmiatać szczotką podłogę, zmiatać śmieci na szufelkę (oszczędza to np. babciom schylania się), myć mopem podłogę z płytek, składać swoje ubranka przy porządkach w szafce, odkurzać odkurzaczem małe powierzchnie, układać rzeczy na półkach, komodach itp. po starciu kurzów. Potrafią też ścielić swoje i nie tylko swoje łóżka, o ile nie trzeba ich składać; umyć umywalkę, parapety... Wykonają wiele innych prac, jeśli pozwolimy im na to i będziemy chwalić, nie wytykając, że *tego jeszcze nie zrobiłaś; jak to ułożyłaś!!* itp. Dziecko uczy się, ma prawo popełniać błędy, ale my powinniśmy zauważać więcej „pozytywów” i cieszyć się współpracą z nim. Wspólne sprzątnięcie kończymy słowami: *lubię z tobą pracować, dziękuję, bardzo mi pomogłeś (-aś)*. Dużo dzięki temu zrobiliśmy.

Pamiętajmy jednak, że dzieci szybciej się męczą od nas i co jakiś czas róbmy im przerwę na zabawę. Dobrze jeśli praca staje się przywilejem – *„taka jesteś ostatnio staranna, że mogą Cię prosić o umycie umywalki.”*

POTRAWY WSPÓLNIE PRZYGOTOWYWANE SMAKUJĄ LEPIEJ

Wcześniej zrobiona lista potrzebnych produktów spożywczych ułatwia zaplanowanie przygotowania potraw. Niektóre, jak np. kapusta z grzyba-

mi lub z grochem, mogą 2, 3 dni postać i będą smaczniejsze, inne należy po przyrządzeniu podać na stół. Będziemy spokojniejsi, jeśli dzieci będą nam pomagać wcześniej, a nie tuż przed Wigilią (wtedy mogą stroić ze starszymi domownikami choinkę).

Co dzieci mogą robić, w czym mogą pomóc? Po umyciu rąk mogą płukać kapustę, mogą wybrać do namoczenia grzyby, czy umyć buraki na barszcz. Jednak najmilej wspomina się robienie farszu do uszek lub pierogów (to próbowanie, czy już dobrze smakuje!). Dzieci mogą też pomóc w robieniu ciasta, w wałkowaniu, wycinaniu szklanką ciasta na pierogi, mogą nakładać farsz i oczywiście lepić pierogi. Jak przy tym wspaniale liczy się zlepione uszka czy pierogi: warto pomyśleć, po ile wypadnie na osobę i czy będą dokładki. Potem można sprzątać i myć naczynia, gdy smakowite zapachy drażnią nos. Zmęczone dziecko często potem pyta: *prawda, że ci pomogłem (-am), prawda, że jestem twoim pomocnikiem?* Ciepłe potwierdzenie z naszej strony jest dla dziecka nagrodą i sygnałem, że jest kochane, bardzo ważne i potrzebne. I dlatego tak pamięta się te Święta z dzieciństwa!

Fajdą dla naszego dziecka będzie również pomoc w kuchni przy pieczeniu słodkich pierniczek i ciasteczek. Święteczne słodkości można zrobić wspólnie z dziećmi jeszcze przed głównymi przygotowaniami do Świąt i tak np. **pierniczki choinkowe** możemy przygotować nawet 2-3 tygodnie wcześniej.

OTO PRZEPIS NA PIERNICZKI

Składniki: 2 szklanki miodu (ok. 0,5 l.), 1 szklanka cukru, 4 szklanki mąki (0,5 kg), 2 łyżki margaryny lub masła, 2 jajka, 1 łyżka przypraw korzennych, 1 łyżeczka sody. Potrzebne jeszcze będą: garnek, 2 szklanki, łyżka, papier do pieczenia, wałek do ciasta, stolnica, foremki, plastikowa słomka, folia, wykałaczka. Dziecko może razem z nami sprawdzić, czy wszystko jest przygotowane, ucząc się w ten sposób trudnej sztuki planowania.

Do garnka (1-2-litrowego) wlać miód, wsypać cukier, dodać masło lub margarynę i przyprawę do piernika – podgrzać mieszając aż do rozpuszczenia cukru, przestudzić. Do chłodnej masy dodać 1 jajko i jedno żółtko, wsypać sodę, wymieszać. Do dużej miski lub na stolnicę powoli wlewać miód z dodatkami i zagnieść ciasto tak, by wszystkie składniki dobrze się wymieszały (można kulę ciasta w folii włożyć na godzinę do lodówki, a w tym czasie zrobić porządek i przygotować wszystko, co potrzebne do dalszej pracy). Należy rozwałkować ciasto na grubość około 5-6 milimetrów i wykrawać foremkami pierniczki. Wykorzystajmy wyobraźnię dziecka i pozwólmy mu samemu lepić z ciasta gwiazdki, kotki, Mikołaje itp. Możemy poprosić dziecko aby ozdobiło je wzorkami wytłaczanymi słomką lub wykałaczką, porobiło w nich słomką dziurki na sznurek (do powieszenia na choinkę). Pierniczki trzeba ułożyć na blasze, na papie-



rze do pieczenia, posmarować białkiem przy pomocy pędzelka, wstawić do piekarnika nagrzanego do około 175°C i piec nie dłużej niż 15 minut (szybko twardnieją!). Po wystygnięciu można je polukrować i włożyć do zamkniętego pojemnika (jeśli są za twarde, to – zmiękną). Przez dziurki pierniczków można przeciągnąć nitkę i ozdobić nimi choinkę – wieszając je na gałązkach.

Przepis na lukier: przygotować 1,5 szklanki cukru pudru, sok z cytryny, trochę wody (lukier biały) lub zamiast wody – sok owocowy o dowolnym kolorze (lukry kolorowe). W misce powoli ucierać cukier, dodając po kilka kropel soku z cytryny i wody (lub zamiast wody, soku z owoców), aż do uzyskania masy o konsystencji gęstej śmietany. Polukrować pierniczki pędzelkiem.

PRZEPIS NA KRUCHE CIASTECZKA

Kruche ciasteczka (przygotowujemy także wcześniej ale mogą one poleżeć 4-6 dni) Składniki: 2,5 szklanki mąki, kostka masła (może być masło roślinne), 3 łyżki cukru pudru, 4 żółtka, 1 łyżeczka proszku do pieczenia. Na stolnicy dodawać do mąki składniki, zagnieść ciasto (ma być miękkie, elastyczna kula), następnie włożyć (w folii) do lodówki na około 30 minut. Następnie należy rozwałkować na grubość około 6-7 milimetrów i wykrawać ciasteczka foremką lub szklanką. Dzieci mogą lepić: choineczki z trójkątów, bałwanki, aniołki, rybki itp. Następnie ciasteczka należy ułożyć na blasze na papierze do pieczenia, posmarować białkiem przy pomocy pędzelka i posypać cukrem, położyć na każdy po kilka rodzynków albo plasterków cytryny lub pomarańczy bez skórki, posypać kakao

itp. – dzieci mają zwykle wiele pomysłów na dekorowanie. Piec należy w rozgrzanym do około 180°C piekarniku na złoty kolor (z kruchego ciasta można też wypiekać mazurki, szarlotki i inne ciasta z owocami lub dżemem). Po upieczeniu zawsze porządkujemy wraz z dzieckiem kuchnię. Duma przedszkolaka podającego domownikom i gościom pierniczki i ciastka jest duża, a to przydaje wypiekom smaku.

RADOŚĆ – WSPÓLNE UBIERANIE CHOINKI

Choinkę kupuje się kilka dni przed Wigilią, ale dyskusje o niej trwają długo: niska czy wysoka, „choinka zwykła” czy trwalszy i droższy świerk; w donicy z korzeniami (do wysadzenia potem w ogródku lub na działce), czy ścięta, mocowana w stojaku; żywa czy sztuczna. Zgoda jest co do jednego – musi być piękna!

Zwykle ustawia się ją i dekoruje w dzień Wigilii i dzieci czekają na ten moment z niecierpliwością. Wyciąga się pudło z ozdobami: bombkami, łańcuchami, lametą, lampkami, a przedszkolaki od razu chcą je wieszać na gałązkach, te zrobione przez siebie z przodu i jako pierwsze. Trzeba wyjaśniać dzieciom, dlaczego najpierw mocuje się lampki, potem czubek (czy powiesić aniołka, czy tym razem gwiazdkę?), potem bombki i inne ozdoby, a na końcu łańcuchy – te zrobione przez dzieci (po raz kolejny podziwiamy je) i te kupne, lśniące srebrem czy mieniące się złoto. Po zrobieniu porządku (dzieci mogą zamieść igły i okruszki) i zapaleniu lampek cała rodzina – nawet mama przerywa na chwilę pracę w kuchni – wszyscy podziwiają bajkowe drzewko, nawet ruchliwe dzieci chwilę stoją w milczeniu. Zaczyna się magia Świąt Bożego Narodzenia.

TAKA JEDYNA NOC W ROKU

PIERWSZA GWIAZDKA I DZIELENIE SIĘ OPŁATKIEM

Stopniowo za oknem robi się szaro, potem ciemno, dzieci pomagają przygotowywać stół (pamiętamy o sianku pod obrusem), potem idą się odświętnie przebrać, a gdy ich chwilowo nie ma, pod choinką pojawiają się prezenty – może je przyniósł Mikołaj, może Aniołek z nieba, a może...? Dzieci zaglądają, ale wiedzą, że czas na prezenty nadejdzie później, na razie z noskami przy szybie wypatrują pierwszej gwiazdki – to sygnał rozpoczęcia wieczery. Domownicy, tacy uroczyści, stoją przy zastawionym stole, na talerzyku leży opłatek i mama lub tata, a może babcia czy dziadek biorą po kawałku opłatka i podchodzą kolejno do wszystkich, dzieląc się nim i szepcząc do ucha te płynące z serca, najserdeczniejsze życzenia; nie tylko na następny rok, ale na całe życie. Dzieciaki z szeroko otwartymi oczami przyglądają się wzruszeniu starszych i udziela się ono nawet maluchom – tak to jest, gdy dzielimy się sercem.

WIECZERZA – RODZINNE SPOTKANIE

Potem siadamy przy stole i zaczynamy spożywać podawane kolejno potrawy. Nikt nie spieszy się, nie musimy nigdzie iść czy jechać, możemy spokojnie rozmawiać, smakując śledzia, barszcz, pierogi, smażoną rybę czy inne smakołyki.

Zwykle rozmowy, to wspomnianie, jak to kiedyś było (dzieci obecnie nie mogą uwierzyć, że po śledzie lub karpia stało się kilka godzin w kolejce, że czasem trzeba było zapisywać się na społeczną listę, że nie było supermarketów, że trudno było kupić choinkę i jak to wszystko zmieniło się. Czasem opowiadamy dzieciom o wolnym, dodatkowym nakryciu, rozmawiamy o rodzinie. Żartujemy, wspominając różne przygody, wspominając nieobecne osoby z rodziny, słuchamy, jak dzieci opowiadają o kolegach z przedszkola – po prostu rozmawiamy. Dzieci lubią słuchać wspomnień rodziców z dzieciństwa, rodzinnych anegdot – jest miło. Powoli mija czas, kończą się wigilijne potrawy, jeszcze konieczne kompot z suszu (*pij, pij – poprawia trawienie i ma taki niepowtarzalny smak, spróbuj* – często słyszą dzieci od babci lub dziadka), jeszcze herbata, kawa i można posłuchać kolęd w radiu lub z kaset czy płyt DVD. Dobrze, gdy zaczną wspólnie śpiewać dziadkowie, rodzice i dzieci (przecież wcześniej uczyły się kolęd). Świąteczny nastrój powraca przy „*Lulajże, Jezuniu*”, *Jezus Malusiński* i innych kolędach. Dzieci siadają coraz bliżej dorosłych, włączają im na kolana, przytulają się i jest im miło i bezpiecznie tej nocy. Odpoczywają przed następnymi atrakcjami – coraz częściej spoglądają na paczki i paczuszki pod choinką.

CO TAM JEST – ROZPAKOWYWANIE PREZENTÓW CZYLI WIELKA NIESPODZIANKA

W każdym domu jest inny zwyczaj rozdawania prezentów leżących pod choinką. W jednych – dziecko kolejno sięga po paczki i paczuszki, podaje je seniorowi (babci lub dziadkowi), ten czyta, dla kogo prezent jest przeznaczony, a dziecko pełniące funkcję listonosza, „doręcza” paczkę. W innych domach prezenty rozdaje mama lub tata, a dziecko czeka z niecierpliwością na paczuszki dla siebie, w jeszcze innych – losuje się osobę, która rozda prezenty. Proponuję sposób pierwszy, ponieważ on najbardziej angażuje emocjonalnie oraz uczy dziecko odpowiednich form zachowania.

Wszyscy domownicy kolejno dziękują za otrzymaną paczuszkę (wzór zachowań do naśladowania), prezenty dla siebie dziecko odkłada na bok, bo najpierw ma roznieść pozostałe prezenty – ucząc się ważnej „reakcji odroczonej” (nie wszystko otrzymuje się od razu, czasem trzeba czekać). Obserwując radość na twarzach obdarowanych domowników – cieszy się i jednocześnie uczy okazywania uczuć. Wszystko to nie jest bez znaczenia dla kształtowania uczuć i osobowości dziecka. Kiedy wszyscy zaczynają rozpakowywać swoje prezenty, dziecko oczywiście też, warto popatrzeć

na jego buzię – tyle uczuć naraz odbija się na niej i na to właśnie czekaliśmy, to jest nasz dodatkowy, a może nawet najważniejszy prezent. Zdziwienie i oczekiwanie, radość, zdumienie, zachwyt, czasem niedowierzanie, a czasem pytanie w oczach – co to jest?

Pozwólmy dzieciom spokojnie przeżyć ich uczucia, nie pospieszajmy ich. Pozwólmy cieszyć się oglądaniem, zgadywaniem, pierwszymi próbami zabawy, na początku chaotycznej, bo tyle zabawek i prezentów naraz – od czego tu zacząć? Dopiero na drugi lub trzeci dzień, gdy dziecko wyczerpie swoje pomysły na zabawę, pokażmy mu inne sposoby lub warianty zabaw. Powstrzymajmy swoje zapędy typu: popatrz, to można tak..., a to inaczej... Możemy to powiedzieć i pokazać później. Warto pokazywać wszystkim swoje prezenty i wspólnie się cieszyć – dziecko jest bystrym obserwatorem i warto, by zobaczyło, że wszyscy z radości zachowujemy się jak dzieci – to wspaniałe uczucie

Czas mija, wieczera kończy się i dobrze jest, by w takim dniu wszyscy przyczynili się do sprzątnięcia ze stołu, pozmywania naczyń i zrobienia porządku w kuchni. Koniec dnia to spokojne siedzenie przy choince, nucenie kolęd i chwila zadumy nad spadającymi kartkami z kalendarza.

A potem jedni wybierają się na Pasterkę, inni zostają w domu i kładą dzieci spać. Jedne maluchy przelewają się zmęczone i jednocześnie zachwycone przez ręce, inne podekscytowane nie mogą usnąć i wtedy pomoże cicho nucona do uszka kolęda lub szeptana bajka o Mikołaju i jego podróżach do dzieci zaprzęgiem z reniferami... albo zastanowienie się, co powiedzą o północy domowe zwierzęta...

A jeszcze później, my, dorośli, mamy chwilę ciepłą i spokojną dla siebie. Dobrze jest usiąść blisko siebie i pomarzyć, pogawędzić lub wrócić cicho do swoich dobrych wspomnień z dzieciństwa.



4

ROZWÓJ I NAUKA PRZEZ ZABAWĘ

DR JULITA WOJCIECHOWSKA
DR BEATA ZIÓŁKOWSKA
MGR AGNIESZKA BRATKIEWICZ
MGR JOANNA BRATKIEWICZ

Zabawa jest najważniejszą działalnością dziecka w wieku przedszkolnym. Jak w soczewce dzięki niej możesz obserwować emocjonalny, społeczny, intelektualny i fizyczny rozwój dziecka.

Zabawy stanowią dobrą podstawę do kształtowania satysfakcjonujących wychowawczych relacji pomiędzy dzieckiem a rodzicami.

Dorośli powinni pamiętać, że bawienie się ma wiele różnych postaci. Bawić się z dzieckiem można podczas wykonywania własnej pracy w domu, podczas podróży, stojąc w korku ulicznym, w supermarkecie na zakupach. Jedyne, czego potrzebujemy, to chęć do dobrego wykorzystania okazji, aby kształtować dziecko wrażliwe i myślące samodzielnie, chętnie wchodzące w relacje z dorosłymi, którzy chcą je czegoś nauczyć.

Warto zastanowić się nad przyjęciem zasady: **Bawimy się 1 godzinę dziennie – codziennie!**

Nie tylko podczas tzw. czasu podłogowego, kiedy wspólnie siedzimy na dywanie, gramy w gry planszowe, rozmawiamy, turlamy się, ale też: podczas wspólnej kolacji, wspólnego przygotowywania posiłków, wspólnego sprzątania domu. Stosownie do rytmu dnia, naszej energii i potrzeb dzieci – przyjmijmy godzinę zabawy z dzieckiem jako zasadę organizowania wspólnego czasu, której celem jest wspólne zaangażowanie i podtrzymywanie dobrego nastroju.

ZABAWA NA SERIO

Na przełomie wczesnego dzieciństwa i wieku przedszkolnego, kiedy dziecko ma 2-3 lata, rozwija się szereg umiejętności, które pozwalają na lepsze niż w wieku niemowlęcym poznawanie świata. To wtedy dziecko przygotowuje się również do wejścia w szerszy, niż domowy świat poprzez samodzielność i opanowanie samoobsługi.

Dziecko zaczyna spostrzegać rzeczy i ludzi jako elementy otoczenia, które mają określony sens i funkcję. Zaczyna się zastanawiać. Pyta: *A co to jest? A po co? A dlaczego?*

Około drugiego roku życia dzieci intensywnie rozwijają kompetencje językowe, zabawy w tym czasie również powinny sprzyjać mówieniu, uczeniu się nowych słów, nazw przedmiotów, czynności, aby dziecko z czasem za pomocą mowy również lepiej kontrolowało wykonywanie wyuczanych czynności.

W tym czasie dzieci zaczynają naśladować dorosłych, nabywając w ten sposób nowe umiejętności. W ich działaniu pojawia się tzw. zabawa na serio. Zabawa na serio nazywa się tak, ponieważ dziecko samo nie odróżnia jej od rzeczywistości, nie wie, że się bawi. Polega ona na tym, że dziecko odtwarza sytuacje zaobserwowane w zachowaniu dorosłego i powtarza je, np. z zabawkami. Naśladuje karmienie (lalki czy misia), sprzątanie, mycie według zaobserwowanego wzoru. Zabawa ta pomaga dziecku utrwalić, jakie znaczenie i jakie funkcje łączą się z różnymi sytuacjami, przedmiotami, osobami.

Małe dziecko odbiera świat poprzez zmysły. Dla niemowlęcia łyżka jest interesująca jako obiekt, który odbija światło i jest chłodny w dotyku. Dla dwulatka ważne jest także, że jest pomocna przy jedzeniu. Dziecko w tym wieku zaczyna uczyć się posługiwać narzędziami, odgadywać, obserwować, do czego i jak są używane różne przedmioty. Dzieci zaczynają używać przedmiotów w ich rzeczywistej funkcji. Łyżka już tylko sporadycznie służy do bębnienia po stole czy uderzania w garnki – jest jedynie tym, czym jest naprawdę, do czego jest przeznaczona.

W tym czasie dzieci z zabawek przenoszą swoje zainteresowanie na rzeczy codziennego użytku, którymi się posługują dorośli. Domagają się garnków, łyżek, miotełki itd., i uczą się nimi posługiwać.

Zabawa na serio jest kierowana przez otoczenie dziecka, przez dorosłego, który różnorodnością swoich zajęć i bogactwem używanych przedmiotów, zachęca dziecko do nauki ich właściwego stosowania.

Często się zdarza, że jedną czynność porzucają dla innej; nie zawsze ich zainteresowania są trwałe. Kiedy indziej z kolei zdarza się, że pewne czynności tak je fascynują, iż domagają się ich ciągłego powtarzania, „bawienia się w kółko w to samo”, co czasami jest testem cierpliwości dla nas dorosłych.

Nie zawsze jest też gotowe do bawienia się z innym dzieckiem, co nie oznacza, że nie lubi bawić się w towarzystwie innego dziecka. Takie zabawy nazywane są bawieniem się „przez przyległość”, nie ma tu pełnego współdziałania dzieci.

O czym trzeba pamiętać:

- W tym okresie to Ty inicjujesz zabawę, zapraszając dziecko do obserwacji swoich działań: do kuchni, pokoju, łazienki, ogródka, komputera i pokazując, jak wykonuje się określone czynności i do czego mają one doprowadzić. Dajesz dziecku okazje do wejścia w kontakt z prawdziwymi rzeczami, a nie tylko zabawkami, tak żeby mogło opanować ich właściwe użycie.
- Pozwalasz się obserwować, to znaczy wykonujesz niektóre czynności na pokaz, wolniej, mówisz, opowiadasz, co po kolei robisz i odpowiadasz na pytania Dlaczego? i Po co?

Dopiero z czasem pamięć pozwala dziecku bawić się także bez bezpośredniego naśladowania dorosłego. Nazywamy to „naśladowaniem odroczonym”. Wtedy widzimy, jak po południu dziecko odgrywa scenę budzenia się, mycia czy jedzenia śniadania – między tym, co zaobserwowało, a tym, co widoczne w zabawie, możliwe są coraz dłuższe odstępy czasu.

- Warto też pamiętać o tym, żeby z czasem rzeczy codziennego użytku zastępować zabawkami, podobnymi do prawdziwych przedmiotów.

Po trzecim roku życia z pewnością zaobserwujemy moment, kiedy dziecko zamiast buteleczki do karmienia lalki zacznie używać kredki, do sprzątanía – patyczka, a kawałka papieru jako kołderki.

Dzieci w tym wieku zainteresowane są działaniem, a nie – osiągnięciem określonych rezultatów

Dzieci czasami lubią, jeśli czynności powtarza się często, bo w ten sposób uczą się, jak z określonymi przedmiotami trzeba postępować, jak zachować się w różnych sytuacjach. Takiego powtarzania wymaga jeszcze ich pamięć. W takiej zabawie dziecko przede wszystkim obserwuje i naśladuje.

Tak rodzi się wyobraźnia – umiejętność zastępowania tego, co widzimy, tym, co chcemy zobaczyć.

Następnym etapem bawienia się są pod koniec trzeciego roku życia zabawy w udawanie, bawienie się „w kogoś”, które nabierają intensywności i rozmachu w wieku przedszkolnym.

Ten rodzaj zabawy nie zanika – nie jest jednak później tak intensywny, ale warto pamiętać o uczeniu przez naśladowanie coraz bardziej skomplikowanych czynności – wymagających więcej czasu i bardziej sprawnej pamięci.

JAK MOŻEMY WYKORZYSTAĆ TEN SPOSÓB BAWIENIA SIĘ DZIECKA?

- Przede wszystkim do rozwijania samodzielności. Przecież i tak często słyszymy teraz Ja sam/a!. Więc kiedy pozwolimy dziecku się ubierać czy myć, raczej nie usłyszymy protestów. To, co może być dla nas trudne, to czas, który poświęcamy, asystując przy mozolnych próbach dziecka... Spróbujmy uzbroić się w cierpliwość. Przecież przy żadnej nauce – także tej poprzez zabawę – nie należy się spieszyć!
- Do opanowania języka – uczymy zarówno poprawności wymowy jak i rozszerzamy słownik dziecka. Omawiając każdą czynność, pozwalamy dziecku łatwiej ją opanować. Np. przez rymowanie do zdejmowania bluzeczki – Lemury do góry! lub Bluzka skacze jak kózka!
- Do towarzyszenia nam w codziennych czynnościach; przy ubieraniu się, myciu, przygotowywaniu posiłków itp. Kiedy pozwolimy się obserwować, udostępnimy nasze „dorosłe” sprzęty i zachowania, dziecko może zająć się obserwacją, a my swoim zadaniem.

Trzeba pamiętać o tym, że czas, który poświęcamy, robiąc coś razem z dzieckiem, a zatem pracując wolniej, – to swoista inwestycja w przyszłość. Im nasze dziecko więcej się od nas nauczy, tym bardziej samodzielne będzie później. Im bardziej poczuje się bezpieczne i akceptowane z tą swoją ciekawością świata – tym lepiej będzie umiało się w nieodległej przyszłości „samo zająć sobą” – na co często dorośli czekają z niecierpliwością! Zatem nie odpędzajmy naszego malucha, kiedy domaga się zaangażowania go w to, co robimy: siada nam na kolanach przy komputerze, patrzy w garnki przy gotowaniu...

PROPOZYCJE ZABAW NA TERAZ I PÓŹNIEJ

WIELKA KSIĘGA OSIĄGNIĘĆ

- Zakładamy księgę, w której wraz z dzieckiem zapisujemy jego osiągnięcia we wszystkich możliwych dziedzinach: jak rozwija się fizycznie (co potrafi), ile zna słów, pierwszy samodzielny występ w przedstawieniu przedszkolnym, umiejętność samodzielnego ubrania się, mycia itp.



Taki zwyczaj notowania np. raz w tygodniu – czego nowego się dziecko nauczyło, podtrzyma motywację i potrzebę osiągnięć u dziecka, a rodzicom pozwoli obserwować efekty wychowania.

Lista dobrych manier – wspólne narysowanie plakatu, np. na temat jak zachowywać się przy stole, jak należy postępować z kolegami – sprawi, że dziecko rysując, angażując różne zmysły: wzrok, słuch, dotyk, więcej zapamięta, dowie się więcej na temat zachowań, jakie trzeba opanować.

Olimpiada „Kto dłużej...” – w chwili zmęczenia kiedy zabraknie energii... kto dłużej będzie umiał wytrzymać z zamkniętymi ustami i oczami – wybieramy jedną osobę na sędziego, a reszta spędza jakiś czas w ciszy i spokoju.

Lustro – zabawa wykorzystująca skłonność dziecka do naśladowania, pozwalająca na rozwijanie zmysłu obserwacji i precyzji ruchu. Jedna osoba wykonuje jakiś gest lub przyjmuje jakąś postawę, a pozostali ją naśladują. Niech dziecko będzie raz naśladowującym, a innym razem naśladowanym, żeby w zachowaniu innych mogło rozpoznać własne zachowanie, ale też by doskonaliło umiejętność odtwarzania i jego dokładność.

Zabawy w skojarzenia i spostrzegawczość – pytania: Co do czego pasuje?, Czego tu brakuje? – zastosowane do sprzętów codziennego użytku,

podczas wykonywania prac domowych, gotowania, sprzątanía. Taka aktywność kształtuje zmysł obserwacji, analizy otoczenia, rozwija pamięć oraz język dziecka.

Śpiewanie przy codziennych czynnościach (zachęca do wykonywania nie lubianych, trudniejszych czynności) – opracowanie wraz z dzieckiem repertuaru towarzyszącego stałym punktom dnia: wstawaniu, jedzeniu posiłków, myciu zębów itp. W ten sposób dziecko rytmizuje swoje czynności, samo może regulować wykonywanie jakiejś czynności właśnie poprzez śpiewanie. Oprócz śpiewania można również posługiwać się rymowanymi lub wierszykami, historyjkami (np. przy myciu ząbków można wymyślić fajne historyjki o robaczkach, które w ten sposób wyganiamy z buzi).

FIGLE – CZAS NA ZABAWY Z TATĄ

Dzieci w każdym wieku uwielbiają zabawy ruchowe. Jest to pole do popisu dla taty, który lepiej zniesie i rosnącą wagę, i siłę dziecka. Warto rozpoznawać takie momenty, kiedy dziecko ma dużo energii, kiedy je „nosi”, i nie ma możliwości zaangażowania go w czynności wymagające skupienia, kontroli, precyzji... Wtedy nadchodzi czas na:

- „dywanowe igraszki” – turlanie,
 - „naleśnika” – owijanie kocem lub ręcznikiem i jedzenie go wraz z dodatkami,
 - przepychanie się plecami – wygrywa ten, kto przewróci przeciwnika.
- Zabawy ruchowe warto uruchamiać gdy:**
- dziecku brakuje energii: zaczynamy wówczas od ćwiczeń delikatnych, ale angażujących całe ciało;

- i wtedy, kiedy przestaje nad swoją energią panować: wspólne zabawy wprowadzają porządek i strukturę w zachowanie dziecka. Warto pamiętać, aby przy zabawach rywalizacyjnych pozwolić dziecku wygrać – dać mu odczuć satysfakcję z kontrolowania własnej siły i posługiwania się nią w społecznie akceptowany sposób.

ZABAWA „NA NIBY”

Kiedy myślimy: „dzieciństwo” i „przedszkole” zaraz też przychodzi nam na myśl „zabawa”. Jest to aktywność, z którą związane są najbardziej radosne i beztroskie wspomnienia. Dzięki zabawie w przedszkolu, w ogrodzie, na podwórku, świat mógł stać się wszystkim, czego tylko zapragnęliśmy, a my przedzierzgałiliśmy się w księżniczkę na zamku, wojownika na polu bitwy, mamę z dziećmi czy policjanta ścigającego złodziei. Mogliśmy być każdym i wszystkim według naszego pragnienia.

Zabawa „na niby” w wieku przedszkolnym opiera się na rozkwicie dziecięcej wyobraźni i intensywnie rozwija się między 3. i 4. rokiem życia. Zanim dziecko zacznie realizować się w świecie dorosłych, zanim dojrzeje, zdobywa dużo wiedzy i o świecie, i o sobie. Wydaje mu się nawet czasem,

że już jest gotowe, aby „być dorosłym”. Dzieci w wieku przedszkolnym mają nierealistyczne wyobrażenie na temat własnych możliwości (np. myślą, że mogą coś unieść, bo są silne, że dadzą radę ugotować obiad, bo wydaje się to dość proste w wykonaniu mamy, że prowadzić samochód to kręcić kierownicą i naciskać pedał gazu itd.). Dlatego wchodzą w konflikty z dorosłymi, którzy ciągle im tłumaczą, że to nie jest takie proste, bezpieczne, że jeszcze muszą urosnąć, jeszcze trochę poczekać.

Zabawa jest światem, w którym te niezrealizowane marzenia mogą zostać urzeczywistnione. Dzieci mogą spróbować wejść w role jeszcze zakazane, albo w ogóle zakazane (złodziej, bandyta, nieprzyjemna sąsiadka) i przekonać się w zabawie, jak inni na „zakazane” zachowania reagują, przekonać się o społecznych konsekwencjach bycia agresywnym czy oszukującym.

W zabawie dziecko jest w stanie opanować kompetencje, których nie ma okazji ćwiczyć na co dzień. Np. zabawa w „bycie w restauracji” przy elegancko przybranym stole jest okazją, aby poćwiczyć staranne posługiwanie się sztućcami, korzystanie z serwetek czy... towarzyską konwersację. Na takie wytworne zachowanie przy stole w naszej zaganianej codzienności po prostu nie mamy czasu. Stąd też warto uruchamiać takie zabawy tematyczne, które stają się „trenowaniem”.

Dzieci improwizują i wyobrażają sobie jakieś działanie, jakąś osobę, a potem dopiero są w stanie coś odgrywać, wejść w jakąś rolę – tu potrzebne jest odwołanie się do wiedzy o rzeczywistości. Kiedy fantazje nie zgadzają się z rzeczywistością, dzieci często zastępują prawdę fikcją. Używanie wyobraźni i pamięci w zabawie na niby zmienia się z upływem czasu. Dzieci nie są początkowo w swych fantazjach konsekwentne, nie odgrywają ról zgodnie z rzeczywistym wzorem, dopiero z wiekiem uczą się korzystać w zabawie z wiedzy o realnym świecie. Ale to też wymaga wsparcia – przypomnienia, na czym polega bycie księżniczką, a na czym bycie strażakiem – tak, aby zabawa faktycznie rozwijała.

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ:

- Zabawy oparte na wyobraźni pozwalają dzieciom realizować zakazane role i niepożądane zachowania – wykorzystajmy je, żeby pokazać (też w zabawie) konsekwencje takich zachowań czy pokus.
- Nie można zgadzać się na zabawy uruchamiające negatywne emocje i niepożądane zachowania, jeśli nie mamy pewności, że dziecko będzie mogło zrozumieć konsekwencje takich zachowań. Takie zachowania (np. zabijanie) nawet w zabawie nie powinny budzić przyjemności i dawać satysfakcji z osiągnięcia celu.
- W zabawie pozwólmy dzieciom na realizowanie pomysłów, na jakie same wpadają. Zabawa ma też charakter terapeutyczny: pozwala odreagować emocje. Dziecko może z wymyślonymi towarzyszami położyć się, pośmiać, aby nauczyć się okazywać i kontrolować swoje emocje w prawdziwych relacjach.

Role rodziców jest pilnowanie granicy między fikcją a rzeczywistością, tak aby po dłuższym udawaniu dziecko wracało „do siebie”, nie przejęło roli, ale umiało porzucać takie zabawowe identyfikacje z kimś wymyślonym (np. po zabawie na kolację wołamy już Anię a nie księżniczkę, Kubusia a nie rycerza).



- Zabawa na niby pozwala dzieciom na realizowanie wspólnie jakichś ról czy tematów – tutaj ważne jest, aby dziecko miało z kim się bawić – dorośli często potrafią rozbudzić dziecięcą fantazję, uczynić zabawę bardziej energiczną czy bogatą.
- Fantazja też ulega rozwojowi i wymaga stymulacji – np. czytania bajek, opowiadania opowieści z dawnych czasów, historii rodzinnych.
- Opowiadajmy o zawodach, o naszej pracy, co w niej robimy, po co, dlaczego. Dzieci w tym wieku poszukują „idola” – kogoś, kto dobrze zilustruje „idealnego dorosłego”. Pokażmy, że oprócz domowej roli rodzica czy małżonka mamy swoje zadania w szerszym świecie.

MIERZYMY ŚWIAT

Kształtowanie wiedzy o rzeczywistości jest w wieku przedszkolnym bardzo istotnym zadaniem, gdyż równoważy tendencję dziecka do fantazjowania. Jednym ze sposobów stymulowania rozwoju poznawczego dziecka jest wprowadzenie go w świat miar i wag:

- Odmierzanie porcji przy przygotowywaniu posiłków, porównywanie objętości płynów i ilości jedzenia, odmierzanie odległości za pomocą stałej miarki, np. buta czy zabawkowego węża.
- W przygotowaniu do szkoły ważne jest wycucie czasu – oprócz nauki rozpoznawania godzin – pokazujemy, ile to jest minuta, pięć minut.

Nastawmy minutnik i wspólnie sprawdźmy, ile w tym czasie można wykonać czynności.

„POSZUKIWANIE RODZINNYCH SKARBÓW”

W wieku przedszkolnym istotne jest również zdobywanie wiedzy o otoczeniu dorosłych, identyfikowanie siebie z rodziną, jej tradycją czy historią.

W takim celu można pobawić się z dzieckiem w:

- odgrywanie zachowań członków rodziny;
- porównywanie wieku, liczby dzieci, poczucia humoru itp.;
- przywoływanie ulubionych potraw czy piosenek naszych krewnych.

To dobry sposób, żeby przygotować dziecko do uczestniczenia w spotkaniach rodzinnych, zwłaszcza z udziałem dalekich, rzadko widywanych krewnych. Ale zabawa ta może też służyć wspomnianiu, podsumowaniu wrażeń ze wspólnie spędzonych świąt czy wakacji.

ZGNIATACZ STRACHU...

Rozwój dziecięcej fantazji często sprzyja powstawaniu lęków dotyczących potworów pod łóżkiem, grzmotów, itp. Zjawisko takie ma źródło w zbyt małej wiedzy dziecka o świecie i w uzupełnianiu tych braków fantazjowaniem z udziałem postaci bajkowych.

Dziecku lękowemu możemy pomóc zabawą ciastkami: każde ciastko to jakiś lęk dziecka – gdy dziecko je zgniata (wałkiem, młoteczką, ręką) i zdmuchuje okruszki do kosza, symbolicznie się go pozbywa. To może przekonać dziecko, że jest zdolne pokonać swoje lęki.

UKŁADAJMY HISTORYJKI...

... na dobranoc, podczas jazdy samochodem czy w kolejce u lekarza itp.

Jedna osoba zaczyna, wypowiadając krótkie zdanie lub kilka słów (Za górą, za lasami... W głębi puszczy stała chatka... Pewnego razu...), a druga uzupełnia. I tak na zmianę, aż powstanie historyjka. Ze starszym dzieckiem można zadanie komplikować (ułożenie historyjki z morałem, np. o niegrzecznym misiu).

KŁAMSTWO

W wieku przedszkolnym dzieciom może się zdarzyć „zagalopowanie się” w fantazjowaniu, może im zabraknąć umiejętności odróżniania tego, co prawdziwe, od tego, co wymyślone. Z tego powodu często przyłapujemy dziecko na kłamstwie. Parę pomysłów opisanych poniżej pozwoli w zabawowy sposób uświadamiać dziecku różnice pomiędzy prawdą a tym, co ono samo uważa za prawdę.

„KSIĄŻKA OPOWIADANYCH BAJEK”

Kiedy dziecko zmyśla, opowiada historie niezgodne z prawdą, zapisujemy je w specjalnym zeszycie i prosimy dziecko o zrobienie ilustracji. Za

każdym razem kiedy dziecko skłamię, minie się z prawdą, pokazujemy zeszyt i mówimy: To nadaje się do książki bajek!

„PRZYSIĘGA”

Kiedy dziecko opowiada coś niezgodnego z prawdą, prosimy o przysięgę z ręką na sercu Mówię prawdę, całą prawdę i tylko prawdę! Bardzo szybko dziecko zrezygnuje z podtrzymywania swojej fantastycznej wersji – poczucie bycia nieuczciwym nie pozwala mu na elastyczne traktowanie zdarzeń.

GRY Z REGUŁAMI

Zabawa „na niby” pod koniec wieku przedszkolnego zaczyna przechodzić w nową formę, która pokazuje, co zmieniło się w możliwościach dziecka.

Gry i zabawy z regułami uczą dzieci przestrzegania reguł społecznych (jak już się umówiliśmy na zabawę w sklep, to bawmy się w sklep, a nie w kino!). Uczą konsekwencji (trzeba się trzymać roli, której się podjęliśmy – policjant nie może zacząć uciekać, chociaż byłoby to czasem bardziej ekscytujące). Uczą wreszcie rezygnowania z doraźnych przyjemności (spontanicznych zmian planu) na rzecz wykonania jakiegoś umówionego scenariusza do końca.

Zabawa tak naprawdę przygotowuje dziecko do przyszłego życia, np. ćwicząc umiejętności planowania niezbędne w każdej pracy (To, w co się bawimy? Co będziemy robić?). Takim treningiem jest też przyjęcie określonej roli w grupie dzieci (Kim mam być, jakie jest moje zadanie?) oraz realizowanie roli tak, jak to było umówione (policjant nie może łamać prawa, księżniczka jeść rękoma, choćby tak było najfajniej). Najbardziej istotnym osiągnięciem jest jednak nauczenie się odczuwania przyjemności z przestrzegania reguł, z realizacji planu, dążenia do celu, co bardzo przydaje się i w szkole, i w pracy.

Gra z regułami to dojrzała forma zabawy na niby. Tu samo udawanie nie jest tak istotne, jak przestrzeganie wypracowanych z rówieśnikami zasad (Jak będziemy się bawić?).

Kiedy dziecko nie potrafi czegoś z kimś uzgodnić, dojść do porozumienia, narzucić swojego pomysłu – wtedy uczy się, że ten drugi ma swoje potrzeby, inne cele, inne zamiary. Ta forma bawienia się to nauka współpracy, szkoła kompromisu i negocjowania. Gra z regułami widoczna jest wtedy,

- kiedy dzieci, zamiast faktycznie się bawić, większość czasu spędzają na planowaniu działania;
- kiedy skupiają się na warunkach i zasadach, jakie mają kierować ich działaniem, a samo działanie następuje później, o ile w ogóle docho- dzi do skutku.

Samo planowanie jest tutaj najbardziej satysfakcjonujące.

Zabawy w grupie w wieku przedszkolnym nieuchronnie prowadzą do konfliktów. Konflikty te jednak są nieodzownym elementem rozwoju dziecka.

ZADANIE DLA DOROSŁEGO:

- Organizować możliwości współpracy, zachęcać dziecko do kontaktów, do zabawy z innymi.
- Pokazywać, uczyć: jak poradzić sobie w przypadku konfliktu, jak dopytwać się o czyjeś zamiary, potrzeby, jak zmieniać cel zabawy, aby odpowiadał wszystkim.
- Dzieci w tym wieku dlatego lubią się bawić w grupach o podobnych cechach, np. dziewczynki z dziewczynkami a chłopcy z chłopcami, że łatwiej wtedy dojść do porozumienia.

CO JEST TUTAJ ISTOTNE?

- Gry z regułami rozwijają umiejętność planowania własnego działania, która jest niezbędna w wieku szkolnym.
- Planowania, przewidywania uczymy się tylko w relacji społecznej – z rówieśnikami o odrębnych celach i potrzebach.
- Planowanie uczy działania bez wywoływania konfliktów z innymi – uspołeczniania własnego działania.
- Istotny jest tutaj też udział mowy: nazywanie emocji, potrzeb, określanie swojego zamiaru w czytelny sposób, uczenie się relacjonowania następstwa zdarzeń (co najpierw, co potem).
- Sami rodzice mogą rozwijać te umiejętności poprzez wspólne planowanie dnia, omawianie, co zrobimy rano, co po południu, a co jest zaplanowane na wieczór.
- Umiejętność planowania wzmacnia wieczorne podsumowanie dnia: Co się wydarzyło? Jakie każdy z domowników miał przeżycia i doświadczenia?

URODZINY DZIECKA

Ważnym elementem życia rodzinnego jest zorganizowanie urodzin dziecka – szczególnie w wieku przedszkolnym wymaga to od dorosłego zaplanowania zabaw i dostosowania ich do możliwości dzieci oraz ich liczby.

- Warto wybrać z dzieckiem temat, jaki będzie dominował na przyjęciu; np. urodziny kosmiczne, rycerskie, indiańskie czy w dżungli.
- Dzieci w tym wieku lubią rywalizować – warto zatem pomyśleć o konkursach zgodnych z tematem oraz o nagradzaniu wszystkich dzieci.
- Głównym zadaniem dla nas jest odpowiednie zaplanowanie przyjęcia, które może być też nauką dla starszego przedszkolaka. Spróbujmy z dzieckiem uzgodnić, co będzie najpierw, a co potem; co trzeba kupić, a co można zrobić samemu; ile będzie dzieci i rodziców, ile czasu ma trwać zabawa itp.

Takie przedsięwzięcie doskonale pasuje do możliwości i pasji dziecka: planowania działania, uczenia się przewidywania, uporządkowanego re-

alizowania fantazji i życzeń. Im młodsze dziecko oczywiście, tym więcej decyzji i wykonania leży po stronie dorosłego.

ZABAWY NA TERAZ I POTEM

PRAWDA – NIEPRAWDA

Ciekawa dla dziecka w tym wieku może być zgadywanka, która pobudza refleksję, ujmowanie rzeczywistość według kategorii logicznych, a nie według własnej wyobraźni.

- Jedna osoba mówi zdanie a zadaniem innej jest powiedzieć, czy to prawda, czy nie. Można zapisywać punkty i nagradzać zwycięzców.

RODZIC NA JEDEN DZIEŃ

- Umawiamy się z dzieckiem, że dzisiaj ono jest rodzicem i ma cały dzień zaplanować i zorganizować. Przypominamy o rzeczach, które codziennie muszą być zrobione (posiłki) i za co dziecko będzie odpowiedzialne (czystość i porządek).
- Pozwalamy sobie na podporządkowanie się dziecku. Na koniec dnia omawiamy wrażenia.

Zabawa też ku refleksji dla nas – być może uda się zobaczyć siebie w zwierciadle.

KRZESŁO DO MYŚLENIA

Kiedy zawiodą sposoby dochodzenia do porozumienia pomiędzy dziećmi, czy pomiędzy dzieckiem a dorosłym, i dziecko traci panowanie nad sobą – dobrym sposobem na uspokojenie jest:

- ustawienie krzesła w cichym zakątku mieszkania, wyjaśnienie dziecku do czego będzie służyło i w jakich sytuacjach. W krytycznym momencie krótko tłumaczymy dziecku, dlaczego ma na nim usiąść i o czym pomyśleć.
- Określamy jak długo ma na nim siedzieć i pozwalamy mu na chwilę ciszy i samotności. Następnie razem dziecko może szybciej zapanuje nad impulsami, chociaż to będzie wymagać i czasu, i powtórek.

W pełnym frustracji i konfliktów życiu przedszkolaka warto też zadbać o momenty śmieszne, o trochę błazenady.

W proponowanej zabawie dziecko będzie mogło obserwować, jakie wrażenie na innych robią jego miny: czy inni się śmieją, na ile to, co ono uważa za śmieszne, jest śmieszne dla innych. Ale również wprowadza ona odprężenie, chwilę wytnienia od uczenia się poprawności i samokontroli.

KONKURS NA WYGŁUPIACZA

W konkursie bierze udział cała rodzina. Wygrywa ten, komu uda się najczęściej roześmieszyc innych.



- Pod koniec tygodnia wybieramy najśmieszniejszą osobę i najlepszy żart, jaki wymyśliła.
- Inny rodzaj konkursu: na błazeńską sztukę: na minę, taniec, odgłos, czy wyginaniec.

Zaletą tej zabawy jest rozwijanie umiejętności współpracy z dziećmi i z innymi dorosłymi niż rodzice.

Wymaga ona od dziecka świadomości swoich potrzeb, swoich stanów emocjonalnych.

Warto uruchomić zabawę, która pozwoli dziecku zapoznać się z całą możliwą paletą ludzkich emocji i z ich określeniami.

KARTY EMOCJI

- Wspólnie rysujemy karty z minami (lub wyszukujemy wyraziste zdjęcia).
- Przygotowujemy inne karty z nazwami uczuć.
- Nazywamy emocje ukazane na rysunkach lub zdjęciach.
- Losujemy kartę z nazwą uczucia i pokazujemy je.
- Dobieramy pary – karty z nawami uczuć trzeba połączyć z odpowiednimi rysunkami.

Na drzwiach lub na ścianie pokoju dziecka można zawiesić przezroczystą kieszonkę, w której umieści ono rysunek tego, co dzisiaj czuje.

To oczywiście pretekst, żeby o tym uczuciu z dzieckiem porozmawiać w spokojnej atmosferze.

KILKA WAŻNYCH UWAG

ZABAWA TO RADOŚĆ I UCIECHA

Pamiętajmy, żeby zabawa dawała dziecku radość. W naszym pędzie do uczenia dziecka jak najwięcej i jak najszybciej, możemy je do wielu ciekawych i edukacyjnych zajęć zniechęcić, jeśli zapomnimy najpierw je do nich przekonać. Zdarza się, że dziecko ma każdą chwilę zagospodarowaną, ma dużo zajęć, nie spędza czasu beczynnie, ale nie widać po nim entuzjazmu. Warto wtedy pomyśleć, czy nie organizujemy dziecku swobodnego przymusu zabaw edukacyjnych, po których oczekujemy wymiernych, widocznych rezultatów. Zabawa ma i dziecku, i dorosłemu pomóc budować dobre relacje, nie jest zadaniem do wykonania i „odhaczenia” na aktualny dzień.

ZABAWA UCZY POPRZEZ KONTAKT Z MĄDRZEJSZYM I INNYM

Pamiętajmy o tym, że zabawa rozwija głównie poprzez kontakt z innym człowiekiem – dorosłym czy rówieśnikiem – a zabawki służą jedynie jako pretekst czy pośrednik, ale nie mogą zastąpić osoby. Często też mylimy zabawę z kupowaniem dziecku zabawek edukacyjnych, lub w ogóle jakichkolwiek zabawek. Inną rzeczą, o której warto pamiętać jest ilość i jakość zabawek – dużo, to nie znaczy dobrze (czego dziecko nie ma, może sobie wymyślić lub skonstruować – brak też stymuluje). Lepiej inwestować w zabawki, które stanowią materiał do zabawy: plastelina, materiały piśmienne, klocki, niż takie, które niczego od dziecka nie wymagają: same śpiewają i się ruszają, a ono może je jedynie włączyć i wyłączyć.

EDUKACJA POPRZEZ ZABAWĘ TO NIE ORGANIZACJA PRACY

Zabawa ma być źródłem radości. Musi być zabawnie, żeby była nauka – przynajmniej w wieku przedszkolnym

Aby dobrze wspierać rozwój dziecka, trzeba też pamiętać o chwilach odpoczynku, czasie na „przetrawienie” tego, czego dziecko dowiedziało się o sobie i świecie w zabawie, w kontakcie z innymi, w kontakcie z jakąś fascynującą zabawką. Doświadczenie musi się dziecku w głowie „poukładać”, a to wymaga czasu i chwil odpoczynku od ciągłej stymulacji.

EDUKACJA POPRZEZ ZABAWĘ TO NIE TYLKO ROZWIJANIE INTELIGENCJI I BOGATEGO SŁOWNICTWA...

Niektóre zabawy dziecka mogą nam dorosłym wydawać się bezwartościowe, np. robienie głupiej miny, brudzenie się, taplanie w kałużach, przepychanie po podłodze. Tymczasem niosą ze sobą ważne doświadcze-

nia edukacyjne. Możemy mieć trudności w zaakceptowaniu tych sytuacji, a przecież uczą one: wywierania wpływu na innych, odreagowywania emocji, doświadczania „wyluzowania” i beztroskiej radości itp.

Oprócz przygotowywania do pracy i nauki, poprzez zabawę możemy (i powinniśmy) nauczyć dzieci umiejętności relaksowania, cieszenia się z drobnych, radosnych chwil.... Warto wykorzystać wolny czas, aby się z dzieckiem pobawić, aby je czegoś nauczyć, ale nie przesadzajmy z organizowaniem mu każdej chwili. Niech tutaj sprawdzianem będzie chęć i radość dziecka. Kiedy ich zabraknie, to dla nas sygnał, że dziecko potrzebuje czegoś innego niż stymulacja i organizowanie mu czasu czy zadawanie pytań skłaniających do twórczego myślenia.

„NICNIEOBIECIE” TEŻ WYMAGA TRENINGU I JEST POŻYTECZNE

Warto pomyśleć o czasie swobodnym, kiedy dziecko bawi się nie w sposób „uporządkowany” przez dorosłego, ale według własnego pomysłu. To, czego nauczyło się w kontakcie z dorosłym, czasami musi w spokoju przećwiczyć samo, bez nadzoru. Wtedy dziecko uczy się kierować swoją aktywnością. Dorosły jedynie obserwuje, jak dziecko samo zajmuje się swoją przestrzenią i zabawkami, co wybiera, co lubi ... i przekonuje się, że nie zawsze jest dziecku potrzebny w zabawie ktoś mądrzejszy, który lepiej wie.

Chwile ciszy i spokojnej, samotnej zabawy są momentami, kiedy budzi się refleksja, samoświadomość dziecka, kiedy doświadcza działania własnej woli.

BRUD I NIEPORZĄDEK TO TEŻ STYMULACJA... I UCIECHA!

To, na co czasami dorosłemu trudno jest pozwolić, to odrobina nieporządku podczas zabawy: pęd do sprzątania i systematycznego układania może zabawę pozbawić radości i uroku. O porządek warto zadbać na przykład podczas gier planszowych. Ale już podczas zabawy opartej na fantazji zbytnia dbałość o ład może przeszkadzać. Zdarza się, że dziecko stworzyło nową krainę nieznaną stworzeń, a my widzimy tylko porozrzucane na podłodze zabawki. Bądźmy wyrozumiali. Bałagan to świetna okazja do wspólnego sprzątania, a przecież o wspólne działanie chodzi.

Wiemy, że ważne jest, aby nauczyć dziecko schludności i higieny osobistej. Nie bójmy się jednak, że zabawy z materiałami, które brudzą, oblepiają ręce, brudzą ubrania, spowodują, że dzieci utracą ciężko wypracowane nawyki: brud i kurz są częścią świata, którą też trzeba ośwoić, nad którą nigdy nie przejmujemy pełnej kontroli. Eliminacja brudu nie wymaga wpojenia dziecku lęku przed brudem, ale po prostu chęci jego usuwania ze względów praktycznych. Zabawy brudzące zwykle pozwalają lepiej przyjrzeć się swojemu ciału i zbadać jak ono jest zbudowane, jakie ślady zostawia po sobie (na papierze, w błocie,

Pamiętajmy: zabawa przede wszystkim ma realizować dziecięce pragnienia – my możemy je przy okazji zabawy uczyć, jak można je skutecznie realizować w realnym świecie, bezpiecznie dla siebie i innych, będąc gotowym do przyjmowania coraz większej i głębszej wiedzy o sobie i innych.

w wodzie, w piasku). Uczą zyskiwać większą świadomość swojego ciała, lepiej się w nie wsłuchiwać, co jest potrzebne, aby dobrze dbać o własne zdrowie.

NIE OD RAZU WIEŻĘ ZBUDOWANO!

To, co dziecko w zabawie stworzy, wyprodukuje, namaluje, nie będzie od razu imponujące, nie od razu będzie oczywistym dowodem ponadprzeciętnej inteligencji naszego dziecka. Czasami powie nam również o tym, w czym jest jeszcze nieporadne. W każdym przypadku cieszymy się wraz z dzieckiem. Z krzywej wieży z klocków, z niekształtnych ciasteczek, nie zawsze dokładnie posegregowanych, ale jednak ułożonych zabawek. Doceniśmy jego działania, jego chęci, a nie tylko końcowe rezultaty.

ZABAWA Z INNYM JEST JAK ROZMOWA...

Zabawa, tak jak rozmowa, ma być swoistą wymianą: pomysłów, kompetencji, fantazji. Co jest dla nas wskazówką, abyśmy w błędnym przekonaniu, że do dziecka trzeba cały czas mówić, nie zagłuszali jego prób włączenia się w nasz monolog. Abyśmy pamiętali, żeby z wyjaśnieniami i komentarzami poczekać do momentu, aż dziecko samo o to poprosi lub zada pytanie.

DZIECKO W PODRÓŻY

PRZYGOTOWANIA

Wybieranie się z przedszkolakiem w podróż, zwłaszcza długotrwałą, jest sporym wyzwaniem dla rodziców. W pociągu czy samochodzie dziecko ma ograniczoną możliwość aktywności, czas się dłuży – a nawet najspokojniejszy kilkulatek może się zrobić marudny, płaczliwy czy rozdrażniony, kiedy się nudzi. Dlatego, jeśli planujemy wyjazd, warto się do niego dobrze przygotować, żeby nie stał się przykrym wspomnieniem, zniechęcającym dziecko i rodziców do kolejnych eskapad.

Przed wszystkim na jakiś czas przed planowaną podróżą (przynajmniej kilka dni wcześniej) poinformujemy przedszkolaka, że czeka nas wyjazd. Opowiedzmy dziecku, gdzie się wybieramy i jaki jest cel tej podróży (np. jedziemy na wakacje, albo odwiedzić babcię). Pamiętajmy, że sama nazwa miejscowości czy kraju, do którego się wybieramy, prawdopodobnie niewiele dziecku powie – warto wyciągnąć mapę i pokazać, gdzie teraz jesteśmy i dokąd jedziemy. Dobrym pomysłem jest zrobić ksero tej mapy – niech nasz przedszkolak zaznaczy sobie kredką miejscowość – cel podróży. Możemy też razem wyrysować trasę, którą będziemy jechać. Jeśli zabierzemy ze sobą odbitkę mapy, będziemy mogli dziecku na bieżąco pokazywać, w którym miejscu trasy jesteśmy i ile jeszcze drogi przed nami. Jest to bardzo istotne zwłaszcza dla młodszych

dzieci, którym informacje podawane w kilometrach czy godzinach zwykle niewiele mówią.

Warto też z maluchem omówić, jakim środkiem lokomocji zamierzamy podróżować. Wyjaśnijmy dosyć szczegółowo, na czym taka podróż polega. Np. jeśli planujemy podróż pociągiem, opowiedzmy o maszyniście, który prowadzi pociąg, o konduktorze, który sprawdza bilety i o pasażerach, którzy będą z nami podróżować. Można poszukać książeczek, które w jakiś sposób dotyczą tego tematu – jak choćby wiersz Tuwima „*Lokomotywa*”. Przygotujmy też od razu malucha na różne niedogodności związane z podróżą, niech wie, że np. w przedziale będą z nami inni podróżni, którzy mogą zasnąć, więc nie należy hałasować, a w samochodzie trzeba będzie siedzieć całą drogę w foteliku.

Zaangażujmy dziecko do pomocy przy pakowaniu. Pozwólmy mu wybrać część garderoby. Spytajmy, którą koszulkę woli zabrać na wyjazd – nawet trzylatki miewają w tej kwestii ustalone preferencje. Przygotujmy maluchowi mały plecakzek, do którego będzie mógł sam spakować ulubione zabawki. Nie ingerujmy w jego zawartość, choćby nam się wydawała bezsensowna (Po co ci aż cztery misie? Przecież jedziemy tylko na dwa tygodnie!). Możemy za to podkreślić, że to jego bagaż i że powinien sam go pilnować. Maluch poczuje się pełnoprawnym towarzyszem podróży, jeśli podobnie jak mama i tata będzie miał swój pakunek. Pamiętajmy jednak, że dziecko może być zbyt zaafektowane sytuacją, żeby należycie pilnować plecaczka, przypominajmy mu o pakunku w czasie drogi – inaczej przyjemny wyjazd zmieni się w opłakiwanie ukochanej zabawki zostawionej w pociągu czy na stacji benzynowej.

Na czas podróży warto dziecko ubrać „na cebulkę”, na wypadek zmiany pogody. Przy kompletowaniu stroju postawmy raczej na wygodę niż na elegancję – uwierający suwak czy sztywny materiał może skutecznie popsuć humor naszemu maluchowi. W podręcznym bagażu koniecznie powinno się znaleźć coś do picia – najlepiej woda, która dobrze gasi pragnienie. Dobrym wyborem są małe (półlitrowe) buteleczki z tzw. dziobkiem. Nawet najmłodsze dziecko będzie się mogło samodzielnie „obsłużyć” taką butelką, co jest istotne w samochodzie, gdzie rodzice zazwyczaj siedzą na przednich siedzeniach, a dziecko zajmuje fotelik z tyłu. Przygotujmy też kanapki, które dziecko lubi, gotowe do schrupania jabłka lub marchewki w plastikowym pojemniku itp. Jeśli mamy taką możliwość, zabierzmy też kocyk i ulubiony jasieczek – będą jak znalazł, jeśli maluch postanowi się zdrzemnąć.

W podręcznym bagażu nie powinno zabraknąć przeznaczonych dla dzieci kosmetyków ochronnych – latem kremu z odpowiednim filtrem chroniącym przed poparzeniem słonecznym, zimą – przed odmrożeniami. Przydatne mogą się też okazać środki chroniące przed pogryzieniem przez insekty (kleszcze, komary) oraz specyfiki łagodzące objawy ukąszenia. Warto się także zabezpieczyć na wypadek choroby lokomocyjnej dziecka.

Oczywiście, pamiętamy o zabraniu niewielkiej apteczki z podstawowym zestawem środków opatrunkowych (bandaże, plastry, gaziki) oraz łagodnego środka dezynfekującego (np. wygodna w użyciu woda utleniona w postaci żelu).



JEDZIEMY...

Niektóre dzieci (zwłaszcza młodsze) zasypiają w podróży – inne nie. Nawet, jeśli nasze dziecko ma zwyczaj ucinać sobie codzienną drzemkę, pamiętajmy, że nowa sytuacja, jaką jest podróż, może zakłócić utarty rytm dnia. Z kolei siedzenie w miejscu przez kilka godzin to zadanie ponad siły przeciętnego kilkulatka. Weźmy to pod uwagę, planując podróż. Jeśli będziemy jechać samochodem, zaplanujmy sobie postoje co jakiś czas (nie tylko „na siusiu”) – niech dziecko wyjdzie z samochodu na kilka minut, rozprostuje nogi, pobiega chwilę. W pociągu, jeśli nie ma tłoku, można co pewien czas przespacerować się po korytarzu – dla przedszkolaka może być fascynującym doświadczeniem przejście wagonami aż do lokomotywy. Jeśli dziecko zna już liczby, możemy policzyć, ile kroków jest od początku wagonu do końca, albo ile wagonów dzieli nas od lokomotywy.

Dobrym urozmaicheniem podróży będzie oglądanie widoków za oknem. Przedszkolaki są zazwyczaj nieczułe na piękno krajobrazu, ale może je zainteresować krowa na pastwisku czy przejeżdżający obok pociąg. Zachęcajmy je do rozmowy na temat tego, co widzi: Pobawmy się, że mama nic nie widzi, a ty jej opowiesz, co jest za oknem. Spróbujmy razem poukładać historyjki związane z tym, co przesuwa się za oknem: *Widzisz ten żółty domek? Jak myślisz, kto tam może mieszkać?* To może być dla dziecka ciekawsze niż bajka. Możemy też ćwiczyć spostrzegaw-

czość, aktywnie obserwując: Rozglądamy się uważnie, może zobaczymy jakieś zwierzątko. Ciekawe, kto pierwszy zauważy konika, mama czy ty? Wtedy czas nie będzie się tak dłużył.

Jeśli zabraliśmy ze sobą odbitkę mapy, możemy poszukać punktów orientacyjnych: *Spójrz, tu, gdzie jesteśmy, według mapy powinna być rzeczka. Widzisz gdzieś rzeczkę?* Taka zabawa to nie tylko urozmaicenie czasu, ale też pierwsza wprawka w czytaniu mapy.

Jeśli jedziemy samochodem, a kierowca jest odporny na hałasy, możemy zaproponować wspólne śpiewanie piosenek czy recytowanie wierszyków. Można też zabrać płytę z nagraniem słuchowiskiem czy bajką. Pamiętajmy natomiast, że niektóre dzieci irytuje radio.

W pociągu raczej nie ma szansy na wspólne śpiewy. Warto natomiast zabrać książeczki i poczytać dziecku półgłosem. Najlepiej, żeby to były książki bogato ilustrowane – część dzieci, zwłaszcza młodszych, ma problemy z długotrwałym skupieniem uwagi przy słuchaniu. Dobrane do treści historyjki ilustracje pomogą utrzymać koncentrację. Czasem dziecko, zamiast słuchać, woli porozmawiać o tym, co widzi na obrazku. Jeśli opowieść dziecka jest dla nas niezrozumiała, poprośmy o wyjaśnienie (*A dlaczego myślisz, że ta pani to Baba Jaga?*, *A gdzie na tym obrazku jest słoń?*), ale nie negujmy jego opinii. Pozwalajmy mu na swobodne interpretacje – to nic, że z treści książki wynika co innego, taka zabawa jest dobrą szkołą wyobraźni. Innym pomysłem do wykorzystania w podróży są różne gry słowne – oczywiście dostosowane do wieku i możliwości dziecka. Oto kilka propozycji takich zabaw:

RYMOWANKI

- Układamy wspólnie krótkie wierszyki-rymowanki, np.: „Lubię małe kotki, co wchodzą na płotki ...”, „Szumią, szumią drzewa, wiatr piosenkę śpiewa ...”. Młodsze dziecko układa początek zdania, a my kończymy je do rymu. Ze starszym zamieniamy się rolami: raz my zaczynamy, raz dziecko ... Zabawa rozwija płynność słowną i pomysłowość.

ZDANIE-WĄŻ

- Rozpoczynamy wyliczankę: „W lesie mieszka lis i zając ...”. Dziecko powtarza zdanie, dodając nowy element: „W lesie mieszka lis i zając, i wilk ...”. Teraz my: „W lesie mieszka lis i zając, i wilk, i niedźwiedź ...”. I znów kolej na dziecko. Ta zabawa to świetne ćwiczenie pamięci słuchowej. Rozwija płynność mowy i wzbogaca słownictwo.

CO SIĘ STANIE, GDY ...

- ... *słoń spotka żyrafę?* – *Musi podnieść głowę wysoko.* Takie „gdybanie” ćwiczy logiczne myślenie i wyobraźnię: Z ciągu pytań i odpowiedzi może powstać cała historyjka: – „A jeśli zatrąbi na powitanie? – Zerwie się wiatr i z drzewa spadnie deszcz bananów ...” itd.

NAZWIJMY TO

- Wykorzystajmy fakt, że dzieci chętnie tworzą nowe słowa. Wymyślajmy wspólnie nazwy dla krajobrazów oglądanych za oknem. – „Jak nazwiemy ten las? – Zielone Morze Liści.. Ogród Baby Jagi... Wiewiórkowo ...”. Zabawa ćwiczy sprawność słowotwórczą i rozwija wyobraźnię.

Podróż z dzieckiem wymaga większego nakładu czasu i sił (czasem również kosztów), ale warto dobrze się do niej przygotować. Być może uda nam się przekonać malucha, że podróżowanie może stać się interesującym przeżyciem, a nawet wspaniałą przygodą.

DZIECKO POTRZEBUJE RUCHU

Dziecko w wieku przedszkolnym potrzebuje dla zdrowia i prawidłowego rozwoju różnorodnych form aktywności fizycznej, czyli po prostu – ruchu.

Ruch wymaga przestrzeni, o którą często trudno w naszych mieszkaniach. Dlatego korzystajmy z dobrej pogody i kiedy tylko to możliwe, wychodźmy z dzieckiem na świeże powietrze. Omijajmy ruchliwe drogi i zatłoczone ulice, wybierając jako miejsca spaceru zieleńce, parki, polne drogi, łąki, las. Starsze dziecko może pojechać na wyprawę na rowerku. Warto zabrać ze sobą piłkę i zestaw do zabawy w piaskownicy, samochód do ciągnięcia na sznurku. Zimą na pewno przydadzą się sanki.

Spacer lub wycieczka to dobra okazja, żeby oswajać dziecko z zasadami ruchu drogowego. Wyrabiamy w dziecku za młodu właściwe nawyki. Nauka będzie skuteczna tylko wtedy, jeśli sami będziemy z żelazną konsekwencją przestrzegać zasad bezpiecznego zachowania na jezdni. Zawsze pamiętajmy, żeby się zatrzymać przed jezdnią – nawet jeśli wydaje się pusta; spójrzmy w lewo, w prawo i jeszcze raz w lewo, zanim na nią wkroczymy.

ZABAWY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Na świeżym powietrzu można ciekawie się bawić. Nie tylko w berka czy chowanego.

Oto kilka pomysłów na zabawy, które nie tylko urozmaicą codzienny spacer, ale i będą ćwiczyć koordynację ruchów, zręczność i ... wyobraźnię.

Udajemy zwierzątka – skaczemy jak zajączki; biegamy jak koniki; podnosimy nogi jak czapla; drobimy jak myszka. Teraz stąpamy ciężko jak słoń, a za chwilę na paluszkach lekko jak motylek ... Oczywiście, jeśli mamy siłę, bawimy się razem z dzieckiem.

Wyznaczamy tor przeszkód – rysujemy na piasku lub układamy z kamyczków i gałązek trasę, z wyróżnionymi odcinkami – każdy jej fragment to zarazem zadanie do wykonania. Np. pierwszy odcinek trzeba pokonać skacząc na jednej nodze, drugi to wąska linia, na której stawiamy stopy

Pokażmy też dziecku, jak się zachować na przejściu z sygnalizacją świetlną, nauczmy co oznacza światło czerwone, zielone i żółte. Starsze dziecko można nauczyć rozumienia sygnałów, które daje policjant kierujący ruchem drogowym.

jedna za drugą, następny to rzuty do celu – w odległości trzech kroków rysujemy koło i celujemy w jego środek szyszkami lub kasztanami itd. Między odcinkami mogą znajdować się miejsca na odpoczynek (ławka, pochyłe drzewo, kocyk), ale aby się do nich dostać, trzeba rozwiązać zagadkę albo zaśpiewać piosenkę ... Regulamin zabawy ustalamy z dzieckiem i razem go zmieniamy, gdy nam się znudzi. Także tor za każdym razem wyznaczamy inaczej, wykorzystując naturalne warunki terenu. Ta zabawa nie tylko ćwiczy zręczność, ale też uczy przestrzegania reguł.

Rysujemy kredą – na betonowej ścieżce lub placu rysujemy wspólnie kolorowymi kredami. Spróbujemy narysować całe miasteczko: z płataniną uliczek, z domkami i ogródkami. W domkach mogą zamieszkać zabrane na spacer maskotki. Może się tu toczyć prawdziwe życie. Np. w „Barku pod Chmurką” mama może serwować pyszne jabłka, banany czy wodę. Ze starszym dzieckiem można spróbować narysować plan okolicy. Zapytajmy dziecko, którędy będzie droga do domu, co mijamy po drodze. To wspaniałe ćwiczenie wyobraźni i pamięci.

Kredy można użyć, żeby narysować pola do gry w klasy. Pokażmy dziecku, jak się gra w kulki, w klasy, jak się skacze na skakance. To przecież zabawy naszych dziadków. Prawdziwa dziecięca tradycja. Przekazujemy ją – niech nadal będzie żywa.

PŁYWANIE I INNE SPORTY

Warto zabierać dziecko na basen. I to z kilku powodów. Po pierwsze, żeby oswoić malucha z wodą. Jeśli planujemy urlop nad morzem lub jeziorem, wcześniejszy trening na basenie pozwoli mu oswoić się z wodą. Ale też nauczy ostrożności. Maluch będzie miał okazję przekonać się, że nie zawsze można dosięgnąć dna, albo jak nieprzyjemne jest uczucie, kiedy woda naleje się do noska. Będzie więc wiedział, że igraszki w wodzie mogą być bardzo przyjemne, ale też że trzeba uważać i najlepiej wchodzić do wody w nadmuchiwanym kółku i pod opieką rodziców.

Część rodziców zapisuje dzieci na zorganizowane kursy pływania dla przedszkolaków. Jednak godne polecenia są rodzinne wyjścia na basen. Dziecko w towarzystwie rodziców czuje się zwykle bezpieczniej, a poza tym wspólne pluskanie się jest okazją do świetnej zabawy dla wszystkich. Wiele basenów oferuje różnorodne atrakcje – możemy pojeździć ze zjeżdżalni, albo pogrzać się w jacuzzi. Spróbujmy też nauczyć dziecko, jak samodzielnie poruszać się w wodzie: niech maluch leżąc na brzuchu i trzymając w rękach deskę, porusza naprzemiennie wyprostowanymi nogami. Zwróćmy tylko uwagę, żeby dziecko trzymało głowę odpowiednio wysoko, inaczej woda może się dostać do nosa, oczu albo uszu.

Wiele ośrodków sportowych ma w ofercie różne zajęcia dla przedszkolaków. Poza pływaniem warto polecić zajęcia ogólnorozwojowe. Ale i inne sporty też mogą być odpowiednie dla małych dzieci, jeśli tylko prowadzone są w małej grupie, opierają się na zabawie i kładą nacisk na

Nie do przecenienia jest wpływ aktywności w wodzie na ogólny rozwój fizyczny dziecka. Przy nauce pływania nasz przedszkolak używa wielu różnych grup mięśni. Jest to zatem świetna gimnastyka ogólnorozwojowa. Co więcej, w wodzie trudno o kontuzje, które zdarzają się na placu zabaw. Wpływ pływania na prawidłowy rozwój kręgosłupa i mięśni grzbietu jest tak znany, że chyba nie trzeba o tym mówić. Wyprawy na basen służą również hartowaniu organizmu.



wszechstronny rozwój fizyczny dziecka, a nie na ćwiczenie wybranych grup mięśni. Taki charakter mają np. fachowo prowadzone zajęcia judo dla najmłodszych. Są one godne polecenia zwłaszcza dla dzieci bardzo żywych i zadziornych. Mają spory walor wychowawczy – uczą dyscypliny i samokontroli. Wybór zajęć sportowych odpowiednich dla naszego dziecka zawsze warto skonsultować z lekarzem pediatrą czy ortopedą dziecięcym.

DZIECKO NA ROWERZE

Jazda na rowerze nie tylko sprawia dziecku przyjemność, ale też jest dobrym ćwiczeniem koordynacji ruchów, rozwija zmysł równowagi, ćwiczy refleks. Rower i jego wyposażenie muszą być jednak dostosowane do wieku i sprawności motorycznej dziecka.

- Dla dzieci trzy-, czteroletnich odpowiedni jest rowerek z kołami o średnicy 12" wyposażony obowiązkowo w dwa kółka podporowe.
- Dla pięcio-, sześciolatków – rowerek z kołami o średnicy 16". Dobrze, aby miał kółka podporowe, pomocne do czasu, gdy dziecko opanuje umiejętność samodzielnej jazdy. Inne cechy: szerokie opony, brak przerutek, hamulec w tylnej piaście uruchamiany pedałami obracanymi do tyłu.
- Dla dużych i sprawnych sześcio-, siedmiolatków – rowerek z kołami o średnicy 20", z bogatszym wyposażeniem, np. posiadający tyl-

ną 6-biegową przerzutkę, przedni amortyzator, szczękowe hamulce z przodu i z tyłu.

Stałym wyposażeniem małego rowerzysty powinien być dobrze dopasowany kask ochronny oraz ochraniacze na łokcie i kolana.

MAŁY PRZYRODNIK

Codziennie spacery mogą stać się odkrywczymi wyprawami. W parku spróbujemy rozpoznać drzewa i kwiaty po formach liści, kształcie korony itp. Zwracamy uwagę na tropy i inne ślady zwierząt, gniazda ptaków, mrowiska itd. Obserwujemy rozwój roślin: dojrzewanie kasztanów, wzrost trawy, kwitnienie drzew. Zaopatrzymy domową biblioteczkę w atlasy roślin i zwierząt. Przyniesione ze spaceru skarby: liście, kwiaty, szyszki, ptasie pióra ułatwią nam rozpoznanie według klucza w książce napotkanych na spacerze roślin i zwierząt. Zwracamy uwagę dziecka, jak zmienia się park, łąka, las czy ogród wraz z porami roku. Codzienny spacer tym samym szlakiem nie musi być nudny. Pytajmy dziecko, co się zmieniło. Sprawdźmy razem z dzieckiem, czy małe sroczki już opuszczają gniazdo, czy kasztanowce już kwitną, co się dzieje w znajomym mrowisku. W ten sposób rozwijamy spostrzegawczość i pamięć naszego malucha.

Często brakuje nam wiedzy, by snuć ciekawe opowieści przyrodnicze czy po prostu odpowiadać na pytania dziecka. Nie wahajmy się zająrzeć do najbliższej księgarni. Ukazuje się teraz dużo książek przyrodniczych dla dzieci w różnym wieku, które w przystępny sposób pokazują, jak toczy się życie lasu, ogrodu, łąki; opowiadają o zwyczajach zwierząt i życiu roślin. Jeśli mieszkamy na wsi lub często wyjeżdżamy na weekendy za miasto, okazji do różnorodnych przyrodniczych obserwacji mamy oczywiście więcej. Jednak nawet przydomowy ogródek czy od lat odwiedzany park mogą być fascynującym miejscem dla naszego małego odkrywcy oraz dla nas... jeśli tylko przestaniemy na nie patrzeć, jak na miejsca nazbyt dobrze znane.

POZWÓLMY DZIECKU NA SAMODZIELNOŚĆ

Na spacerach często zawiązują się dziecięce znajomości. Kiedy dzieci bawią się z sobą, nie ingerujemy bez potrzeby w te zabawy. Dziecko potrzebuje aktywności spontanicznej, kiedy to ono samo wybiera zabawę i decyduje o jej przebiegu. Błędem jest kierowanie cały czas jego aktywnością i podpowiadanie mu, w co i jak ma się bawić. To samo dotyczy zabaw dziecka w domu. Nie jest dobrze pozostawić je samemu sobie, ale i druga skrajność – wypełnianie każdej chwili dziecku – też nie jest dobra. Dziecko staje się wtedy mało samodzielne, nie potrafi podejmować decyzji, nie umie wyrazić, czego chce. Jak zwykle, obowiązuje zasada złotego środka: trochę wspólnej zabawy, trochę spontanicznej aktywności dziecka. Powyższa reguła ma zastosowanie nie tylko w przypadku zabawy. Pozwólmy dziecku wybierać nie tylko rodzaj zabawy czy książeczkę do czytania, ale i jak najczęściej pytajmy dziecko, co woli: którą bluzę chce włożyć:

niebieską czy czerwoną, czy zje marchewkę czy jabłko itp. Ze starszym dzieckiem można wspólnie ułożyć obiadowe menu albo zaplanować rozkład dnia.

DZIECKO W ŚWIECIE ELEKTRONIKI

Komputer i telewizor towarzyszą nam w codziennym życiu. Sami często skorzystamy z tych urządzeń, korzystają z nich również nasze dzieci. Z jednej strony doceniamy atrakcyjność przekazu audiowizualnego, z drugiej – niepokoją nas często prezentowane opinie obwiniające programy telewizyjne czy gry komputerowe o wzrost agresji i przestępczość wśród nieletnich. Jak więc ustosunkować się do tych mediów: pozwalać dziecku na kontakt z nimi czy zabraniać?

Odpowiedź na to pytanie nie jest jednoznaczna. Rzeczywiście, korzystanie z nich niesie ze sobą różnego rodzaju ryzyko. Z drugiej jednak strony chyba nie jest możliwe zupełne odcięcie się od zdobyczy techniki – one są integralnym elementem naszej kultury. Co więcej, odpowiednio wykorzystane, mogą spełniać pozytywną rolę, np. edukacyjną. Najlepszym rozwiązaniem jest więc nauczyć się z nich sensownie i z pożytkiem korzystać.

Pierwszą kwestią jest czas, jaki dziecko spędza przed ekranem telewizora czy też komputera. Niektóre dzieci, jeśli im na to pozwolić, mogłyby przesiedzieć przed ekranem pół dnia. Taka sytuacja bywa – nie oszukujemy się – bardzo wygodna dla rodziców, szczególnie tych zapracowanych. Jednak niekontrolowane korzystanie z telewizji i komputera jest dla naszych maluchów zdecydowanie szkodliwe.

ILE WIĘC CZASU DZIECKO MOŻE SPĘDZAĆ PRZED TELEWIZOREM?

Specjaliści mają w tej kwestii różne opinie, przeważa jednak pogląd, że przedszkolak nie powinien wpatrywać się w ekran dłużej niż 30 do 45 minut dziennie. Badania psychologiczne pokazują, że dzieci, które poświęcają więcej czasu na oglądanie telewizji, mają później problemy ze skupieniem uwagi na lekcjach w szkole.

KOLEJNĄ ISTOTNĄ KWESTIĄ JEST TO, JAKIE PROGRAMY OGLĄDAJĄ NASZE DZIECI

Na pewno nie należy pozwalać na oglądanie telewizji „jak leci”. Większość programów z ramówki telewizyjnej jest zupełnie niedostosowana do potrzeb i możliwości poznawczych małego dziecka. Pół biedy, jeśli to będzie program rolniczy albo Listy o gospodarce – maluch prawdopodobnie szybko się znudzi i wyłączy telewizor – albo ... zmieni kanał. Gorzej, jeśli przedszkolak trafi na jakiś serwis informacyjny. My – dorośli – jesteśmy już przyzwyczajeni do prezentowanych tam drastycznych materiałów (np. zdjęcia ofiar jakiegoś kataklizmu, relacje wojenne) – ale na naszych dzieciach takie obrazki mogą wywrzeć wstrząsające wrażenie.

Badania psychologiczne pokazują, że dzieci spędzające dużo czasu przed telewizorem czy komputerem częściej są otyłe, gorzej i krócej śpią, a także mają większe trudności z koncentracją uwagi. Długotrwałe wpatrywanie się w ekran jest również szkodliwe dla wzroku.

Nie znaczy to, że nasze dziecko może bez ograniczeń oglądać programy telewizyjne przeznaczone dla dzieci. Niestety, część bajek bardziej przypomina rysunkowy film sensacyjny niż dawne pogodne kreskówki. Obraz naładowany jaskrawymi kolorami zmienia się w błyskawicznym tempie: nadlatują statki kosmiczne, wybuchają bomby, a bohaterowie strzelają do siebie na oślep z laserowych pistoletów.

Uwierzmy, że nasze dzieci nie potrzebują tylu nagłych zwrotów akcji – wręcz przeciwnie, gdy bajka toczy się zbyt szybko, trudno im nadążyć za fabułą i są trochę oszołomione – nie potrafią opowiedzieć, o co w bajce chodziło.

Bajki z powolniejszą akcją dają dziecku możliwość śledzenia wydarzeń, nadążania za perypetiami bohaterów. Zatem wybieramy dla dzieci filmy naprawdę warte obejrzenia. Jeśli sami nie mamy czasu (albo dość samozaparcia), aby osobiście testować różne programy, popytajmy o opinie innych rodziców.

Można też poszukać odpowiedniego forum internetowego. Wielu rodziców poleca bajki swojego dzieciństwa, np. Przygody kota Filemona. Dobrą opinią na forach internetowych cieszą się np. Ulica Sezamkowa, Kubuś Puchatek, Krecik, Żwirek i Muchomorek, Porwanie Baltazara Gąbki, Pszczółka Maja oraz klasyka disneyowska typu Królewna Śnieżka czy Zakochany Kundel.

To samo dotyczy gier komputerowych. Przedszkolaki często są wręcz zafascynowane oglądanym barwnym światem, a co więcej, możliwością wpływania na ten świat. Należy jednak pamiętać, że większość gier wykorzystuje zdobycze animacji do jak najwierniejszego odwzorowania odpadających kończyn, tryskającej krwi lub buchających płomieni. Takie obrazy zaciekawiają dziecko, ekscytują, ale też wywołują niepokój.

Uwaga również na filmy kinowe albo dvd oznaczone symbolem „b.o.” (bez ograniczenia wieku) – wśród nich również zdarzają się obrazy nieodpowiednie do wieku przedszkolaka. Zdarza się, że np. w filmie można znaleźć odniesienia do znanej produkcji kina gangsterskiego czy dowcipy dotyczące aktualnej sytuacji politycznej. Rodzice na takim filmie bawią się fantastycznie, dzieci znacznie mniej (dla nich te żarty są niezrozumiałe) – a przecież to przede wszystkim dla nich wyjście do kina miało być atrakcją.

Czas, gdy dziecko ogląda bajkę, jest chwilą wolnego dla rodziców – mimo to warto co jakiś czas skontrolować sytuację, sprawdzić, co się dzieje na ekranie i jak nasz malec na to reaguje. Starajmy się czasem oglądać filmy wspólnie. Poprośmy później dziecko, żeby opowiedziało nam bajkę własnymi słowami. Pozwoli to nam przekonać się, jak nasz przedszkolak zrozumiał przedstawioną historię. Może coś było dla niego zbyt trudne. Może coś go zaniepokoiło. Rozmowa po obejrzeniu bajki pomoże dziecku rozwiązać wątpliwości. Zdarza się, że dzieci interpretują pewne fakty zupełnie inaczej niż dorośli. Opowiadanie przez dziecko fabuły rozwija talent

Przekaz wizualny jest dla dziecka bardziej atrakcyjny niż audio – tym niemniej zachęcajmy nasze dziecko do słuchania kaset czy płyt z czytаныmi bajkami albo słuchowiskami. Warto ćwiczyć u przedszkolaka umiejętność skupienia przez dłuższy czas uwagi na przekazie słuchowym – przecież za jakiś czas w szkole na lekcji będzie musiał słuchać z uwagą nauczyciela.

narracyjny – a rodzic ma okazję dowiedzieć się, jak jego pociecha odbiera świat, co jest dla niej istotne, na co zwraca uwagę.

Niektóre utwory klasyki dziecięcej, np. liczne powieści Astrid Lindgren, są dostępne w wypożyczalniach książki mówionej w postaci kaset magnetofonowych. Są to zwykle nagrania w pięknej, aktorskiej interpretacji. Wypożyczalnie takie działają przy niektórych bibliotekach publicznych. Po wysłuchaniu bajki poprośmy malucha, żeby opowiedział nam, co się w bajce wydarzyło i narysował do niej ilustrację – to wspaniałe ćwiczenie pozwalające rozwijać wyobraźnię dziecka.

Współczesne zdobycze techniki oferują przecież dużo zabawy i warto to odpowiednio wykorzystać. Badania przeprowadzone na grupce przedszkolaków pokazują, że nauka języka obcego z wykorzystaniem programów komputerowych przynosi znacznie lepsze wyniki niż nauka z wykorzystaniem nagrań dźwiękowych. Dziecko dużo lepiej rozumie i zapamiętuje, jeśli może dźwięki obcego języka skojarzyć z interesującymi obrazkami czy animacjami. Taka nauka staje się zabawą – jest dla malucha przyjemna. Wykorzystywanie telewizji czy komputera do celów edukacyjnych daje bardzo dobre efekty.

Tak więc nasze dzieci mogą korzystać ze zdobyczy współczesnej techniki, byle z umiarem i w odpowiedni sposób. Bo przecież nie chcemy, żeby najlepszym przyjacielem naszego dziecka stał się komputer.

CHORE DZIECKO – W CO SIĘ BAWIĆ

Rozkapryszony maluch nawet nie tknął ulubionych płatków z mlekiem. Popłakuje. Nie daje sobie włożyć bućków. Nie chce iść do przedszkola. A tu czas goni. Zaczynamy się niecierpliwić. Zastanawiamy się, czy nasz maluch ma po prostu zły dzień, czy to może początek choroby. Chyba wszyscy rodzice i opiekunowie małych dzieci doświadczyli takiej sytuacji. Jak się wtedy zachować?

Przede wszystkim nie wpadajmy w panikę.

Lepiej od razu załóżmy, że wyjdziemy z domu pół godziny później niż zwykle. Nie popędzajmy dziecka. Przytulmy naszego maluszka. Wypytajmy spokojnie, czy coś mu dolega, czy nic go nie boli. Zmierzmy dziecku temperaturę. Niepokojące symptomy, na które powinniśmy zwrócić uwagę, to – podwyższona temperatura ciała, wysypka, biegunka, wymioty, problemy z oddychaniem, nagłe zmiany w zachowaniu, czyli pojawienie się reakcji nietypowych dla malucha, takich jak ospałość, płaczliwość, poirytowanie. Gdy nabierzemy pewności, że z naszym dzieckiem dzieje się coś złego, zamówmy wizytę u lekarza.

Nie posyłamy do przedszkola dziecka z wyraźnymi oznakami choroby. Powrót do przedszkola może nastąpić dopiero wtedy, gdy lekarz uzna, że dziecko jest zdrowe, i ewentualnie – gdy wymaga tego regulamin przedszkola – wyda odpowiednie zaświadczenie.



Poza oczywistym względem na bezpieczeństwo innych dzieci, jest jeszcze jeden powód, dla którego warto osobiście zająć się chorym dzieckiem. Dzieci chore i rekonwalescenci wymagają szczególnej opieki, a tę mogą zagwarantować przede wszystkim troskliwi i pełni cierpliwej miłości rodzice. Wychowawcy, mając pod opieką dużą liczbę przedszkolaków, nie są w stanie właściwie zatroszczyć się o chore dziecko.

Nie bez znaczenia jest też kojąca bliskość mamy lub taty. Cierpiące dziecko, jakże często rozdrażnione, grymaszące i niespokojne, jest szczególnie spragnione naszej czułości.

W zależności od rodzaju choroby dzieci muszą pozostawać w łóżku albo mogą swobodnie poruszać się po mieszkaniu, a czasami wychodzić na krótkie spacerki. Warto spróbować uporządkować czas dziecka, zwłaszcza że w trakcie choroby płynie on leniwie.

Jest ona bowiem – jak już wiemy – podstawową formą aktywności dziecka, zaś psychologia i medycyna przypisują jej istotną rolę nie tylko w stymulowaniu psychicznego i fizycznego rozwoju, ale także w procesie zdrowienia.

Rytm dnia podczas choroby wyznaczają pewne stałe punkty, takie jak przyjmowanie leków, stosowanie zabiegów – zastrzyki, inhalacje, mierzenie temperatury. Dobrze jest wpleść między nie zabawę.

Warto zachęcać (nie zmuszać!) chore dziecko do zabawy, a najlepiej – bawić się wspólnie z maluchem. Nie lekceważmy zabawy. Jest równie ważna jak zapewnienie dziecku należytej opieki medycznej. Radość płynąca z zabawy polepszy samopoczucie chorujących dzieci i ... ich opiekunów, pozwoli łatwiej znieść trudny czas choroby.

Możemy zatem powiedzieć, że zabawa działa terapeutycznie. Rozładowuje napięcie spowodowane pobudzeniem (częstym w chorobach, w których pojawia się wysypka), zmniejsza przewrażliwienie i płaczliwość. Pomaga znosić ból. Dodaje też radości i energii dzieciom apatycznym (z podwyższoną temperaturą), a przy tym cierpiącym z powodu rozmaitych dolegliwości (uporczywy kaszel, katar, świąd).

Opiekując się chorym maluchem, nie trzymajmy go „na siłę” w łóżku. Oczywiście, z wyjątkiem sytuacji, gdy takie jest wyraźne zalecenie lekarza (np. po zabiegach operacyjnych). Gdy dziecko czuje się względnie dobrze, lepiej ubrać dziecko wygodnie, dość ciepło, i pozwolić mu na swobodne poruszanie się po mieszkaniu. Gdy będzie zmęczone, obolałe, senne, na pewno da nam znać i bez oporu wróci do łóżka.

W zależności od tego, czy dziecko musi leżeć, jak szybko się męczy, ile ma lat, możemy mu zaproponować rozmaite formy zabawowej aktywności w oczekiwaniu na powrót do zdrowia.

PROPOZYCJE ZABAW PRZEZNACZONE DLA DZIECI LEŻĄCYCH W ŁÓŻKU

„**Tu zaszła zmiana**” – zabawa ćwiczy pamięć wzrokową i spostrzegawczość. Na stoliku przed dzieckiem kładziemy parę zabawek i prosimy, aby je obejrzało i zapamiętało. Następnie polecamy, aby dziecko na chwilę się odwróciło lub zamknęło oczy i odkładamy na półkę jedną zabawkę (ewentualnie dokładamy nową). Zadaniem malucha jest wskazanie brakującej zabawki, albo tej, która przybyła.

„**U lekarza**” – jest to zabawa tematyczna, która uczy pełnienia określonych ról społecznych. Dzieci lubią bawić się w to, czego doświadczają. W ten sposób oswajają nowe sytuacje. Niech maluch będzie lekarzem, do którego przyprowadzisz chore misie i lalki. Opiekun – w zależności od potrzeb – może też wcielić się w rolę farmaceuty, pielęgniarki itp. Zadaniem malucha – lekarza jest zbadanie chorego, przepisanie leków, wytlumaczenie, dlaczego musi pozostać w łóżku. To pomoże dziecku oswoić się z chorobą, zrozumieć swoją sytuację.

„**Poczytajmy razem**” – warto wykorzystać czas choroby na nadrobienie zaległości w czytaniu. Wróćmy do ulubionych tekstów dziecka, proponujmy mu też pouczające historie, które w dowcipny sposób opisują jego aktualną sytuację (np. „Pan Kotek był chory” albo „Spotkał katar Katarzynę”).

„**Porysujmy razem**” – rysować można nawet w łóżku, podkładając pod kartkę książkę w twardej oprawie, tacę itp. Gdy dziecko jest słabe, albo jeszcze zbyt małe, możesz rysować sam instruowany przez chorego malucha. Pytaj go więc, co i jak masz narysować. Niech dziecko wybiera kredki, opisuje kształty, wskazuje miejsca, w których ma się pojawić jakiś obiekt. Pytaj np.: *A jak wygląda wróżka? Czy ma jakieś nakrycie głowy? Jakiego koloru jest jej suknia? Jak wygląda czarodziejska różdżka?*

„**Korale**” – przydadzą się tu koraliki, guziczki, albo uprażony na różne odcienie makaron z dziurkami i mocna nitka. Pokaż dziecku, jak nawle-

ka się koraliki. Niedługo Dzień Babci? Będzie piękny prezent. A może maluch podaruje korale pani pielęgniarsce, która prawie bezboleśnie robi zastrzyki.

„Smaczna zgadywanka” – zazwyczaj chore dzieci tracą apetyt. Nie zmuszajmy ich więc do jedzenia, gdy np. gorączkują, mają problemy z przełykaniem itp. Ważne, aby zapewnić im odpowiednią ilość płynów. Gdy jednak stan zdrowia się poprawia, możesz przygotować rozmaite, małe kawałki kilku lubianych przez dziecko potraw (chleb, żółty ser, herbatniki, jabłko pokrojone w kostkę, chrupki). Zawiąż mu oczka i proś, aby zgadywało, co trafiło do jego ust. Możecie zamieniać się rolami.

„Co to jest?” – zawiąż dziecku oczka. Wkładaj mu do rączki różne przedmioty (np. łyżkę, ołówek, zegarek, misia, szczotkę do zębów, klocek) i pytaj „co to jest?”. W tej zabawie także możecie zamienić się rolami.

„Domowy teatrzyk” – jeśli nie macie w domu gotowych pacynek, możecie je zrobić razem z dzieckiem. Wykorzystaj stare rękawiczki, guziki, włóczkę, skrawki tkanin. Można umówić się tak, że maluch robi pacynkę dla mamy czy taty, a rodzic – dla dziecka. Do zabawy w teatr przydatne są także gotowe lalki i maskotki. Pacynki mogą z sobą rozmawiać; lalka w rękach opiekuna może także snuć bajki i różne historie (np. opowiadać o czekającym dziecko zabiegu, wspólnie z dzieckiem pić syrop).

PROPOZYCJE ZABAW DLA DZIECI SWOBODNIE PORUSZAJĄCYCH SIĘ

„Pływa czy tonie?” – zabawa pozwala wzbogacić własne doświadczenia i poznać właściwości przedmiotów, kontakt z wodą uwalnia zaś od lęków i napięć. Przygotuj więc miskę z ciepłą wodą. Wybierzcie z dzieckiem różne przedmioty (np. kamyk, patyczek, klocek, gąbkę, łyżeczkę metalową i plastikową, sitko) i sprawdźcie, które z nich toną, które zaś pływają. Możecie najpierw przewidywać, co się stanie z przedmiotem, a następnie to sprawdzać. Inny wariant polega na wspólnej zabawie w składanie i kolorowanie papierowych łódeczek. Następnie urządzenie zawody, która z nich poruszana waszymi podmuchami szybciej przybije do brzegu.

„Robimy zakupy” – zabawa rozwija wyobraźnię dziecka, uczy zachowania w sklepie (na pocztę, w bibliotece itp.) oraz pełnienia ról. Zgromadźcie opakowania po produktach spożywczych, kosmetykach oraz reklamówki. Urządźcie stoisko sklepowe, przygotujcie papierowe pieniądze. Podzielcie się rolami. Klient ogląda towary, wybiera, podejmuje decyzje. Sprzedawca radzi, zachwala towary, wystawia rachunki itp. Po jakimś czasie możecie zamienić się rolami.

„Prywatne zoo” – przynieś dziecku stare gazety, najlepiej kolorowe. Potrzebne też będą nożyczki (małe dzieci niech wskazują opiekunowi, co ma wyciąć), klej i duży arkusz papieru oraz kredki. Najpierw wycinamy fotografie przedstawiające różne zwierzęta. Następnie rysujemy wybiegi dla zwierząt i przyklejamy w wybranych miejscach ich zdjęcia. Opiekun

podpisuje dużymi literami, jak się zwierzątka nazywają, wspólnie powtarzanie ich nazwy. Starsze dziecko może podpisać samodzielnie fotografie zwierząt. Zachęcamy, by dziecko urozmaiciło teren zoo, rysując alejki, drzewa, baseny itp. W podobny sposób można urządzić ogród, sklep spożywczy albo z zabawkami.

Jak widać nawet wówczas, gdy dziecku podczas choroby nie wolno wychodzić na powietrze, wspólnie spędzony czas może być niezwykle sympatyczny oraz stymulujący. Zabawa z bliskim opiekunem bez wątpienia przyczyni się do chętniejszego wypełniania przez malucha zaleceń lekarskich i do rychłego odzyskania sił i radości życia.



5

„IDĘ DO SZKOŁY” – DOJRZAŁOŚĆ SZKOLNA

DR HAB. EWA FILIPIAK

Rozpoczęcie nauki w szkole jest ważnym wydarzeniem w życiu dziecka i jego rodziców. Przekraczając próg szkoły, dziecko wkracza w nieznaną sobie świat. W szkole spotka nowych kolegów, ale także nowe wymagania i obowiązki. Wydarzenie „Idę do szkoły” oznacza prawdziwą rewolucję. Czy można się do niej przygotować? Jak zapewnić dziecku bezpieczne dla jego rozwoju wejście w próg szkoły? Przed jakimi zadaniami-wyzwaniami stanie dziecko? Czy da sobie radę? Czy jest już gotowe do „obowiązków szkolnych”? Czy Ja – Rodzic mogę mu pomóc? W jaki sposób? Takie pytania zadają sobie rodzice przyszłych pierwszoklasistów.

GOTOWOŚĆ INTELEKTUALNA

Gotowość intelektualna wiąże się z rozwojem procesów poznawczych dziecka: myślenia i mowy, pamięci, wyobraźni i uwagi dowolnej, co umożliwia dłuższą koncentrację na przedmiotach i zjawiskach, analizowanie ich i scalanie (zdolność analizy i syntezy wzrokowej i słuchowej), prawidłowe ujmowanie stosunków przestrzennych (wyżej, niżej, pod, nad, prawa, lewa), operowanie znakami i symbolami abstrakcyjnymi (litery, liczby, kody). Dziecko jest w stanie opanować podstawowe szkolne umiejętności, niezbędne w dalszej nauce narzędzia intelektualne, jakimi są: czytanie, pisanie, liczenie. Gotowe pod względem umysłowym do nauki szkolnej dziecko przejawia zainteresowanie nauką i szkołą: chce się uczyć, w jego zachowaniu dostrzega się radość odkrywania, poznawania świata.

Normalnie rozwinięte dziecko, które wzrasta we wspierającym środowisku, dbającym o jego rozwój, ma duży zasób wiedzy o otaczającym świecie. Tę wiedzę wyraża w mowie: opowiadając, interpretując, słuchając, w swoich rysunkach, w praktycznym działaniu.

GOTOWOŚĆ FIZYCZNA (MOTORYCZNA)

Dojrzałość fizyczna wiąże się z odpowiednim poziomem sprawności ruchowej i dobrym stanem zdrowia dziecka. Wyraża się w zadowalającym ogólnym poziomie rozwoju fizycznego, koordynacji psychoruchowej, prawidłowych nawykach ruchowych (małe niepokój ruchowy). Ruchy palców stają się coraz bardziej precyzyjne, co umożliwia naukę pisanie i rysowania, wzrasta zdolność manipulowania przedmiotami. Dziecko jest już dostatecznie sprawne manualnie: lubi tworzyć konstrukcje z klocków, wycina nożyczkami, koloruje malowanki, lepi z plasteliny, potrafi łapać i odrzucać piłkę.

GOTOWOŚĆ SPOŁECZNO-EMOCJONALNA

Osiągnięcie przez dziecko dojrzałości społeczno-emocjonalnej daje gwarancję, że poradzi sobie ono w nowym otoczeniu społecznym. Wiąże się to ze stosunkiem dziecka do dorosłych i rówieśników. Dziecko, które jest prawidłowo, pod względem społecznym i emocjonalnym rozwinię-

te, nie ma trudności z rozstaniem się z rodzicami. Wierzy we własne siły i możliwości. Jest ufne w stosunku do wychowawców. Jest zdolne podporządkować się innym: słucha poleceń nauczyciela i je wykonuje. Potrafi pracować w grupie rówieśniczej, współdziałać w zespole, gdyż przestrzega obowiązujących reguł i jest koleżeńskie.

Przejawem tego aspektu gotowości jest samodzielność, systematyczność, zdyscyplinowanie, wytrwałość, poczucie obowiązku. Ale także fakt, że dziecko radzi sobie z czynnościami higieniczno-porządkowymi: potrafi samodzielnie korzystać z WC, dba o szkolne przybory i o swoje miejsce nauki.

Ważnym symptomem osiągnięcia przez dziecko gotowości społeczno-emocjonalnej jest odpowiednia reakcja na ocenę oraz zachowanie się w trudnej sytuacji. Dojrzałe pod tym względem dziecko wie, że nie zawsze wszystko musi mu się udać i że ma prawo do niepowodzeń. Nie zraża się porażką, ale stara się pokonać przeszkodę. Cieszy się z pochwały, ale potrafi przyjąć bardziej krytyczną ocenę swojej pracy. Jest to zachowanie wciąż jeszcze ogromnie trudne dla dziecka, stąd ważny jest takt, wrażliwość dorosłych, aby poczucie „ja tego nie potrafię” nie utrwaliło się u dziecka i nie zniechęciło go do nauki. Ważne jest wzmacnianie postawy wyrażającej się w przekonaniach: „spróbuję jeszcze raz”, „następnym razem będzie lepiej”, „nie potrafię wszystkiego zrobić sam, ale wiem, kto może mi w tym pomóc”.

Zdarza się, że nie wszystkie aspekty gotowości szkolnej dziecka rozwijają się równomiernie. Dziecko może mieć wysoki poziom gotowości intelektualnej (świetnie radzi sobie z analizą i syntezą wyrazów, ma rozwinięty słuch fonematyczny, bogate słownictwo), ale może jeszcze nie być gotowe do przebywania w grupie, rozłąki z matką, pracy pod kierunkiem nauczyciela, albo jego sprawność manualna nie jest wystarczająca (nie radzi sobie z wycinaniem, odwzorowywaniem kształtów).

Najbardziej widoczną oznaką dojrzałości szkolnej dziecka jest jego **zapał do podjęcia obowiązków szkolnych**, chęć nauki. Szkoła i nauka szkolna mają za zadanie zaspokoić ciekawość poznawczą dziecka. Pojawiają się w takim momencie jego rozwoju, że są naturalną odpowiedzią na jego potrzeby. Nie bez powodu ten etap w rozwoju dziecka uważa się za przełomowy. Ma on wiele nazw, które odzwierciedlają istotę tego przełomu. Bywa więc nazywany: *wiekiem rozumu* (ze względu na ogromny postęp w rozumieniu otaczającego świata); *wiekiem pamięci* (ze względu na łatwość zapamiętywania dużej ilości nowych słów, liczb itp.); *wiekiem społecznym* (dziecko jest gotowe do bycia w grupie i współdziałania, pełnienia ról społecznych i przestrzegania norm); *wiekiem realizmu* (dostrzega realia życia codziennego); *wiekiem aktywności* (ze względu na wzrastającą celową aktywność, poczucie sprawstwa, angażowanie się w podejmowane zadania); *wiekiem ekspresji* (ze względu na silną potrzebę wyrażania własnych przeżyć przez zabawę, ruch, taniec, rysowanie, konstruowanie, ekspresję werbalną, wierszyki, zabawę słowem itp.).



Osiągnięcie dojrzałości szkolnej wiąże się z ogromnym postęпом we wszelkich aspektach rozwoju dziecka. Uczy się ono nowych sposobów adaptacji do środowiska. Otwiera się przed Nim świat nowych relacji społecznych. Efektem jest dojrzewanie osobowości dziecka, a także przemiany w sferze poznawczej (zmiany struktur umysłowych) i behawioralnej (zmiany zachowania). Te przeobrażenia zmuszają rodziców i opiekunów do korekty stylu zachowania wobec dziecka, które w miarę swojego rozwoju, wymaga innego traktowania. Trzeba o tym pamiętać, aby najpierw skutecznie wspomagać dziecko w jego dochodzeniu do dojrzałości szkolnej, a później rozwijać jego zdolności do samodzielnego uczenia się.

DZIECKO, KTÓRE JEST DOJRZAŁE DO PODJĘCIA NAUKI W SZKOLE

- Osiągnęło pewien poziom rozwoju umysłowego – spostrzegania, rozumowania, myślenia, pamięci: posiada zasób słów wykraczający poza bezpośrednie doświadczenie, łatwo uczy się nowych słów; zna podstawowe informacje o sobie; zna podstawowe kategorie związane z czasem: wie, jaka jest pora dnia, pora roku, dzień tygodnia; operuje pojęciem liczby, zbioru; dokonuje porównania, rozumie określenia: mniej, więcej, tyle samo; dostrzega powiązania między zdarzeniami; umie relacjonować, tzn. opowiadać, co się dzieje na obrazku, co się wydarzyło, potrafi wypowiadać się pełnymi zdaniami, wyrażając nie tylko to, co widzi, ale także formułując sądy dotyczące prostych związków przyczynowo-skutkowych.

- Jego wymowa jest poprawna.
- Przejawia wolę uczenia się.
- Ma poczucie obowiązku wynikające z pełnienia roli ucznia, członka zespołu klasowego.
- Wyraża gotowość do poddania się dyscyplinie, do podporządkowania się regulaminowi (respektuje kontrakt zawarty między nim a rodzicami, przestrzega ustalonych reguł działania w zabawie).
- Reaguje na polecenia nauczyciela i wykonuje zlecone mu zadania.
- Potrafi się skupić nad zadaniem.
- Wykazuje wytrwałość.
- Jest zdolne do funkcjonowania w grupie.
- Umie korzystać ze wskazówek i wykonuje zadania przeznaczone dla całej grupy, a nie tylko skierowane bezpośrednio do niego.
- Przejawia potrzebę nawiązywania kontaktów ze światem dorosłych.
- Chętnie podejmuje zlecone mu zadania, jest dumne z przydzielenia mu odpowiedzialnego zadania, z uwagą słucha poleceń.
- Jest gotowe do odkrywania nowego sposobu porozumiewania się z innymi – czytania i pisanie.
- Łatwo rozstaje się z rodzicami, przejawia ufną postawę wobec otoczenia społecznego dorosłych i rówieśników.
- Ufa własnym siłom i możliwościom.

MOJE DZIECKO BĘDZIE UCZNIEM

W jaki sposób przygotować dziecko do podjęcia nauki w szkole, jak zapewnić mu „dobry start”?

Każdy rodzic chciałby, aby jego dziecko lubiło chodzić do szkoły i osiągało w szkole sukcesy. I pewnie zastanawia się, w jaki sposób mógłby pomóc dziecku. Otóż możemy wspomagać rozwój dziecka: rozwijać jego język, myślenie, pamięć, uwagę, spostrzegawczość. Ważne jednak, aby te działania wspomagające miały charakter zabawy, odbywały się przy okazji codziennych czynności. Należy być ostrożnym w organizowaniu sytuacji zamierzonego uczenia się: „a teraz się pouczymy”, „tak będziesz się uczył w szkole”.

Najważniejsze jest podtrzymywanie i stymulowanie **aktywności własnej dziecka**. Dziecko z natury jest aktywnym sprawcą swojego rozwoju. Jest badaczem i konstruktorem własnego systemu językowego. Wnikliwie obserwuje otaczający je świat. Aktywnie wyszukuje reguły, stawia hipotezy, wyprowadza wnioski. Jak piszą wybitni psycholodzy, dziecko jest „naukowcem” (Piaget), eksperymentatorem, odkrywcą. Aktywnie przetwarza informacje. Ważne jest, aby tę aktywną, badawczą postawę dziecka wobec świata podtrzymywać, a nie tłumić poprzez nagany, komentarze, nieudzielanie odpowiedzi na nurtujące dzieci pytania. Trzeba odróżniać aktywność rzeczywistą dziecka od aktywności pozornej. Nieraz mówimy:

Dziecko nie może kojarzyć uczenia się z przymusem, mozołnym ćwiczeniem umiejętności, przykrym obowiązkiem. Mądre pomaganie dziecku wiąże się z wrażliwą postawą ze strony dorosłych, którzy potrafią zamienić zabawę w kształcące doświadczenie, codzienne zakupy czy spacer z dzieckiem w wyprawę badawczą.

ależ to dziecko jest aktywne!, na widok dziecka niespokojnego, o niepo- hamowanej ruchliwości. Czasem określamy tak dziecko pracowite jak mrówka, które męczy się pracą, wykonywaną bez radości. Kiedy zatem mamy do czynienia z prawdziwą aktywnością dziecka? Dziecko jest aktywne naprawdę, kiedy podejmuje wysiłek z własnej inicjatywy, stawia sobie cel, wykonuje pracę i czuje się za jej wykonanie odpowiedzialne, gdy praca przynosi mu zadowolenie, satysfakcję, sprawia radość. Gdy robi coś dla siebie, a nie dla uzyskania czyjejś aprobaty. Dziecko doświad- cza związku pomiędzy własnym wysiłkiem wkładanym w pracę, zabawę a uzyskiwanym efektem, ma poczucie sprawstwa. Dziecko jest aktywne, gdy to, co robi, robi naprawdę, a nie na niby. Pragnie także, żeby wynik jego pracy był zauważany przez dorosłych, rodziców, rodzeństwo, babcię, dziadka, osoby znaczące w jego otoczeniu.

RADY DLA RODZICÓW

- Bądź ostrożny w organizowaniu sytuacji zamierzonego uczenia się – raczej naucz się zamieniać zabawę dziecka w kształcące doświadcze- nie, wycieczkę, zakupy i spacer w wyprawę badawczą.
- Rozwijaj aktywność twórczą dziecka.
- Spraw, aby dziecko odczuwało radość z wykonywania pracy. Niech to, co robi, robi naprawdę.
- Dostrzegaj rezultaty pracy dziecka. Pochwal, skomentuj, porozmawiaj z nim o tym, co robiło, nad czym pracowało.
- Daj dziecku szanse na realizację własnych pomysłów.
- Pozwól mu doprowadzać do końca rozpoczęte prace, nie wyśmiewaj, nie powstrzymuj aktywności dziecka poprzez komentarze: *nie rób tego, to dla ciebie za trudne; zostaw – ja zrobię to szybciej; uważaj, po- brudzisz się*.

ROZWIJAMY PAMIĘĆ, SPOSTRZEGAWCZOŚĆ, UWAGĘ I KONCENTRACJĘ

Okres bezpośrednio poprzedzający naukę w szkole i pierwsze lata na- uki szkolnej często nazywane są *wiekami pamięci*. Dzieci wykazują w tym czasie łatwość w zapamiętywaniu dużej ilości słów, liczb, wzorców ruch- owych, zasad rozwiązywania zadań (algorytmy), łatwo utralają się u nich nawyki społecznego zachowania. Pamięć i uczenie się są ze sobą ściśle związane. Z pamięcią mechaniczną mamy do czynienia, gdy dziecko za- pamiętuje tekst wierszyka, piosenki, wyliczanki. Jeżeli uczenie się nowych wyrazów czy umiejętności wymaga zapamiętywania treści ze zrozumie- niem, mówimy o pamięci logicznej. U dzieci widoczne są duże różni- ce indywidualne, jeśli chodzi o działanie pamięci: niektóre mają lepszą pamięć wzrokową, inne słuchową, jeszcze inne motoryczną, przy czym u większości dzieci obserwuje się korzystanie z pamięci mieszanej. War- to obserwować swoje dziecko i przekonać się, jaki typ pamięci przeważa w jego nauce.

Ważną rolę w zapamiętywaniu odgrywa motywacja. Dziecko chętniej pamięta to, co je interesuje; to, co ma dla niego znaczenie. Zapamiętuje tekst piosenki lub wierszyka, w którym są śmiesznie rymujące się słowa, ciekawa melodia itp.

Koncentracja uwagi dziecka podczas pracy ma ogromne znaczenie. Kiedy dziecko zaczyna pracować, pamiętajmy o stworzeniu mu do tego warunków: o wyłączeniu telewizora i radia. Nie przerywajmy mu ciągłymi pytaniami czy głośną rozmową. Znajomy sygnał audycji, piosenka lub inny bodziec spowoduje rozproszenie uwagi i dziecko przerwie pracę.

Jest wiele zabaw i gier rozwijających pamięć, uwagę, koncentrację i spostrzegawczość dziecka. Oto niektóre z nich:

Sokole oko – zestaw do gry składa się z kilkunastu par bliźniaczych obrazków. Podczas gry obrazki są zakryte. Gracze odkrywają w każdej kolejce po dwa obrazki. Zadanie polega na odnalezieniu bliźniaczej pary. Oczywiście nie zawsze udaje się to od razu. Nietrafione obrazki są odkładane na swoje miejsce i zakrywane. Zabawa polega na zapamiętywaniu pozycji obrazków tak, aby w następnych ruchach odnaleźć dwa do pary. Gracze uważnie obserwują odkrywane przez innych obrazki. Znajdując taką parę, gracz zyskuje prawo do dodatkowego ruchu. Wygrywa ten, kto zbierze najwięcej par.

Dobieranie par – przygotowujemy pary figur geometrycznych: kół, półkoli, kwadratów, trójkątów, kształtów wielkich liter (mogą być różnej wielkości, różnego koloru, ale zawsze są do pary: dwa duże koła, dwa zielone trójkąty). Dzieci wyszukują podobne figury. Wygrywa ten, kto zbierze najwięcej takich par.

Składanie „rozbitych przedmiotów” – puzzle – wycinamy ze złożonego papieru kilka par identycznych przedmiotów (dzbanek, filiżanka, ptak, lalka). Jeden przedmiot rozcinamy na części, drugi pozostawiamy w całości. Zadaniem dziecka jest złożenie „rozbitego” przedmiotu. Podobne rezultaty w ćwiczeniu spostrzegawczości osiągniemy, układając kupione puzzle.

Czym się różnią? – spostrzegawczość rozwijamy poprzez wyszukiwanie różnic w dwóch obrazkach różniących się szczegółami.

Ukryte przedmioty – zadanie polega na wyszukiwaniu przedmiotów ukrytych w rysunku. Takie zadania można znaleźć w czasopismach i książeczkach edukacyjnych dla dzieci.

Co się zmieniło – czego brakuje? – na stole układamy różne przedmioty i nazywamy je. Można polecić, aby dziecko z zamkniętymi oczami wymieniło przedmioty leżące na stole. Dziecko wychodzi. My w tym czasie chowamy jakiś przedmiot. Po powrocie dziecko ma wskazać, czego brakuje.

Obrazek – oglądając z dzieckiem obrazek, zapraszamy je do zabawy. Np: *Wymień jak najwięcej przedmiotów na obrazku. Wymień jak najwięcej wyrazów zaczynających na literę W, M, itd.*

Ćwiczenie umiejętności obserwowania – polecamy dziecku przyjrzeć się uważnie otoczeniu, a następnie prosimy, aby się odwróciło. Następnie zadajemy pytania wymagające odtworzenia z pamięci: *Co wisi za tobą na ścianie? Jakiego koloru jest wazon na szafie? Co leży na półce?*

ROZWIJAMY JĘZYK

W wieku 5–6 lat prawie wszystkie normalnie rozwijające się dzieci opowiadają podstawy gramatyki i wymowę języka ojczystego. Jeśli jednak zaobserwujemy, słuchając naszego dziecka, niechlujny sposób wysławiania, tzn. zniekształcanie niektórych głosek lub słów, „połykanie” końcówek wyrazów, zbyt szybkie, niezrozumiałe mówienie, wtręty zbędnych dźwięków, chaotyczne opowiadanie, zbyt krzykliwe lub – przeciwnie – zbyt ciche i niewyraźne mówienie – z pewnością takim stanem należy się zainteresować. Może być konieczna pomoc logopedy, wizyta w poradni ortofonicznej. Trzeba pomóc dziecku. Prawidłowa wymowa i komunikowanie się są bardzo ważne nie tylko ze względu na naukę czytania i pisanie (rozwój słuchu fonematycznego), ale wiąże się również z akceptacją dziecka przez grono rówieśników. Jeśli nie będzie mogło się z nimi porozumieć, bo np. mówi niewyraźnie, będzie się czuło odrzucone przez grupę lub samo zacznie stronić od kolegów.

Pamiętajmy, iż dziecko w tym wieku cały czas jest aktywnym badaczem i konstruktorem swojego systemu językowego. Wzbogaca swój słownik, który zawiera przeciętnie ok. 15 tys. wyrazów (przy czym obserwuje się duże zróżnicowanie w obrębie czynnego i biernego słownika dzieci). Cały czas dzieci uczą się nowych słów, kształtują świat pojęć. Niektórych słów łatwiej jest się im uczyć, innych trudniej (np. trudne ze względu na wieloznaczność jest słowo zamek). Jest to jeszcze czas, gdy dziecko bawi się językiem, tworząc neologizmy. Nazywa jeszcze rzeczy po swojemu, ale wie, że przedmioty mają swoje prawdziwe nazwy i poznaje je.

Dziecko uważnie słucha mowy dorosłych, skąd czerpie nie tylko słownictwo, ale wzorce porozumiewania się. Dorosły jest dla niego modelem w zakresie kompetencji językowych i komunikacyjnych. Ważne jest zatem, **co i jak mówimy** do dziecka. Zazwyczaj intuicyjnie wspieramy uczące się języka dziecko. Intuicyjnie poprawiamy jego błędy językowe: poprzez rozszerzenia, tzn. powtórzenia wypowiedzi dziecka w formie poprawnej lub bardziej kompletnej, oraz przetworzenia – powtórzenia wypowiedzi dziecka z zastosowaniem innej struktury: *chciałeś powiedzieć, że ...* Prosimy dziecko o wyjaśnienia, sygnalizując mu, że jego wypowiedź nie jest jasna i że powinno ją jeszcze raz sformułować. Podtrzymujemy rozmowę, dostarczając dziecku okazji do mówienia i słuchania.

Język dziecka rozwijamy, czytając z nim książki. Wzbogacamy w ten sposób jego słownictwo, ale też dostarczamy wzorów konstrukcji zdaniowych. Rozmawiamy z dzieckiem o przeczytanych książkach. **Rozmowa** jest ważnym aspektem rozwoju językowego dziecka. Wzbogaca wiedzę dziecka



o świecie, rozbudza zainteresowania, pozwala na wymianę poglądów, pobudza do przemyśleń. Nie tylko mówmy do dziecka, ale przede wszystkim starajmy się z nim rozmawiać, nauczmy je być partnerem w rozmowie. Gdy dziecko zadaje pytania, starajmy się odpowiadać, nie zbywajmy go: *daj mi spokój; później ci powiem; dowiesz się, jak będziesz duży.*

Tematy do rozmowy nasuwają się same – w trakcie oglądania filmu, podczas spaceru. Ukazuje to następująca sytuacja: *„Kiedyś przechodząc obok pomnika Kopernika usłyszałam, jak chłopiec w wieku lat około 6 powiedział do idącej z nim mamy: «Czy jak będę duży, też będę miał pomnik?» Mądra matka nie skwitowała pytania krótką odpowiedzią, ale zapytała: «No zastanów się, pomyśl chwilkę, czy wszystkim ludziom stawia się pomniki.» «Nie, nie wszystkim» – powiedział chłopiec. «A jak sądzisz, jakim ludziom wznosi się pomniki? Przypomnij sobie pomniki, które oglądaliśmy podczas spacerów.» «Już wiem – wykrzyknął chłopczyk. – Stawia się pomniki takim ludziom, którzy zrobią jakiś wielki wynalazek albo napiszą mądre książki, albo są bardzo dzielni na wojnie.» «Kiedy więc ty byś mógł mieć*

Nie bójmy się rozmawiać z dziećmi o ważnych życiowych sprawach. Powoli włączajmy dziecko do dyskusji rodzinnych; pytajmy: a ty co o tym sądzisz? Nauczmy dziecko słuchać, co mówią inni, i sami uważnie słuchajmy, kiedy do nas mówi.

pomnik? › «Jakbym też zrobił jakiś wielki wynalazek albo coś ważnego» – brzmiała odpowiedź.” (Wilczkova M. 1979, s.12).

Zaobserwujemy, że dzieci starają się podtrzymać wątek rozmowy, budować zdania niejednoznaczne, przemawiać grzecznie i przekonywująco. Słuchajmy, o czym rozmawiają z rówieśnikami. Czasami usłyszymy coś, co nas zaniepokoi. Wróćmy do tego tematu w rozmowie z dzieckiem.

ROZWIJANIE JĘZYKA DZIECKA W ZABAWACH

Łańcuszek wyrazów – zabawa wymaga od dzieci umiejętności analizy i syntezy wyrazów, wyodrębniania głosek w wymawianych wyrazach. Mówimy np. abażur. Zadaniem dziecka jest dobranie następnego w łańcuszku wyrazu według reguły: nowy wyraz zaczyna się na ostatnią literę (słyszanaą głoskę) poprzedniego wyrazu, czyli w tym przypadku na „r”. Powstaje łańcuszek słów np.: *abażur – rybak – kot – traktor*, itd.

Rozróżnianie głosek w wyrazie – prosimy dziecko: Kłaśnij w ręce, jak usłyszysz wyraz, który zaczyna się na A: *stół, książka, krzesło, Agata, kot, awantura*.

Sylabowe domino – układanie wyrazów z rozsypanki sylabowej

Takie domino sylabowe możemy sami przygotować, drukując wyrazy, a następnie tnąc je na sylaby. Zadanie polega na układaniu wyrazów.

Domino obrazkowe – zabawa z wykorzystaniem domina obrazkowego wymaga umiejętności analizy i syntezy słuchowej wyrazu, wyodrębniania głosek na początku i na końcu wyrazu. Dziecko nadaje nazwę ilustracji, a następnie szuka obrazka, który pasuje – rozpoczyna się na ostatnią literę poprzedniego wyrazu. Na przykład obrazek przedstawiający *kwiat: torba-Agata* (dziecko nadało imię dziewczynce na obrazku). Pamiętajmy, że ten sam obrazek może w interpretacji dziecka uzyskać różne nazwy.

Imieniny literki – zachęcam do zorganizowania w domu przestrzeni kąkica pracy dla dziecka. Dobrze, jeśli znalazłoby się miejsce na tablicę korkową. Można do niej przyczepiać różne wyrazy, których obraz utrwali się w pamięci dziecka. Imieniny literki to zaproszenie do zainteresowania się alfabetem, wybranymi literkami. Dziecko w przedszkolu poznaje litery. W domu może tworzyć swój świat liter. Kolejno poznawane literki mogą mieć swoje imieniny. Może to być litera, na którą zaczyna się imię dziecka, np. M dla Marty. Na planszy z literką pojawią się rysunki lub wycięte z gazet obrazy rzeczy na m: miś, marchewka, mewa, itd.

Tak gromadzone karty ułożą się z czasem w książeczkę: „Moje litery”, „Wesoły alfabet”, itp.

Rymowanki – dzieci chętnie rymują i z radością podejmują zabawy w poszukiwanie rymów. Może to być zabawa z dobieraniem ilustracji przedmiotów, których nazwy rymujemy.

Na rozgrzewkę pokazujemy pary rymujących się wyrazów: ryby-grzyby; but-drut; biedronka-stonka; krzeselko-pudełko. Umawiamy się

z dzieckiem, że znajdujemy się w wielkiej sali (na niby), w której są różne rzeczy, przedmioty, rośliny. Wskazujemy (na niby) rzecz i nazywamy ją, a zadaniem dziecka jest wskazać rzecz, której nazwa rymuje się z podaną przez dorosłego:

Tu jest lala, a tam: Ala, sala.
Tu są książeczki, a tam: krążki, wstążki, cząłki.
Tu jest żabka, a tam: czapka, babka, łatka, szmatka.
Tu jest miś, a tam: Krzys, gumis.
Tu jest sowa, a tam: krowa.
Tu jest znaczek, a tam: laczek.

Płynie okręt po morzu – ta zabawa rozwija płynność słowną.

Płynie okręt po morzu, wiezie mnóstwo przedmiotów na literę *A...* – tu zachęcamy dziecko do wymieniania.

na literę *B...*

na literę *C...*

Wyszukiwanie przeciwieństw – na spacerze z dzieckiem lub w podróży możemy zaproponować dziecku wyszukiwanie przeciwieństw – kontrastów.

Mały-duży, gruby-chudy, dobry-zły. Dziecko też może podawać wyrazy, a przeciwieństwa dobiera dorosły. To doskonała metoda rozwijania słownika dziecka.

Pieczątki i historie – w sklepach z zabawkami można kupić pieczątki ze zwierzętami, różnymi przedmiotami, kwiatami. Za pomocą pieczątek dziecko tworzy obraz, który uzupełnia samodzielnie narysowanymi przedmiotami, dorysowując kontekst. Prosimy je, żeby opowiedziało historię przedstawioną na stworzonym w ten sposób obrazku. Można również zachęcić dziecko do układania dialogów pomiędzy „bohaterami” pieczątek: *o czym mogą rozmawiać koń i słońce, bocian i tulipan?*

Przydatne są też pieczątki z literkami. Dziecko może nimi, z pomocą rodziców „podpisywać” swoje rysunki, nadając im tytuły.

Gra w inteligencję, znana też pod nazwą „*Państwa, miasta*” – gracze podają nazwy należące do różnych kategorii: miasto, zwierzę, roślina, rzecz, itp. – zaczynające się na wskazaną literę, np.: na literę **K**:

miasto: Katowice, **zwierzę:** krowa, **roślina:** kaktus, **przedmiot:** krawat

Polecenie może dotyczyć tylko jednej kategorii, ale wówczas chodzi o to, kto poda jak najwięcej nazw albo też kto poda ostatnią. Np. podaj znane ci imiona rozpoczynające się na literę **E**: Ewa, Ela, Eryk, Emilka, itd.

Tworzymy wyrazy:

Utwórz wyrazy: sto...

100 lek
 lik
 krotka
 liczek
 per
 noga



Wyrazy: stołek, stolik, stokrotka, stoliczek, stoper, stonoga.

Co nie pasuje? – nazwij rzeczy na obrazkach. Jak myślisz, który z obrazków nie pasuje? Dlaczego?

Zadanie polega na wskazaniu nazwy przedmiotu niepasującego, bo, nie zaczyna się na daną literę. I tak w zbiorze nazw: *róża, ryba, lampa, rękawiczka* – nie pasuje lampa. Możemy dziecko zachęcić do ułożenia takiego zadania dla dorosłego, np. za pomocą obrazków wyciętych z gazety.

Kończenie zdań

Dorosły zaczyna zdanie – dziecko kończy:

Przeciwieństwa:

Auto jedzie szybko, żółw idzie...

Cytryna jest kwaśna, ale cukier jest...

Konsekwencje:

Auto jedzie, bo ma...

Opowiadanie historyjki – dorosły rozpoczyna opowiadanie: *Była sobie raz dziewczynka. Miała na imię...* Dziecko snuje dalej opowieść, dopowiadając następne zdanie. Kolejne dopowiada inne dziecko lub dorosły itd. Chodzi tu nie tylko o pobudzanie płynności słownej dziecka, ale o umiejętność uważnego słuchania, podtrzymania wątku i snucia przyczynowo-skutkowego toku wydarzeń.

Opowiadanie – słowa-klucze – polecamy dziecku narysować cztery dowolne rzeczy, które przychodzą mu na myśl. Dajemy dziecku pasek papieru szerokości ok. 10 cm. Po narysowaniu pierwszego elementu dziecko zagina pasek i rysuje dalej, znów zagina i tak aż do końca. Zagięcia tworzą jakby kolejne „kadry” historii, do której opowiedzenia zachęcamy dziecko. Opowiedz mi historię, w której wystąpią te wszystkie postaci i rzeczy.

Na przykład dziecko namalowało: **słońce, pajacyka, motylka, cukierki**,



i ułożyło następującą historię:

Pajacyk i cukierki

Pajacyk Bimbambom wyrzał przez okno i zobaczył piękne słońce i latające motyle. Poszedł na spacer. Idzie, idzie i patrzy, a tu w trawie leżą cukierki. Pajacyk lubił słodczy. Włożył je do kieszeni. (Daria, 6 lat).

Pogoń za muchą – słowa-klucze: **dziewczynka, drzewo, koc, pies, mucha**. *Dziewczynka siedziała na kocu koło drzewa. Głaskała pieska Amika. Przyleciała mucha wstręciucha. Pies gonił muchę. Dziewczynka przepędziła muchę wstręciuchę. Piesek polizał dziewczynkę po ręce. (Patryk, 6 lat).*



RADY DLA RODZICÓW

- Pamiętaj, że dziecko jest aktywnym konstruktorem swojego systemu językowego, jesteś dla niego wzorem, „modelem kompetencyjnym”: ważne jest, co mówisz i jak mówisz.
- Dostarczaj dziecku dobrych wzorców językowych, dbaj o rozwijanie jego języka.
- Naucz się razem z dzieckiem bawić słowami.
- Rozmawiaj z dzieckiem, słuchaj, co mówi, jak mówi, o czym mówi.
- Nie zbywaj dziecka, mówiąc: nie mam czasu, nie wiem, daj mi spokój.

JA I MOI KOLEDZY

BĘDĘ PRACOWAŁ W ZESPOLE, W KLASIE

Podjęcie przez dziecko nauki w szkole wiąże się z odgrywaniem nie tylko roli ucznia, ale także innych ról społecznych: roli kolegi, partnera w zabawie, dyżurnego. Dziecko musi pokonać swój egocentryzm i stać się członkiem zespołu. Wchodzi w kontakt z równymi sobie, staje się członkiem grupy, w której spotyka partnerów w tym samym wieku, wyposażonych w te same możliwości fizyczne i umysłowe. Musi odnaleźć się, zaistnieć w grupie, znaleźć swoje miejsce wśród rówieśników.

Musi nauczyć się dostosowywać do reguł panujących w klasie, określonych w regulaminie szkolnym czy w klasowym kontrakcie. Musi nauczyć się przebywać z innymi dziećmi. Uspołecznienie dziecka następuje poprzez wrośnięcie w grupę rówieśniczą. Ważnym aspektem jest umiejętność współdziałania: wspólnego wykonywania pracy plastycznej czy przygotowywania scenki dramatycznej.

UMIEM PRACOWAĆ W ZESPOLE, BO UMIEM SŁUCHAĆ POLECEŃ

Umiejętność słuchania poleceń, instrukcji słownych nauczyciela jest ważnym elementem procesu uczenia się. Dziecko musi wysłuchać ze zrozumieniem dyspozycji, a następnie ją wykonać. Początkowo jest to dla dziecka trudne. Do tej pory otrzymywało raczej zadania kierowane osobie do niego, do Wojtka, do Agatki, a teraz nauczyciel zwraca się do wszystkich dzieci.

W codziennych, sytuacjach możemy zaobserwować, czy dziecko potrafi słuchać poleceń.

Na przykład zwracamy się do kilkorga dzieci: *a teraz wszyscy idziemy umyć ręce*.

Z czasem dziecko uczy się wykonywać polecenia bardziej złożone, wymagające uważnego słuchania.

Zrób to – gra w rozkazy – w grze bierze udział dowolna liczba osób. Wydajemy polecenie. Informujemy, dla kogo jest przeznaczony „rozkaz”. Np.: *połóż książkę na oknie. Połóż ołówek na książce. Potem zamknij drzwi. Powąchaj kwiaty. Potem powiedz: „Apsik”*.

Narysuj – rysowanie według wskazówek. Dzieci na ogół lubią tę zabawę. Na początku wydajemy proste polecenie, później – coraz bardziej złożone, wieloelementowe polecenia. Dobrze jeśli w zabawie bierze udział kilkoro dzieci. Na przykład:

Narysuj psa w kapeluszu.

Narysuj pieska pod stołem.

Narysuj płot i dwa ptaki na płocie. Pomaluj ptaki.

Narysuj dziewczynkę, która bawi się żółtą piłką.

Narysuj choinkę. Narysuj na niej 4 żółte świece, 3 czerwone bombki, 2 niebieskie dzwonki.

Zabawy z regułami – reguły, konwencje są rodzajem umowy między ludźmi. Dziecko musi nauczyć się przestrzegać zasad, bowiem jako członek społeczności będzie musiało respektować obowiązujące w niej normy. Zabawami, które do tego przygotowują, są zabawy społeczne. Zabawy te mają ogromne znaczenie dla rozwoju społecznego dziecka: uczą cierpliwego czekania na swoją kolej (na przykład w grze planszowej), przestrzegania reguł gry, poczucia odpowiedzialności wobec kolegów biorących udział w zabawie, a także przegrywania, co jest trudne, bo wymaga poradzenia sobie z negatywnymi emocjami.

Dziecko zaczyna interesować wynik – rezultat zabawy. Zabawom towarzyszą emocje: czy uda się osiągnąć cel, kto pierwszy, kto będzie najlepszy?! Dziecko zaczyna doświadczać współzawodnictwa.

Musi nauczyć się kompromisu pomiędzy potrzebą potwierdzania własnego „ja” a potrzebą przynależności do grupy. Czasami jeszcze pragnienie pokonania przeciwników jest tak silne, że doprowadza do egocentrycznego przekraczania reguł gry, nieuznawania przyjętego porządku. Dziecko złości się, rozrzuca pionki czy inne rekwizyty gry, przeszkadza grającym. Dlatego na początku, zwłaszcza w zabawach z rówieśnikami na podwórku, w parku warto, żeby dorosły obserwował przebieg zabawy i gdy to konieczne, interweniował – pomagał dziecku zaakceptować sytuację, z którą ono nie może się pogodzić. Po pewnym czasie „obraźliwski”, „obraźliwsza” rozumieją sami, że albo zaakceptują reguły, które są dla wszystkich takie same, albo nie będą brali udziału w zabawie.

Grając z dzieckiem, możemy jednak czasami „pomóc” mu wygrać, żeby odczuło smak zwycięstwa.

Popularne zabawy według reguł: zabawy ruchowe w berka, w chowanego, różne zabawy w kole, a także stolikowe gry planszowe (chińczyk, „grzybobranie”, domino, warcaby, szachy).

MAM OBOWIĄZKI

Rozpoczynając naukę w szkole, dziecko zaczyna pełnić ważne role: ucznia, członka zespołu klasowego, kolegi, dyżurnego. Pełnienie ról społecznych wiąże się z poczuciem odpowiedzialności za wykonywanie zadań wynikających z tej roli. Dziecko musi wiedzieć, co należy do jego obowiązków. W domu też powinno mieć obowiązki, z których się wywiązuje. Musimy jasno określić, jakie ma zadania i w jaki sposób ma je wykonywać. Dziecko powinno widzieć, że inni członkowie rodziny też mają swoje obowiązki. Mama przygotowuje posiłki, starsze rodzeństwo pomaga robić zakupy, każdy sprząta swój pokój. Można przygotować grafik zadań dla członków rodziny: kto w tym tygodniu wyprowadza psa, podlewa kwiaty, wynosi śmieci, nakrywa do stołu, pomaga w sprzątanii kuchni po posiłkach.

Nie każde dziecko może mieć w domu zwierzątko, którym się opiekuje. Ale każde może mieć własną roślinę doniczkową, o którą dba.



POTRAFIĘ PRZESTRZEGAĆ REGUŁ I REGULAMINU

Z poczuciem obowiązku wiąże się ważna umiejętność przestrzegania reguł i regulaminów. Jako członek różnych społeczności: klasowej, zespołu sportowego itp., dziecko musi akceptować i przestrzegać obowiązujące w nich reguły. W klasach szkolnych obowiązują kontrakty klasowe zawierane pomiędzy uczniami a nauczycielem. Taki kontrakt-umowę społeczną można zawrzeć z dzieckiem w domu. Rodzice intuicyjnie to robią, stosując transakcje typu: zjedz jarzyny, to dostaniesz deser. Można potraktować sprawę zabawowo, ale nadając jej „poważny” wymiar.

POTRAFIĘ ODNALEŹĆ SWOJE MIEJSCE W ZESPOLE

Krytyka ze strony rówieśników podczas zabawy czy innej interakcji w grupie skłania dziecko do samokrytyki. Oceniane przez inne dzieci, dziecko uczy się samodzielnie oceniać swoje postępowanie i dystansuje się wobec innych. Dziecko uświadamia sobie w ten sposób własną wartość, a także dostrzega wartość towarzyszy zabaw: kolegów i koleżanek. *Michał dobrze biega, najszybciej w naszej grupie, ale ja ładniej rysuję, a Marta najlepiej potrafi liczyć. Ja najładniej opowiadam.*

Rodzice powinni realnie postrzegać swoje dziecko na tle rówieśników. Ważne jednak, aby nie porównywali swoich dzieci z innymi tak, żeby widzieć u własnego dziecka przede wszystkim jego braki: *a mój syn tego nie potrafi.*

Dziecko musi czuć akceptację ze strony najbliższych, mieć poczucie, że jest przyjmowane takim, jakie jest naprawdę. Poczucie własnej wartości, pozytywna samoocena biorą się z kontaktów z ludźmi, którzy w życiu dziecka odgrywają ważne role. Kształtują się jako skutek odczytywania przez dziecko własnego obrazu w oczach innych. Wysoka samoocena daje dziecku taką wewnętrzną cichą pewność: „jestem w porządku”. W efekcie nabiera ono szacunku dla samego siebie. Taka postawa i wsparcie ze strony najbliższych umożliwiają mu zaakceptowanie siebie.

Rodzice powinni odkrywać mocne i słabe strony u swojego dziecka. Nie powinni jednak nigdy porównywać dziecka z synem, córką znajomych na zasadzie: *Dlaczego ty nie potrafisz tak ładnie czytać jak Magdusia?* Zamiast tak mówić, po prostu częściej czytamy z dzieckiem. Ale przede wszystkim postaramy się znaleźć taką dziedzinę, w której jest lepsze od Magdusi. Może pięknie śpiewa albo szybko biega? Zorganizujemy sytuację, w której nasze dziecko chociaż raz uzyska przewagę nad rówieśnikami i osiągnie powodzenie. Taki sukces da mu „poczucie mocy”.

Najważniejsze jednak, żeby dziecko czuło, jak ważne jest dla rodziców, jak bardzo rodzicom na nim zależy. Postawę poczucia pewności, optymistycznego nastawienia do świata kształtują rodzice. Zniechęcenie, krytykowanie, wieczne niezadowolenie rodziców, obojętność z ich strony – źle wpływają na postawę dziecka wobec świata, wobec ludzi i wobec samego siebie.

Informacje i oceny płynące od innych mają ogromną rolę w kształtowaniu się poczucia własnej wartości dziecka. To, co myśli o sobie, w dużym stopniu bierze się z informacji zwrotnych uzyskiwanych od innych. Dzieci, którym często powtarza się, że są zdolne, bystre, ładne, wysportowane, mają często poczucie wartości wyższe niż te, którym mówi się, że są niezdarne, leniwe itp. A jeszcze gorzej, gdy przekazujemy takie informacje dziecku nie w cztery oczy, ale w obecności innych dzieci czy dorosłych. Postawa dziecka i postrzeganie siebie wpływa na popularność bądź odrzucenie w grupie rówieśniczej.

Brak poczucia sukcesu, akceptacji ze strony dorosłych, ale także ze strony grupy rówieśniczej mogą przyczynić się do powstania syndromu wyuczonej bezradności, co w przyszłości przekładać się będzie na niepowodzenia szkolne.

RADY DLA RODZICÓW

- Zaakceptuj dziecko takim, jakie ono jest, a nie takim, jakie według Ciebie być powinno.
- Poznaj mocne i słabe strony swojego dziecka. Pomóż mu przezwyciężyć słabości. Rozwijaj mocne strony.
- Nie porównuj dziecka z innymi dziećmi przy nim.
- Daj odczuć dziecku, że jest dla Ciebie ważne, że zależy Ci na nim.
- Nie krytykuj dziecka, ale też nie bądź obojętny wobec tego, co robi, jakie jest. Staraj się je obserwować.
- Pamiętaj, że to co myśli o sobie dziecko, kształtuje się w dużej mierze na podstawie informacji zwrotnej o sobie uzyskanej od rodziców i najbliższych.

- Bądź konsekwentny w postanowieniach i przyjętych regułach w postępowaniu z dzieckiem. Zaproponuj „domowy kontrakt postępowania”.
- Pamiętaj, że dziecko powinno mieć w domu obowiązki, z których będzie się wywiązywało (na miarę swoich możliwości).
- Dotrzymuj obietnic danych dziecku.

JESTEM CIEKAWY ŚWIATA

Ciekawość świata jest naturalną potrzebą dziecka. Małe dziecko przejawia instynktowną ciekawość, która jest podstawą jego aktywności intelektualnej. W miarę gromadzenia doświadczeń, wiedzy o otaczającym świecie, ta instynktowna ciekawość słabnie. Zastępuje ją ciekawość refleksyjna, badawcza, ważna w procesie uczenia się.

Ciekawość ma trzy fazy:

1. **zaskoczenie**; wydarzenie, które zaburza równowagę poznawczą dziecka;
2. obudzenie się **uwagi** dziecka, która kieruje się ku temu, co wywołało jego zainteresowanie;
3. pojawienie się **pytań** – dziecko formułuje problem, który wymaga rozwiązania: *Co to jest? Dlaczego tak się dzieje?*

Dziecięcą naturalną ciekawość można rozwijać. Przede wszystkim:

- Nie należy „ujarzmiać” aktywności poznawczej dziecka, zniechęcając je do zadawania pytań: *nie zadawaj niemądrych pytań; daj mi spokój; nie mam teraz czasu.*
- Trzeba unikać także pełnego zaspokajania ciekawości dziecka, bo pozbawiamy je prawa do samodzielnego poszukiwania odpowiedzi na pytania, eksperymentowania, samodzielnego dochodzenia do wiedzy. Przejszcie „na skróty” w tym wypadku nie daje oczekiwanego rezultatu. Ciekawość dziecka i chęć odkrywania można podtrzymywać poprzez zachęty: *Pomyśl sam; jak się zastanowisz, sam na to wpadniesz. A może też chcesz spróbować? Sam się o tym przekonaj.* Jeśli dziecko korzysta już z książek jako źródła informacji można mu podsunąć odpowiednią lekturę: *Zobacz w tej książce.*
- Dzieci powinny robić nie tyle to, na co mają ochotę, **ale przede wszystkim powinny mieć ochotę robić to, co robią.**
- Należy unikać wyprzedzania ciekawości dziecka. Cierpliwość – pozostawienie dziecku czasu na refleksję, na samodzielne odkrycie prawdy – oto ważna zasada, którą dorośli powinni stosować w kontakcie z dzieckiem.
- Należy zachować ostrożność w przypadku „ciekawości niedyskretnej”, kiedy dziecko zadaje „trudne pytania”. Nie unikajmy odpowiedzi na takie pytania, ale zaspokajamy ciekawość dziecka w stopniu, na jaki zezwala jego wiek.

PYTAM I CHCĘ WIEDZIEĆ

Aktywność poznawcza przejawia się w pytaniach, których celem jest zrozumienie rzeczy i zjawisk. Rozwijające się dziecko chce zrozumieć otaczający je świat. Zadaje pytania:

- o nazwy rzeczy, zjawisk (*Jak nazywa się to czy tamto? Co to jest?*);
- o ich przeznaczenie (*Po co to się robi? Czy to jest do zjedzenia?*);
- o sprawcę (*Kto to zrobił? Kto wynalazł rower? telewizor? samochód?*);
- o przyczyny (*Dlaczego jest ciemno? Dlaczego po dniu jest noc? Dlaczego woda w morzu jest słona?*);
- o motywy i racje postępowania (*Dlaczego ty się śmiesz?*);
- o początek, pochodzenie (*Z czego to się robi? Skąd to jest?*);
- o sposoby i narzędzia (*Jak to się robi? Czym się to otwiera?*).

Dziecko pyta, ponieważ jest ciekawe, budzi się w nim potrzeba poznania, wyjaśnienia rzeczy i zjawisk. Pyta, bo czuje obawę, lęk przed nieznanym. Pyta o to, co już zna, żeby się upewnić, że rozumiało. Chce uchwycić związki przyczynowo-skutkowe; chce zaklasyfikować rzeczy. Chce po prostu rozumieć. Każde pytanie zadane przez dziecko jest etapem na drodze od odkrycia i sformułowania do rozwiązania problemu. Dorosli powinni z uwagą przysłuchiwać się tym pytaniom i poważnie traktować sygnalizowane w nich problemy. A przede wszystkim powinni starać się na nie odpowiadać.

Udzielanie odpowiedzi na pytania dziecka wymaga ogromnej cierpliwości i chęci zrozumienia treści w nich zawartych. Trzeba poświęcić czas, nie odrzucać pytań dziecka, nie odtrącać go ze zniecierpliwieniem: *przestań już zadawać pytania; daj mi teraz spokój; później ci powiem*. Zbywanie w ten sposób pytającego dziecka spowoduje, że przestanie ono zadawać pytania. W konsekwencji może zyskamy spokój, ale skutecznie zahamujemy aktywność poznawczą dziecka.

Odpowiadajmy więc na pytania: zwięźle, konkretnie. Dobrze udzielona odpowiedź pobudza dziecko do myślenia i prowokuje do stawiania kolejnych pytań. Zdarza się, że usłyszawszy odpowiedź, dziecko zamyśli się. Potrzebny mu czas, by uporządkować informacje. Po chwili znowu może zadać w tej samej sprawie pytanie; ale posłuchajmy uważnie tego pytania: będzie już inaczej sformułowane.

Zdarza się, że na zadane przez dziecko pytanie nie potrafimy odpowiedzieć od razu. Może przecież dotyczyć nieznanego nam dziedziny. Nie krępujmy się swojej niewiedzy i nie zbywajmy dziecka: dowiesz się o tym później, ale po prostu powiedzmy: *Nie wiem, ale jak skończę tę pracę, to poszukamy razem w encyklopedii*. Dziecko zyska nowe doświadczenie. Dowie się, że istnieją różne źródła informacji: książki, encyklopedie, atlasy, Internet. Razem z dorosłym będzie poszukiwało odpowiedzi.

Jednak nie tylko dziecko zadaje pytania. Dorosli, obserwując dziecko, zastanawiają się, co ono wie na dany temat, jak postrzega tę sytuację, zjawisko. Pytania zadawane dziecku powinny pojawiać się spontanicznie:

podczas spaceru, po przeczytanej książce, obejrzeniu filmu, przeżyciu jakiejś sytuacji. Pytamy: *A ty co o tym myślisz? Skąd to wiesz? Dlaczego tak sądzisz? Czy tak bywa zawsze? Co będzie, jeżeli...? Co byłoby, gdyby...? Czy postąpiłbyś tak samo, jak bohater tej bajki? Czy mógłbyś powiedzieć o tym coś więcej?*

Czasami zadajemy pytania, które pomagają dziecku ukształtować pojęcie. *Co to jest ptak? Czy ptak przypomina samolot? Czy chciałbyś być ptakiem? Jakim?*

Może to być zabawa w opisywanie przedmiotu:

Co to jest? Jak to się nazywa? Jak to wygląda? Jakiego jest koloru? Jakie to jest w dotyku? Z czego jest zrobione?

Ważne, by dorośli znaleźli czas i cierpliwość, aby wspólnie z dzieckiem poszukiwać odpowiedzi na pytania, które dziecko stawia.

RADY DLA RODZICÓW

- Rozwijaj ciekawość dziecka.
- Zachęcaj je do eksperymentowania, poszukiwania odpowiedzi na pytania, „dziwienia się”.
- Słuchaj uważnie pytań zadawanych przez dziecko.
- Staraj się odpowiadać na pytania zadawane przez dzieci. Nie odrzucaj pytań, nie zbywaj dziecka. Bądź cierpliwy.
- Odpowiadaj na pytania dziecka zwięźle, konkretnie, a nie wymijająco, mgliście.
- Pokaż, że istnieją różne źródła informacji: książka, atlas, encyklopedia, Internet.
- Przyznaj się, że Ty też nie wiesz wszystkiego.

ROZWIJAM ZAINTERESOWANIA

Zainteresowania dzieci mogą stanowić siłę napędową ich zaangażowania i aktywności, są cennym źródłem motywacji. Wpływ na ich rozbudzenie mają zwłaszcza osoby z najbliższego otoczenia dziecka. Dziadek lub ojciec zbierający znaczki, robiący modele samolotów, hodujący gołębie, grający w szachy, uprawiający sport stanowią źródło fascynujących doświadczeń. Rodzice, którzy mają zainteresowania muzyczne, grają na instrumencie – chodzą na koncerty do filharmonii i w pewnym momencie zabiorą tam swoje dziecko. Może w ten sposób zaszczepią mu zamiłowanie do muzyki? Rodzice, którzy uprawiają turystykę pieszą, lubią wędrowki i zabierają dziecko od najmłodszych lat na wyprawy turystyczne, mogą się spodziewać, że obudzą w nim swoją pasję. Trudno powiedzieć, żeby zainteresowania dzieci ujawniane w wieku 6-7 lat miały charakter trwały. Warto jednak przyglądać się temu, co zaciekawia dziecko, ku czemu kieruje swoją uwagę. Wcześniej wykryte zainteresowania i uzdolnienia dziecka warto pielęgnować i rozwijać. Wrażliwość dziecka na barwy, swoboda w operowaniu kolorem, spostrzegawczość sprzyjają rozwojowi

Zanim zapiszemy dziecko na zajęcia dodatkowe, koła zainteresowań – starajmy się poznać jego zainteresowania. Jeśli dziecko z radością, chętnie uczestniczy w zajęciach, jest to sygnał, że wybór został dobrze dokonany. Jeśli jednak nie chce na nie uczęszczać, źle się czuje w grupie, niechętnie idzie na kolejne spotkanie – starajmy się znaleźć przyczynę.



zainteresowań plastycznych. Jeśli zauważymy u dziecka poczucie rytmu, dobry słuch, warto zainteresować je muzyką. Z oferty ośrodków kulturalno-oświatowych, takich jak domy kultury, możemy wybrać dla dziecka ciekawe warsztaty. Nie należy jednak przeciążać dziecka nadmiarem takich zajęć, pozostawmy mu czas na zabawy z rówieśnikami. Rozwijajmy jego zainteresowania poprzez wspólne wycieczki przyrodnicze, wizyty w muzeum, wyprawy do kina, teatru. W wielu muzeach organizowane są specjalne zajęcia, w których dzieci uczestniczą w spotkaniach z przeszłością. Do takich imprez otwartych należy np. „Festyn Archeologiczny” w Biskupinie.

RADY DLA RODZICÓW

- Zainteresuj dziecko swoim hobby.
- Zabierz dziecko do teatru, do muzeum, do skansenu, na kiermasz sztuki ludowej, na koncert itd.

LUBIĘ OBSERWOWAĆ I EKSPERYMENTOWAĆ

W procesie uczenia się dziecka bardzo ważna jest umiejętność obserwowania. Obserwować to nie tyle widzieć, postrzegać, ale zbierać

informacje. Obserwacja wymaga baczego przyglądania się przedmiotom, zjawiskom, bywa wzbogacona badaniem. Wymaga zaangażowania wszystkich zmysłów. Słyszymy dźwięki i dostrzegamy ich źródło. Dotykamy przedmiotu, manipulujemy nim, aby się dowiedzieć, jaki ma kształt, czy jest ciężki, jaki jest w dotyku. Próbujemy, jak smakuje. Wdychamy jego zapach. Kiedy dziecko poznaje coś nowego, np. nowy owoc: mango, kiwi, zachęćmy je do „badania”: *Jak wygląda, do czego jest podobny? Jaki jest w dotyku? Chropowaty czy gładki, miękki czy twardy? Jak smakuje? Jaki dźwięk powstaje przy gryzieniu? Czy pachnie?*

Obserwacja wymaga umiejętności porównywania obserwowanego przedmiotu z innymi, a także odwoływania się do wcześniejszych doświadczeń. Bywa niczym eksperymentalne badanie: śledzenie wzrostu rośliny (np. jak rośnie rzeżucha), rozwoju zwierzęcia (obserwacja rozwoju małego kotka, przeobrażenia gąsienicy w motyla), obserwacja zmian w przyrodzie („szukanie oznak wiosny”). Obserwowanie pozwala dziecku wyciągać wnioski, ustalać zależności przyczynowo-skutkowe. Umiejętność wnikliwego przypatrywania się otaczającej rzeczywistości to ciągle pobudzenie umysłu, chęć dziwienia się, wyjaśniania, dążenie do zrozumienia. Dziecko powinno umieć patrzeć, słuchać, umieć badać i na tej podstawie wnioskować. Wtedy odkrywa, że koń i chomik są podobne, bo mają sierść. Łabędź i mały wróbelek mają pióra. Na wszystkich drzewach znajdują się pąki, liście, kwiaty, ale są one różne na różnych drzewach. W ten sposób dziecko kształtuje sobie wyobrażenie o różnorodności świata.

Do obserwacji i badania otaczającego świata możemy zachęcać w codziennych sytuacjach, na spacerze, podczas wspólnej pracy w ogródku.

Uczymy oglądać – zobacz, jaki ślad pozostawił po sobie samolot na niebie.

Porównujemy owoce: jabłko, gruszkę, śliwkę.

Uczymy szukać – na spacerze po lesie, w parku poszukujemy identycznych okazów: na przykład liści klonu, żołądzi, owoców leśnych. Wymaga to od dziecka umiejętności wyodrębniania istotnych cech szukanego przedmiotu.

Uczymy zbierać – zbieramy kasztany, zbieramy jesienne liście. Zebrane materiały przyrodnicze porządkujemy, np. liście drzew układamy obok ich owoców.

Uczymy mierzyć, liczyć, porównywać, wnioskować – obserwując obiekty przyrody, możemy je mierzyć i porównywać. Ilu nas trzeba, aby objąć pień drzewa? Zmierzymy słonecznik, posługując się patyczkiem. Porównajmy z wysokością róży. Policzymy, ile mrówka ma odnóży, a ile zuczek?

Uczymy się obserwować przyrodę, badać zjawiska przyrodnicze – jak poruszają się te zwierzęta? Czym się odżywiają? Gdzie mieszkają? Jakie wydają dźwięki? Jak opiekują się swoimi młodymi? Ta-

kie pytania zrodzą się podczas wizyty w ZOO, ale także w kontakcie z przypadkowo napotkanym zwierzęciem: ślimakiem, krową, sikorką, pszczołą.

CO JESZCZE MOŻEMY POOBSERWOWAĆ?

- Obserwacja ptaków w karmniku.
- Obserwacja drzew w okolicy: jaką mają korę, liście, owoce? Jak wyglądają te drzewa w różnych porach roku?
- Obserwacja mrówek i mrowiska.
- Co się zmieniło po burzy?
- Widok z okna pokoju dziecka: obserwujemy to samo drzewo w różnych porach roku. Obserwację może dziecko zilustrować rysunkiem. Możemy je utrwalić na fotografiach.
- Obserwacja chmur na niebie: jak się zmieniają w różnych dniach? Do czego są podobne? Zachęcajmy dziecko do rysowania. Zróbmy zdjęcia zachmurzonego i bezchmurnego nieba, nieba pogodnego i burzowego.

Umiejętność obserwowania rozwijamy nie tylko poprzez podglądanie przyrody, ale także różnego rodzaju zabawy badawcze i proste eksperymenty.

Tęcza – wywołujemy tęczę za pomocą węża gumowego, służącego do podlewania roślin (pamiętajmy, żeby mieć przed sobą opadające krople, a za sobą słońce).

Hodujemy krokusy z cebulki.

Badamy siłę wiatru – znajdziemy wiele propozycji zabaw badawczych w książkach dla dzieci. Zaopatrmy się w nieodzowne przy nich rekwizyty, np. szkło powiększające.

RADY DLA RODZICÓW

- Staraj się jak najczęściej organizować dziecku kontakt z przyrodą. Każda sytuacja „bycia w środowisku naturalnym” stanowi dla dziecka bogate źródło wrażeń, przeżyć, poznania i aktywnego działania.
- Jeśli chcesz dziecko zachęcić do poznawania otaczającego świata, sam musisz odczuwać radość z kontaktu z przyrodą, dopiero wówczas rozbudzisz zainteresowania przyrodnicze u dzieci i pomożesz im w zdobywaniu wiedzy.
- Poznawanie przyrody przez dziecko sprzyja rozwijaniu wielu zainteresowań.
- Pozwól dziecku na podglądanie przyrody, szukanie, zbieranie okazów przyrodniczych, badanie.
- Pozwól mu założyć hodowlę roślin w domu, karmnik dla ptaków. Znajdź czas na prowadzenie z nim obserwacji.
- Pozwól mu doświadczać.



„POCZYTAJ MI MAMO...”

O znaczeniu książki i czasopisma dla rozwoju dziecka nie trzeba rodziców przekonywać. Książka dostarcza wiedzy, rozwija myślenie, uczucia, wyobraźnię, przenosi w świat fantazji. Warto i trzeba znaleźć czas na czytanie dziecku. Przeżyć, jakie towarzyszą czytaniu książki nie zastąpi obejrzenie nakręconego na jej podstawie filmu.

Starszego przedszkolaka można zapisać do biblioteki dla dzieci, niech się poczuje samodzielnym czytelnikiem, niech sam wybiera książki do wspólnego czytania.

Jakie książki lubi dziecko w tym wieku? Przede wszystkim z interesującą fabułą, żywą i wartko toczącą się akcją, wyraziście zarysowanymi sytuacjami. Język powinien być jasny, obrazowy. Dziecko lubi dowcip, barwne opisy. Dobierając książkę dla dziecka, zwracajmy uwagę na ilustracje. Powinny być barwne, duże, odwołujące się do wyobraźni dziecka.

Ważne, aby dziecko czytało książki, których treść rozumie, książki dostosowane do jego poziomu. W szkołach angielskich stosuje się w bibliotekach dla małych dzieci „test 5 palców”. Dorosły czyta dziecku fragment książki. Jeżeli dziecko nie rozumie jakiegoś słowa, podnosi palec. Jeżeli przy końcu strony 5 palców dziecka jest w górze, to znaczy, że słownictwo i treść książki są zbyt trudne dla dziecka. Trzeba wybrać inną. W wybo-

rze książki odpowiedniej dla dziecka pomoże kompetentna bibliotekarka lub sprzedawca w księgarni. Dla urozmaicenia warto czasem posłuchać bajek nagranych na płycie czy kasecie magnetofonowej, pięknie interpretowanych przez aktorów. W książkach dla dzieci jest dużo dialogów, co zachęca do improwizacji albo czytania z dzieckiem z podziałem na role.

Równie ważną rolę dla rozwoju dziecka i budzenia jego zainteresowań mają czasopisma dziecięce. Dziecko poznaje strukturę czasopisma, ma swoje ulubione działy, chętnie czeka na kolejny numer swojego pisemka. Na polskim rynku wydawniczym jest wiele ciekawych czasopism dla dzieci.

RADY DLA RODZICÓW

- Pozwól dziecku wybierać książki do czytania (w bibliotece, wśród książek na półce w domu, w księgarni).
- Wybieraj książki z ciekawymi ilustracjami. Jest to szczególnie ważne dla dziecka rozpoczynającego naukę czytania. Rysunki ułatwiają zrozumienie czytanego tekstu.
- Wyznacz czas w ciągu dnia, w którym codziennie, regularnie będziesz czytał ze swoim dzieckiem.
- Czytaj starannie, wyraźnie, odpowiednio modulując głos. Jesteś „modelem kompetencyjnym” dla swojego dziecka, dostarczasz mu wzorców prawidłowego czytania.
- Zachęcaj dziecko do wspólnego czytania. Podziel książkę na fragmenty (dłuższe lub krótsze, w zależności od umiejętności czytelnich dziecka). Możecie czytać na zmianę: po jednej stronie, albo z podziałem na role, np. teraz Ty przeczytaj, co powiedział Karolek).
- Zgromadź bogatą bibliotekę domową: książki, atlasy, albumy. Pozwól dziecku pomagać w układaniu książek. Oglądajcie je razem. Pokaż mu książkę, którą ostatnio kupiłaś, czytasz.
- Prenumeruj czasopisma. Magazyny, tygodniki, gazety niech także znajdą swoje miejsce w domu.
- Jeśli jest to możliwe, zaprenumeruj czasopismo dla dzieci.
- Zapisz dziecko do biblioteki. Już przedszkolak może być czytelnikiem. Zaglądajcie tam jak najczęściej.
- Zrób listę zakupów, wykaz rzeczy, które należy zrobić, i daj dziecku do przeczytania. Możesz też od czasu do czasu napisać do niego list – zamiast rozmowy.
- Opowiadaj dziecku rodzinne historie, tak żeby mogło zrobić własną książkę o historii rodziny. Można jej nadać tytuł, np.: „Niesamowite perypetie rodziny X”, autor: Zuzia, ilustracje: Zuzia i Kuba.
- Bądź dla dziecka przykładem, niech widzi, że i Ty lubisz czytać.
- Pokaż swojemu dziecku, że czytanie jest częścią codziennego życia. Czytaj, gdziekolwiek znajdziesz się z dzieckiem: szklarnie sklepów, informacje na etykietach produktów, przepis potrawy, którą przygotowujecie, „kartka” na śłupie z ogłoszeniem, afisz w kinie itp.

- Rozmawiaj z dzieckiem o przeczytanych książkach. Wykorzystaj treść przeczytanych książek do zabaw z dzieckiem: Pamiętasz, w co bohater książki się bawił? Jakie zabawki zrobił na choinkę?
- Zaskocz swoje dziecko prezentem: daj mu książkę.

SPOSOBY NA NUDE

Jakże często w odpowiedzi na komunikat: mam, nudzę się, dziecko słyszy: *włącz telewizor (DVD, komputer)*. Oglądanie wybranych programów telewizyjnych czy bajek bywa pożyteczne ze względu na ich wartości dydaktyczne: rozwijają język, stymulują rozwój społeczny. Można wymienić wiele wartościowych programów edukacyjnych dla dzieci, jak chociażby *Domowe Przedszkole*, *Ulica Sezamkowa*, *Ziarno* i inne. Jednak rodzice powinni czuć, by ilość czasu spędzanego przed telewizorem przez dziecko nie była zbyt duża. Programy telewizyjne, bajki najlepiej oglądać wspólnie z dziećmi. Warto obserwować, jak dziecko reaguje, co je bawi, śmieszy, czego się boi. Wówczas możemy mu pomóc odróżnić świat fikcyjny od realnego. Dzieci postrzegają często przemoc i agresję w filmach animowanych jako coś zabawnego, bo- wiem ofiara tak naprawdę nie doświadcza krzywdy. Przemoc i zachowania agresywne w bajkach animowanych i programach telewizyjnych oglądanych przez dziecko trzeba kontrolować. Treść programów stanowi świetny materiał do rozmowy z dzieckiem. Pozwala również zrozumieć zachowania dzieci, językowe zwroty, żarty, w których dziecko naśladuje bohaterów oglądanych programów.

Trzeba promować zdrowe nawyki oglądania telewizji. Przede wszystkim rodzice powinni zapoznać się z telewizyjnymi programami dla dzieci i wybrać taki program, który jest najbardziej odpowiedni do wieku rozwojowego i zainteresowań dziecka. Telewizja nie może stanowić „wypełniacza” wolnego czasu dziecka. Niedopuszczalne jest, by w domu przez cały dzień czy popołudnie grał telewizor. Dziecko powinno poznać inne formy spędzania wolnego czasu: spacer, czytanie książki, gry, zabawę. Rodzice, kontrolując ilość czasu spędzanego przez dziecko przed telewizorem, powinni wyznaczyć godziny, w których są ulubione audycje dziecka i wartościowe programy (filmy przyrodnicze, dokumentalne, poświęcone nauce języka obcego), które oglądają razem z dzieckiem.

Do jakiej grupy rodziców należysz? Na podstawie stopnia surowości reguł i zachęty, jakie rodzice stosują w sprawie oglądania telewizji M. Peters podzieliła rodziny na cztery grupy:

- 1) Rodzice, którzy dają wolną rękę i nie stosują zbyt wielu zasad, ale też nie zachęcają dzieci do oglądania telewizji.
- 2) Drugą grupę stanowią rodzice restrykcyjni, którzy nakładają ograniczenia i rzadko zachęcają do oglądania programów telewizyjnych.
- 3) Grupa trzecia to rodzice lansujący oglądanie telewizji, którzy rzadko stosują ograniczenia, raczej zdecydowanie nakłaniają dziecko.

4) Czwarta grupa – rodzice selektywni, którzy w dużym stopniu ograniczają oglądanie, ale zachęcają do oglądania pewnych, wybranych programów. Nie ulega wątpliwości, że pożądany – zwłaszcza we wczesnym wieku szkolnym – jest ten ostatni model.

RADY DLA RODZICÓW

- Bądź „rodzicem selektywnym”: zapoznaj się z programem telewizyjnym, dokonaj selekcji programów, wybierz wartościowe programy edukacyjne, rozwijające zainteresowania Twojego dziecka.
- Promuj zdrowe nawyki oglądania telewizji.
- Kontroluj ilość czasu, jaką Twoje dziecko spędza przed telewizorem.
- Oglądaj programy telewizyjne razem z dzieckiem.
- Obserwuj, jak reaguje: co je śmieszy, bawi, czego się boi.
- Pomóż mu odróżnić świat fikcyjny od realnego. Ograniczaj oglądanie scen agresywnych, brutalnych.
- Rozmawiaj z dzieckiem o oglądanych programach, komentuj wydarzenia na ekranie.

Coraz częściej z niepokojem obserwujemy, że dzieci się nudzą, gdy dorośli nie mają dla nich czasu. Współczesne dzieci zasypywane są gotowymi, pięknymi zabawkami, które są tak doskonale skonstruowane, wyposażone w tyle rekwizytów, że nie wymagają myślenia, nie pobudzają wyobraźni. Dawniej dzieci spotykały się na ulicy, na podwórku, w grupie rówieśniczej. Ustalały, w co się będą bawić, kto ma jakie zadanie. Rozwijały fantazję i umiejętności społeczne. Dzisiaj czekają na inicjatora i instruktora zabawy – dorosłego. Zbyt późno podejmują zabawy interakcyjne w grupie rówieśniczej.

SKRZYNIA SKARBÓW

Trudno podać gotowy spis przedmiotów, które powinny znaleźć się w „skrzyni skarbów” dziecka. Taka skrzynia jest własnym zbiorem wartościowych kolekcji-pamiątek z wakacji itp. Są tam rzeczy, które można wykorzystać, tworząc kartki świąteczne, ozdoby choinkowe, upominek dla dziadka. Skrzynią może stać się karton oklejony kolorowymi papierami czy specjalnie ozdobiony.

ZABAWY RUCHOWE

Dziecko 6-7-letnie odczuwa potrzebę ruchu. Nie ograniczajmy go uwagami: nie biegaj, bo się spocisz; *idź spokojnie, nie skacz; nie potrafisz spokojnie usiedzieć na miejscu*. Zadbajmy o rozwój ruchowy dziecka. Podczas wyjazdu za miasto, spaceru w terenie możemy zorganizować wiele zabaw ruchowych: biegi, zabawy z piłką, rzuty do celu. Każda pora roku ma swoje atrakcyjne zabawy. Dziecko powinno poznać zimowe zabawy na śniegu, łyżwy, sanki. Wiosna, lato, pogodna jesień to czas, kiedy możemy organizować wycieczki rowerowe i naukę jazdy na rowerze. Na placu



zabaw dzieci mogą grać w kometkę, kręgle. Ważne, aby pokazać dziecku różnorodność zabaw i pomóc mu przezwyciężyć trudności, jakie może napotkać w ich opanowywaniu.

RADY DLA RODZICÓW

- Pomóż dziecku zebrać kolekcję do „skrzyni skarbów”.
- Naucz dziecko znajdować własne „recepty na nudę”, zabawy na „słońce i deszcz”.
- Zadbaj o rozwój ruchowy dziecka i jego sprawność fizyczną.
- Dbaj o ochronę przed ukąszeniami owadów oraz o ochronę przeciw-słoneczną – stosuj odpowiednie preparaty. Bezpieczne są preparaty hypoalergiczne, bez substancji zapachowych i barwników.

PRZEKAZUJEMY WIEDZĘ O ŚWIECIE

Dziecko w dużej mierze zdobywa wiedzę o świecie w bezpośrednich kontaktach z innymi ludźmi. Ważne, z kim się zetknie, kogo spotka na swojej drodze i co wyniesie z tych spotkań, z jakim bagażem doświadczeń życiowych pójdzie dalej, czy będzie z niego korzystać.

Rodzice, dziadkowie przekazują dziecku ważne życiowe zasady, normy postępowania, reguły. Robimy to przy okazji, po prostu będąc z dzieckiem, rozmawiając z nim, bawiąc się, włączając do domowych prac.

Pozwólmy mu uczestniczyć w przygotowaniach świątecznych potraw, pieczeniu pierniczków i innych przysmaków. Pokażmy, jak to się robi. Obserwując dorosłego, dziecko ma ochotę samodzielnie zmierzyć się z zadaniem. Nie odsuwajmy go mówiąc: idź się pobawić; przeszkadzasz; jesteś za mały.

Opowiedzmy dziecku o swojej pracy zawodowej. Oglądajmy z dzieckiem pamiątki rodzinne: niech pozna historię swoich przodków. W ten sposób pozwalamy dziecku gromadzić różnorodne doświadczenia, które sobie uporządkuje, włączy w schematy wcześniejszych doświadczeń i wykorzysta w odpowiednim momencie.

Możliwość zdobywania różnorodnych doświadczeń przez chłopca 10-letniego, wychowywanego w ubogiej dzielnicy, pokazuje poniższa wypowiedź:

Do czego można wykorzystać gazetę?

„Możesz ją czytać, pisać na niej, położyć ją i namalować na niej obrazek. Jeśli nie masz okrycia, to możesz się nią okryć. Możesz ją spalić, zanieść do garażu i umieścić pod samochodem, gdy go myjesz, rozścielić ją i położyć na niej swoje dziecko, zalepić nią wybite okno, umieścić ją na swoich drzwiach dla dekoracji, włożyć ją do kubła ze śmieciami, położyć na krześle, jeśli krzesło jest brudne. Jeśli ktoś ma szczeniaka, to może wyłożyć gazetą jego pudełko lub rzucić mu ją na podwórku do zabawy. Kiedy bduje się coś i nie chce się, żeby ktoś inny to widział, można zasłonić to ze wszystkich stron gazetą. Gdy nie ma się materaca, kładzie się gazetę na podłodze, używa się jej też, gdy trzeba wziąć coś gorącego, można nią zatamować krew, a także podkłada się ją pod suszące się ubranie, żeby woda nie kapła na podłogę. Można użyć gazety zamiast zasłony w oknie, włożyć do buta, jeśli coś rani ci stopę, zrobić z niej latawiec, osłonić lampę, która świeci zbyt jasno. Można zawinąć w nią rybę, wytrzeć szyby lub zawinąć w nią monetę, gdy trzeba ją rzucić tak, żeby nie narobiła hałasu. Na gazecie stawia się wyczyszczone buty, gazetą wyciera się okulary, gazetę podkłada się pod kapiący zlew, zawija się w nią sadzonkę; można z niej zrobić torebkę, używać jej jako kapelusza, gdy pada deszcz, owinąć nią stopy, gdy się nie ma pantofli. Można rozłożyć ją na piasku zamiast ręcznika, zrobić z niej papierowe samoloty, użyć jej jako śmietniczki przy zamiataniu, zrobić dla kota piłkę do zabawy, owinąć w nią ręce, jeśli marzną” (Ward i Kogen, za: Zimbardo, 1994, s.211).

Świat zdarzeń, w których miał możliwość (czasem z konieczności) wykorzystać gazetę ów chłopiec, jest ogromny. Jego bogactwem jest różnorodność doświadczeń.

Stwarzaj dziecku okazje różnorodne i bogate, związane ze światem ludzi i przedmiotów: niech dziecko spotyka ciekawych ludzi (rybak, rzeźbiarz, kolekcjoner znaczków, pszczelarz), poznaje niezwykle przedmioty (np. kierzynkę). Spraw, aby każda wycieczka, czy wyjście z domu były okazją do nauczania się czegoś nowego.

POMÓŻ MI BYĆ SAMODZIELNYM

Chodzi o samodzielność dziecka w myśleniu i działaniu. Dochodzenie do samodzielności nie jest łatwą sprawą ani dla dziecka, ani dla jego rodziców. Jest to prośba dziecka: **Pomóż mi to zrobić samemu, ale nie**

Pamiętaj, że ważne jest, co mówisz do dziecka i jak komentujesz jego starania. Dziecko jest bardzo wrażliwe na ocenę. Dlatego Twoja pozytywna ocena, zachęta do dalszych wysiłków, ale i docenienie tego, co dziecko już potrafi, są takie ważne.

rób tego za mnie. Samodzielności trzeba uczyć. Dziecko musi poczuć autonomię i niezależność w działaniu. Nie od razu będzie robiło wszystko dobrze. Im więcej będzie miało okazji do ćwiczenia pewnej umiejętności, tym szybciej ją opanuje. Najpierw ćwiczy umiejętność, np.: zawiązywania butów, jazdy rowerkiem, obsługi DVD, wspólnie z dorosłym, a potem próbuje samo, korzystając jeszcze od czasu do czasu z instrukcji dorosłego, głośno komentując kolejne etapy wykonywanej czynności. Wreszcie dziecko nabywa wprawę i czynność staje się automatyczna.

Przestrzeganie zasady samodzielności w wychowywaniu dziecka jest bardzo trudne dla dorosłego. Wymaga od niego cierpliwości. Trzeba umieć czekać, aż dziecko samodzielnie wykona zadania.

RADY DLA RODZICÓW

- Bądź cierpliwy, naucz się czekać aż dziecko samodzielnie wykona zadanie.
- Nie okazuj zniecierpliwienia, gdy czegoś nie wie, nie rozumie, nie radzi sobie jeszcze samo z zadaniem (nie mów: *Przecież już ci tyle razy pokazywałam, jak to zrobić*).
- Daj dziecku szansę na samodzielność w pracy, w ubieraniu się, w planowaniu dnia.
- Zrozum, że ma prawo do błędu, zanim nauczy się poprawnie wykonywać jakąś czynność. Pamiętaj, że „doświadczenie czyni mistrza”. Zwróć uwagę, jaki błąd popełnia, co trzeba poprawić.
- Nie pozwól, aby na skutek Twojego niecierpliwego zachowania – wyrywania dziecka lub ciągłego popędzania – pojawiły się u dziecka symptomy „wyuczonej bezradności” i poczucie: *ja tego nie potrafię, nigdy się tego nie nauczę*.
- Pomóż dziecku przezwyciężać własne słabości. To ciągłe poczucie: „ja tego nie potrafię” doprowadza do bierności, niesłusznie traktowanej jako lenistwo.

NAUCZ MNIE PLANOWAĆ

Planowanie jest zasadniczą umiejętnością, bardzo ważną w uczeniu się. Plan pozwala stworzyć „szkielet myśli”. Małe dzieci wykonują zadania nie planując. Dlatego potrzebują pomocy przy bardziej skomplikowanych zadaniach, np. budowaniu złożonej konstrukcji z klocków. Dziecko początkowo nie uświadamia sobie nawet potrzeby planu. Rozwiązuje problem intuicyjnie, po prostu działając. Na pytania: *dłaczego to robisz? Jak to zrobiłeś?* Dziecko odpowiada: *Nie wiem, tak jakoś mi wyszło*. Chodzi o to, żeby pokazać dziecku, że można zaplanować własne działania, mieć na starcie świadomość celu, dokonać wyboru materiału, przemyśleć przebieg pracy.

Planowanie jest niezbędne w życiu codziennym i właśnie na takich życiowych przykładach powinniśmy dziecku pokazać skuteczność planu.

Możemy zaplanować wspólnie przyjęcie urodzinowe dziecka: kogo zaprosimy (lista gości), co przygotujemy do zjedzenia (lista zakupów), co będziemy robić (jakie zabawy przewidujemy). Możemy z dzieckiem przygotować i omówić plan dnia: co dziś będziesz robił? Można przygotować plan w postaci obrazków czy symbolicznych znaczków. Taki plan wywieszamy w widocznym miejscu.

Planowanie dnia pozwala dziecku zaobserwować, że są pewne stałe elementy w harmonogramie: „pobudka” – mycie – śniadanie – wyjście do przedszkola lub szkoły – obiad – zabawa – odrabianie lekcji – kolacja – czytanie bajek – wieczorna kąpiel – spanie. Dziecko przy stałym rozkładzie dnia zaczyna orientować się w godzinach. Dobrze, żeby miało w swoim pokoju zegar i mogło sprawdzać czas. Plan pomaga wykształcić pojęcie pór dnia, co robimy rano, w południe, po południu, wieczorem, nocą.

Można ułożyć z dzieckiem plan dnia, zaplanować namalowanie obrazu, upieczenia placka, zrobić plan ciekawej wycieczki itp. Włączajmy dziecko do własnych planów realizowanych w gospodarstwie domowym. Zobaczymy, z jaką satysfakcją będzie oglądało efekty wspólnej pracy. Najpierw przygotowujemy takie plany wspólnie, z czasem dziecko potrafi je układać samodzielnie i tylko od czasu do czasu korzysta z naszej pomocy. Stopniowo zwiększa się jego niezależność w planowaniu. Umiejętność planowania przyda mu się później przy samodzielnej nauce.

PIERWSZE ZETKNIĘCIE DZIECKA ZE SZKOŁĄ

LĘK PRZED SZKOŁĄ

Lęki i obawy u dzieci są zjawiskiem zupełnie normalnym. Wyobrażenia dziecka, płynna granica między światem fantazji i rzeczywistością, przy żywej uczuciowości łatwo prowadzą do fałszywych strachów. Ilustruje to opisany przez psychologów przykład dwuletniej dziewczynki, która bała się mrówek. Nie był to normalny w tym wieku lęk przed nieznanymi zwierzętami, lecz lęk spowodowany zasłyszanymi w kuchni słowami babci: *znowu mrówki, wszystko nam zjedzą!* Dziewczynka zrozumiała to następująco: *jeśli wszystko zjedzą, to zjedzą też małą dziewczynkę* (Kohnstamm, 1989, s.137).

Prawidłowo rozwijające się dziecko samo wyrasta z lęków, tak jak wyrasta z różnego rodzaju zabaw i zabawek.

Wiele lęków powstaje na podłożu relacji rodzinnych dziecka i wynika z preferowanego stylu wychowania. Rodzice nadmiernie wymagający przyczyniają się do ukształtowania u dziecka zbyt wrażliwego sumienia i poczucia, że dziecko nigdy nie zachowuje się tak, jak należy. Pojawia się u niego uczucie lęku, że jeżeli źle coś zrobi i nie zadowoli rodziców, to straci ich miłość. Rodzice zbyt pobłażliwi również nie pomagają dziecku przezwyciężać jego lęków. Uważają oni, że wszystko, co robi dziecko, jest

dobrze i w ten sposób nie pomagają mu zapanować nad swoimi impulsami, wykształcić równowagę wewnętrzną i niezbędną w życiu społecznym samokontrolę.

Idealem są rodzice autorytatywni, którzy preferują wychowanie akceptujące, wrażliwe, skoncentrowane na dziecku, którzy ustalają stałe zasady i standardy, są konsekwentni, ale i kochający, szanują niezależne decyzje dzieci, wyjaśniają im swoje decyzje – pozwalają dziecku zdobyć ufność we własne siły. Dzieci z rodzin, w których preferuje się taki styl wychowania, najrzadziej przejawiają zachowania lękowe.

Lękiem, który pojawia się w życiu każdego dziecka, jest lęk przed rozłąką z matką. W wieku 6-7 lat pojawić się może lęk przed pójściem do szkoły. Jest on często spowodowany właśnie perspektywą rozstania z matką. Dotyczy to dzieci, które nie chodziły wcześniej do przedszkola i nie doświadczały dotąd rozłąki z rodzicami. Dziecko, które jest bardzo przywiązane do matki, tylko w jej obecności czuje się bezpieczne. Bez niej boi się pozostać w szkole. Ważne jest, żeby zrozumieć dziecko, jak bardzo bolesna jest dla niego rozłąka z matką.

Powinniśmy dziecko wcześniej przygotować emocjonalnie do takiej sytuacji. I to nie poprzez mówienie: *jak pójdziesz do szkoły, to będziesz sobie musiał radzić sam, bez mamy*. A raczej przez działanie, czyli organizowanie sytuacji rozłąki, pozostawiania dziecka od czasu do czasu pod dobrą opieką, aby przyzwyczajało się do nowej sytuacji „bez mamy”. Można na krótko zostawiać je pod opieką znajomych, w gronie innych dzieci, z opiekunką. Trzeba jednak wrócić, tak jak się obiecało, nie zawieść zaufania dziecka.

Pamiętajmy także o możliwości wystąpienia u dziecka lęku przed niepowodzeniem w szkole: *ja nie potrafię, ja sobie nie poradzę*. Jeszcze raz powracam do znaczenia sukcesu, który przywraca dziecku wiarę we własne możliwości. Sukces motywuje i dziecko krok po kroku zaczyna wykonywać coraz trudniejsze zadania. Najważniejsze, aby być z dzieckiem, obserwować jego zachowania, w porę odnaleźć przyczynę lęku.

Uważajmy na to, co mówimy o szkole. Pamiętajmy, że język jest nośnikiem informacji. Poprzez język przekazujemy dziecku komunikaty: czym jest dla nas szkoła, uczenie, nauczyciel, jak traktujemy wiedzę. Jeśli mówimy: *Jak pójdziesz do szkoły, to dopiero zobaczysz. Będziesz się tylko uczył i uczył, zobaczysz – skończy się zabawa. Ja nie wiem jak on sobie poradzi w tej szkole*. Nie dziwny się, że dziecko boi się szkoły, a uczenie się traktuje jako przynus.

RADY DLA RODZICÓW

- Pamiętaj, aby pójście dziecka do szkoły nie było jednym z pierwszych rozstań z rodzicami, a zwłaszcza z matką. Dzieci, które nie chodziły wcześniej do przedszkola i nie doświadczały rozłąki z rodzicami,



trzeba do tego przygotować, pozostawiając je od czasu do czasu „bez mamy”, tylko z opiekunką, ze znajomymi i ich dziećmi itd.

- Pamiętaj, że to, co mówisz o szkole, uczeniu kształtuje wyobrażenia dziecka. Przekonania na temat szkoły i uczenia, roli ucznia, nauczyciela przekazujemy dziecku za pomocą języka, opowiadając różne historie. Nie zdajemy sobie sprawy, że możemy wpłynąć na wytworzenie się negatywnego obrazu szkoły w umyśle dziecka. Pozwól dziecku postrzegać szkołę jako miejsce, gdzie będzie mogło radośnie odkrywać świat, spotykać nowych kolegów.
- Dziecko nie powinno zetknąć się po raz pierwszy ze szkołą (budynkiem i społecznością szkoły) w dniu rozpoczęcia roku szkolnego. Zazwyczaj w maju, czerwcu przedszkola organizują „wyprawy” do szkół. Warto jednak samemu wybrać się z dzieckiem do szkoły. Może w szkole odbywają się imprezy środowiskowe: Święto Książki, kiermasze, przedstawienia dla dzieci, konkursy, dzień sportu? Może chodzi o tę szkołę starsze rodzeństwo, syn, córka znajomych? Skorzystajmy z okazji i idźmy z dzieckiem poznać jego szkołę.
- Pierwszy dzień w szkole niech będzie świętem. Doświadczenia, jakie dziecko wyniesie z pierwszych dni, miesięcy pobytu w szkole, mogą zdecydować, jak się odnajdzie w roli ucznia.

URZĄDZAMY KĄCIK PRACY

W domu każdego ucznia powinien znaleźć się kącik do pracy. Nie zawsze jest możliwe, aby dziecko miało swój pokój, ale konieczne jest, by w przestrzeni domu wyodrębnić miejsce, w którym dziecko będzie mogło pracować w skupieniu.

RADY DLA RODZICÓW

- Zadbaj, aby biurko lub stół do pracy były odpowiednie do wzrostu dziecka, miały właściwą wysokość i szerokość.
- Krzesło do pracy musi być wygodne, ergonomiczne, dostosowane do wzrostu ucznia. Dobrze, jeżeli ma regulowaną wysokość.
- Oświetlenie. Miejsce pracy dziecka musi być właściwie oświetlone. Często nie wystarcza oświetlenie górne, potrzebna jest lampka stojąca na stole.
- W miejscu pracy dziecka powinny znaleźć się regały lub półki na książki, zeszyty i przybory szkolne.
- Tablica korkowa lub tablica magnetyczna – wywieszamy na niej tygodniowy plan zajęć, plan dzienny dziecka, ważne informacje, czasami eksponujemy prace dziecka. Do ekspozycji prac dziecka możemy skorzystać również ze sztalugi, linki z klamerkami.
- Naucz dziecko dbać o porządek w swoim miejscu pracy.

IDZIEMY NA ZAKUPY CZYLI WYPRAWKA PIERWSZAKA

Oto co zakupiła mama Dawida-pierwszoklasisty:

„Wypożyczenie piórnika: kredki ołówkowe, pastele, pisaki, ołówek miękki z gumką, gumka, ostrzałka, długopis miękko piszący, pióro na naboje, nie polecam kulkowych, bo piszą grubo i spod nieporadnej jeszcze ręki dziecka pismo jest nieczytelne, korektor (przydatny właściwie bez przerwy), farby wodne, farby plakatowe, kilka grubości pędzli, a i tak w trakcie roku szkolnego okaże się, że pędzle, których ostatnio używaliście do malowania domu znajdują teraz zastosowanie, dziurkacz, spinacz, taśma klejąca (najlepsza jest ta z elementem do odrywania), klej w sztyfcie (wtedy nie trzeba brudzić rąk i własnej pracy plastycznej), nożyczki, ale już nie te z przedszkola z okrągłymi noskami, bo wycinać trzeba będzie bardziej skomplikowane kształty i potrzebne są te z ostrym czubkiem, blok rysunkowy mały, blok techniczny, papier kolorowy, segregator, koszulki do segregatora, zeszyt korespondencji z rodzicami (dawniej zwany dzienniczkiem ucznia), zeszyt w podwójną linię, 3 zeszyty w kratkę, zeszyt w pięciolinie.

Tornister (kupiłam tradycyjny, ale po pewnym czasie okazało się, że i tak nosi się plecaki, więc spotkał mnie ponowny wydatek).

Worek na strój gimnastyczny, strój gimnastyczny (spodenki krótkie lub długie plus koszulka bawełniana, halówki, skarpetki bawełniane; gdy dziec-

ko ma zajęcia na basenie, konieczny jest strój na basen, czepek, okulary do pływania, klapki, ręcznik, płyn do mycia i balsam po kąpeli, grzebień i suszarka w przypadku długich włosów dziewczynek; sprawą jasną jest, że trzeba kontrolować te rzeczy przynajmniej raz w tygodniu i w razie potrzeby wymieniać na czyste). Dobrze jest zaopatrzyć dziecko w dres, w który może się przebrać podczas ćwiczeń na wolnym powietrzu w okresie jesiennym lub wiosennym lub może z niego skorzystać, gdy przez przypadek pobrudzi spodnie czy sukienkę, która akurat została oblana zupą podczas obiadu w stołówce.

Zeszyty, książki, przybory i inne rzeczy dziecka powinny być w miarę możliwości podpisane lub oznaczone w taki sposób, żeby dziecko potrafiło je rozpoznać spośród wielu podobnych, a nawet takich samych przedmiotów.

Proponuję wyposażyć malca w breloczek na klucze od szatni indywidualnej (jeśli takie są w szkole), albo na klucze od domu. Taki brelok przypięty do spodni pełni również rolę ozdoby i dzieci chętnie go noszą, np. wraz ze swoją małą maskotką.

Obuwie zamienne – w wielu szkołach się je stosuje. Noga dziecka w tym czasie odpoczywa i nie poci się, jak to ma miejsce zimą, kiedy but jest ciepły i gruby.

„Dzieci bardzo chętnie noszą swoje drugie śniadanie w specjalnie do tego przeznaczonych kolorowych pojemnikach.” (mama Dawida)

Na zakupy idziemy oczywiście z przyszłym pierwszoklasistą. Nie musimy kupować wszystkiego, co zechce, ale niech pomaga skompletować swoją wyprawkę. Możemy wcześniej wspólnie ułożyć listę potrzebnych rzeczy. Pozwólmy później dziecku rozpakować zakupione przedmioty i samodzielnie ułożyć na biurku lub półeczce.

ZAMIAST ZAKOŃCZENIA

To, jakie dziecko się staje, zależy w dużej mierze od nas dorosłych, tworzących mu warunki do rozwoju.

[...] Życie przygotowuje się przez Życie.

Jeśli boisz się, że twój syn nabije sobie guza na czole, że rozedrze ubranie, że może upaść lub utopić się, że zabrudzi sobie ręce i paznokcie, to zamknij go w wygodnym pokoju i prowadź na spacer na smyczy, by uchronić od zetknięcia się z dziećmi, które na ulicy i w ogrodach, w sadach i chaszczach prowadzą odważnie swoje prymitywne doświadczenia. Otocz wszystkie jego poczynania szeregiem barier i zakazów, które jak zagrody w stajni przeszkodzą małemu człowiekowi w rozwoju mięśni i zmysłów. Dobieraj mu uważnie rozmówców i lektury, wyznacz mu książki, które zresztą dadzą mu zazwyczaj fałszywy obraz życia, które go nieodparcie przyzywa. Nie zwracaj uwagi na zazdrosne spojrzenia, jakie kieruje na czynności, których mu zabroniono, podobnie jak robią to koź-

lęta, gdy wysuwają głowy przez sztachety ogrodzenia, kierując wszystkie swe zmysły w stronę przyrody, która je pociąga.

Wyszukaj mu jeszcze bezpieczną szkołę, w której nie używa się ani młotków, ani probówek, w której nie będzie się drukowało, gdzie palce nie zostaną umazane farbą wałka drukarskiego, gdzie nie można skaleczyć się rylcem, który zsunął się z linoleum przy wykonywaniu linorytu, gdzie nie będzie okazji do zabrudzenia bucików błotem na drodze czy ziemią w ogrodzie. Lekcje i zadania domowe... Zadania i lekcje – oto nastrój jakim przesiąknie.

Później będziesz zdziwiony, że twoje dziecko ma niesprawne ręce, że jest niezdecydowane przy pracy i zabawie, niespokojne i nieśmiałe wobec stawianych mu wymagań, wyobcowane w świecie, w którym już dziś nie wystarcza znajomość czytania, pisanie i liczenia, lecz w którym trzeba umieć przewidywać trudności i odważnie podejmować decyzje.

Do życia przygotowuje się przez życie. (Celestyn Freinet, 1979, s.22-23).

Gdybym mogła od nowa wychowywać dziecko,
 Częściej używałabym palca do malowania, a rzadziej do wytykania.
 Mniej bym upominała, a bardziej dbała o bliski kontakt.
 Zamiast patrzeć na zegarek, patrzyłabym na to, co robi.
 Wiedziałabym mniej, lecz za to umiałabym okazać troskę.
 Robilibyśmy więcej wycieczek i puszczali więcej latawców.
 Przestałabym odgrywać poważną, a zaczęłabym się poważnie bawić.
 (G. Dryden, J. Vos, 2000).

A photograph of two young boys standing in a grassy field during a rainstorm. They are both wearing bright yellow raincoats and are holding a large yellow umbrella. The boy on the left is looking up at the rain with a joyful expression, while the boy on the right is looking towards him. The background is a soft-focus view of trees and foliage, with rain falling in visible streaks around them.

6

ZDROWIE DZIECKA

PROF. DR HAB. N. MED. BARBARA KOWALEWSKA-KANTECKA

PROFILAKTYKA

CO ROZUMIEMY PRZEZ POJĘCIE „ZDROWIE”?

„Zdrowie to nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności, lecz pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny” – czytamy w definicji ustalonej w 1948 roku przez Światową Organizację Zdrowia (WHO).

Cały okres dzieciństwa powinien być wykorzystany dla szeroko pojmowanych działań promujących prawidłowy rozwój, a tym samym zapobiegających chorobom, urazom, zniekształceniom ciała i ducha dziecka. Rozwinięty po II wojnie światowej profilaktyczny kierunek pediatrii zaowocował w naszym kraju likwidacją wielu schorzeń, które uprzednio w znacznym stopniu były śmiertelne, np. biegunki niemowlęce, gruźlica, mnogie ropnie czy kwitnąca krzywica. Dla zdrowia dzieci wdrożono wiele cennych procedur, jak opieka przed i okołoporodowa, książeczki zdrowia, badania przesiewowe, obowiązkowe badania profilaktyczne i bilanse zdrowia, kalendarz szczepień ochronnych, schematy dotyczące odżywiania niemowląt i całą masę innych, służących zdrowiu dziecka. Zapewniono łatwy dostęp do wykształconej kadry pediatrycznej, zarówno na poziomie pielęgniarskim jak i lekarskim.

Dla życia, prawidłowego rozwoju psychofizycznego i kształtowania korzystnych zdrowotnie postaw dzieci, najważniejsi jednak są rodzice. Ich rola, odpowiedzialność oraz zadania nie mogą ani nie powinny być przez nikogo zastąpione.

Pomoc państwa, instytucji pozarządowych i stowarzyszeń działających na rzecz dzieci może mieć jedynie znaczenie doradcze. Temu też zadaniu służą publikacje popularno-naukowe, jak ta, którą właśnie do Was, kierujemy. Mamy nadzieję, że zawarte w niej informacje, będą pomocne w trudnym procesie prowadzenia i wychowywania Waszego dziecka.

PROZDROWOTNE ZACHOWANIA RODZICÓW

Niezbywalnym prawem, ale i obowiązkiem, rodziców jest dbanie o dobrostan psychofizyczny dzieci oraz możliwości wzrastania w radości i poczuciu bezpieczeństwa. Składa się na to troska o zdrowie, higienę życia codziennego, właściwe wychowanie, zapewnienie możliwości korzystania ze sportu i rekreacji, wykształcenie oraz rozwój społeczny dziecka. Należy tu również rozwijanie jego uzdolnień i talentów – w taki sposób, by ich realizacja mogła mu przynieść spełnienie w dojrzałym życiu. Wszystkie te działania służą najszerzej pojętemu zdrowiu i zapewniają dobrą jakość życia.

Przede wszystkim trzeba zapewnić dziecku właściwe odżywianie i wychowanie oraz chronić je przed chorobami i urazami. Dotyczy to codziennego zachowania, utrzymywania osobistej higieny oraz zdrowego stylu życia.

Higiena życia codziennego to pielęgnacja ciała, czyli przede wszystkim:

- utrzymywanie czystości poprzez codzienne mycie całego ciała i dokładne podmywanie po kupce

- pielęgnacja włosów (mycie, szczotkowanie)
- higiena jamy ustnej poprzez przynajmniej dwukrotne w ciągu doby szczotkowanie zębów (miękkie, często zmieniane szczoteczki z włosa z włókna sztucznego), jak też płukanie jamy ustnej po posiłkach, owocach, sokach owocowych i słodyczach
- nauczanie dziecka prawidłowego wydmuchiwania z nosa
- utrzymywanie w czystości paznokci
- wytworzenie nawyku częstego mycia rąk, a już koniecznie po powrocie do domu i przed posiłkami
- obyczaj wielokrotnego w czasie doby wietrzenia pomieszczeń i ich prawidłowego sprzątania
- częsta zmiana bielizny osobistej, ręczników i pościeli
- dobre materace, pościel dostosowaną do termicznych warunków mieszkania, unikanie tworzyw sztucznych
- przyzwyczajenie do codziennych spacerów i zabaw na świeżym powietrzu, a także hartowanie organizmu dziecka.

Do higieny dnia codziennego należy też, i nie wolno nam o tym zapominać, prawidłowe odżywianie. Ważna jest nie tylko ilość i jakość jedzenia, ale też regularność oraz sposób jego podania. Ważne działanie prozdrowotne to również kształtowanie właściwych przyzwyczajeń i nawyków żywieniowych, wybieranie korzystnych a unikanie szkodliwych potraw, określone pory posiłków i nie pojadanie między nimi, zachowanie dobrego łaknienia dziecka, wyrobienie odruchu regularnych wypróżnień.

Do działań higienicznych należy też niedopuszczenie do wytworzenia szkodliwych nawyków, takich jak ssanie palców, brzęgu poduszki czy ogryzanie paznokci.

Osobista bielizna, skarpetki, buciki powinny być wygodne, luźne i dobrej jakości, co wcale nie oznacza markowe i bardzo drogie. Skarpetki nie mogą mieć za ciasnej gumki, odciskającej się na nóżce dziecka i utrudniającej krążenie. Buciki nie mogą być zbyt małe ani ciężkie i powinny dobrze trzymać piętę, jak również, przez odpowiednie wyprofilowanie podeszwy zapobiegać płaskostopiu. Im dziecko jest młodsze, tym częściej powinno nosić buciki sznurowane.

Wszystkie środki czystości: mydła, szampony, oliwki, mleczka kosmetyczne, kremy, a nawet proszki do prania powinny mieć atesty instytucji sprawdzających ich jakość pod względem przydatności dla pielęgnowania dzieci (Państwowego Zakładu Higieny, Instytutu Matki i Dziecka czy Instytutu Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka), dotyczy to zwłaszcza niemowląt i małych dzieci.

CZEGO OCZEKUJEMY OD PRZEDSZKOLA?

CZY DZIECKO JEST JUŻ DOJRZAŁE?

Okres pierwszych trzech lat wiele dzieci spędza pod bezpośrednią opieką matki. Jednakże już w połowie czwartego roku życia, albo tuż po jego zakończeniu wiele dzieci jest oddawana do przedszkola.

Jeżeli nauczymy kilkuletnie dziecko, że tylko w warunkach pikniku można pić bezpośrednio z butelki, zaś normalnie należy przełać zawartość do szklanki lub kubeczka, rzadsze będą nie tylko zachłyśnięcia, ale również przypadkowe zatrucia (np. gdy weźmie do rączki butelkę z płynnym środkiem czyszczącym lub mleczkiem do polerowania samochodów)



W początkach pobytu waszego dziecka w przedszkolu warto zadać sobie pytania: Czego oczekujecie od przedszkola? Czego oczekuje dziecko? Jaka jest rzeczywistość?

Rodzice oczekują najczęściej: usamodzielnienia, uspołecznienia, pogłębienia dyscypliny czasowej, postępującego przygotowania do dojrzałości szkolnej.

Dziecko oczekuje: towarzystwa rówieśników, nowych zabawek i zabaw, uznania w oczach „Pani”, a jednocześnie takiego samego ciepła uczuciowego jak w domu, i żeby mama była jednak gdzieś blisko.

Jaka jest rzeczywistość? Trzeba wstać wcześniej, uporać się z myciem, potrzebami fizjologicznymi (siusiu, kupka), śniadaniem, nie spóźnić się do pracy. Trzeba też pokonać niechęć dziecka, którego wyobrażenia o przedszkolu były jednak – co okazuje się już pierwszego dnia – zupełnie inne.

Próby oporu przed chodzeniem do przedszkola przez dziecko nieprzygotowane lub niedojrzałe do opuszczenia domu, mogą być najróżniejsze: są prośby, przymilanie się, wreszcie płacz lub czynny opór fizyczny. Jeśli to nie pomoże zaczynają się skargi, najczęściej na bóle brzucha, biegania do ubikacji, a nawet wymioty. W rodzicach zaś narasta zdenerwowanie wymuszone pośpiechem, a jednocześnie podświadomym, zadręczającym pytaniem: „czy ono jednak ma tam dobrze?”, „czy nie za wcześniej zostało oddane?”.

Czteroletnie dziecko oddawane do przedszkola, powinno być już wdrożone w naukę zachowania czystości osobistej i słownego porozumiewania się z otoczeniem.

Rozumiemy przez to:

- wytworzony nawyk samodzielnego mycia i wycierania rąk przed jedzeniem;
- mycia zębów rano i wieczorem oraz płukania buzi po słodyczach;
- kontroli nad oddawaniem moczu i kału.

W wieku 5-6 lat dziecko kontroluje już robienie siusu przy różnym stopniu wypełnienia pęcherza. W związku ze zwiększeniem pojemności pęcherza przerwy pomiędzy oddawaniem moczu w ciągu dnia wydłużają się. Początkowo dziecko uczy się panowania nad pęcherzem moczowym w dzień. W drugiej kolejności dojrzewają ośrodki odpowiadające za suchą noc i dziecko uczy się panowania nad pęcherzem również w czasie nocy.

Już trzylatek powinien wykazywać się rozumieniem języka potoczniego, intonacji głosu i zrozumiałą artykulacją własną. Od najwcześniejszych etapów rozwoju dziecka trzeba je nauczyć prawidłowego wysławiania się, bez niepotrzebnych zdrobnień. Do nauki mowy niezbędny jest dobry słuch. Wspomagające znaczenie ma tu również dobry wzrok. Dla rozwoju mowy bardzo ważne są właściwe skojarzenia wzrokowo-słuchowe. Przeprowadzane obowiązkowo już we wczesnym okresie niemowlęcym badania przesiewowe mają na celu wykrycie niedosłuchu i zaburzeń widzenia (patrz rozdział: badania przesiewowe).

Przedszkolak powinien też mieć świadomość grożących mu niebezpieczeństw sytuacyjnych, jakie są konsekwencje wybiegania na jezdnię, wdrapywania się na niedozwolone miejsca (balustrady, parapety) czy kąpieli bez nadzoru. Musi też zdawać sobie sprawę z zagrożeń dla jego rówieśników, takich jak popchnięcie, podstawienie nogi czy rzucenie w kolegę sztywną zabawką.

BILANSE ZDROWIA I BADANIA PRZESIEWOWE

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) test przesiewowy (screenig) jest wstępną identyfikacją nierozpoznanych dotychczas chorób, zaburzeń i wad przez zastosowanie testów lub innych szybkich metod badania.

Pierwsze badania przesiewowe są wykonywane w 4-7 dniu życia i dotyczą wrodzonej wady metabolicznej zwanej fenyloketonurią i niedoczynności tarczycy. Są to testy bibułowe. Bibuła nasączona krwią noworodka jest przesyłana do Laboratorium Przesiewowego (Centrala w IMiDz), a potwierdzenie pobrania z numerem badania jest wklejone w książeczkę zdrowia. W okresie noworodkowym (w pierwszych dniach życia) wykonywane jest obowiązkowe badanie przesiewowe wrodzonej dysplazji stawów biodrowych, zaburzeń słuchu, ocena rozwoju fizycznego oraz obecności jąder w mosznie u chłopców. W końcu okresu noworodkowego

(3 tygodnie) badania przesiewowe zaburzeń wzroku i ewentualnie drożności kanalików nosowo-lzowych. W dalszym okresie pierwszego roku życia powtarzane są badania, co kilka miesięcy, odnośnie wnetrostwa, zaburzeń sluchu, wzroku w 9. i 12. miesiacu, oraz zaburzeń rozwoju psychoruchowego. W dalszych latach kontrolowany jest:

- rozwój fizyczny – 2, 4 i 6 rok zycia
- zaburzenia ukkladu ruchu: stopy plasko-kozlawe, kozlawosc kolan – 4 i 6 rok zycia.
- boczne skrzywienie kręgosłupa – 6 rok zycia
- ostrość wzroku – 2, 4, 6 rok zycia.

W roku 2002 rozpoczęto w całej Polsce badania przesiewowe sluchu u noworodków. Badania sluchu powtarza się w 3, 6 i 12 miesiacu. Mają one na celu wczesne wykrycie wady sluchu, którą najczęściej nie jest całkowita głuchota, ale niedosluch. Dziecko, które złe słyszy nie jest w stanie nauczyć się mowy. Ważne jest więc, aby jak najwcześniej mogło trafić do ośrodków specjalistycznych, które są w stanie podjąć leczenie i nawet najmniejsze dziecko zaopatrzyć w aparat sluchowy.

Częstość występowania znacznego niedosluchu czuciowo-nerwowego u dzieci oceniana jest jako 1 na 1000. Bardzo częstymi przyczynami uposledzenia sluchu w dzieciństwie są choroby ucha środkowego, a zwłaszcza zapalenie ucha środkowego z wysiękiem.

Zawsze należy też brać pod uwagę uposledzenie sluchu w następstwie przebytych zakażeń płodowych (w łonie matki) oraz stanów zapalnych i niedokrwienno-niedotlenieniowych okresu okołoporodowego.

ODPORNOŚĆ

Odpornością nazywa się zjawisko immunologiczne, które polega na wytwarzaniu obrony organizmu przed czynnikami uszkodzającymi. Istnieje naturalna, wrodzona odporność organizmu, bez której życie byłoby niemożliwe. Opiera się ona na systemie odporności humoralnej i komórkowej (systemy te ściśle współpracują ze sobą).

Odporność komórkowa jest związana z tzw. komórkami immunologicznymi kompetentnymi krążącymi we krwi lub związanymi z tkankami. Tworzą one wspólnie skomplikowany układ tzw. mediatorów (pośredników) reakcji immunologicznych. Odporność humoralna opiera się na pięciu immunoglobulinach tj. czynnych białkach o właściwościach przeciwciał. Nazwano je immunoglobulinami: G, M, A, D i E. (IgG, IgM, IgA, IgD, IgE). Jedna z nich – IgA – posiada również dodatkową frakcję wydzielniczą, która powleka ochronną warstwą błony śluzowej układu pokarmowego, oddechowego, moczowego oraz oka i kanalików łzowych. Daje to bezpośrednią obronę przed zakażeniem z zewnątrz. Krążące przeciwciała wiążą i neutralizują antygeny, które przenikną do organizmu mimo miejscowej, zewnętrznej bardzo skomplikowanej i różnorodnej



obrony. IgA globulina pełni w tym systemie obronnym tylko częściową, pomocniczą rolę. Odporność dzielimy na bierną i czynną.

Odporność naturalna jest odpornością czynną. Do grupy tej zaliczmy odporność stymulowaną postępowaniem lekarskim, jak szczepienia, preparaty immunostymulujące lub tzw. działania nieswoiste, np. bańki czy hartowanie organizmu.

Przykładem biernej odporności jest przeniesienie gotowych przeciwciał od matki do dziecka poprzez krew pępowinową. Ma to miejsce w przypadku przeciwciał matki przeciwko chorobom zakaźnym, wobec których jest ona uodporniona, np. odry. Odporność ta zanika po około 4 miesiącach, wraz z rozpadem immunoglobulin przeniesionych przez łożysko matki.

W wybranych przypadkach możemy też podać gotowe przeciwciała (np. p/tężcowe). Ten typ działania nazywa się uodparnianiem biernym i powinien być zastrzeżony do nielicznych problemów klinicznych.

Kształtowanie odporności w kierunku korzystnym dla człowieka nazywa się jej stymulowaniem. Osiąga się ją poprzez zmuszanie organizmu do wytwarzania przeciwciał. Jest to aktywne tworzenie odporności, które osiągamy poprzez szczepienia ochronne. Powstają one po celowym podaniu osłabionych lub zabitych antygenów.

Istnieje też stymulowanie ogólne, to znaczy wzmacnianie nieswoistych sił odpornościowych, do czego zalicza się hartowanie organizmu i podawanie doustnie lub w iniekcji preparatów odpornościowych. Należą do nich leki immunostymulujące, niektóre zioła czy bańki.

SZCZEPIENIA OCHRONNE

Jest to jeden z kamieni węgielnych postępu w medycynie. Dzięki nim, niektóre z chorób, które dziesiątkowały ludzkość, zostały praktycznie zlikwidowane. Do chorób takich należy ospa prawdziwa, przeciwko której prowadzono przez dziesiątki lat powszechną akcję szczepień ochronnych. Obecnie ospa prawdziwa nie zagraża naszym dzieciom. Światowa Organizacja Zdrowia wykreśliła to zagrożenie z listy obowiązkowych szczepień ochronnych.

Lista szczepień dzieli się na obowiązujące i zalecane. Stale przybywają nowe. Np. od połowy lat 90. wprowadzono w naszym kraju szczepienia przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B, bardzo groźnej współcześnie chorobie przenoszonej przez krew. Jest ono aktualnie obowiązujące dla wszystkich noworodków. Dzieci starsze i osoby dorosłe szczepią się w sytuacjach zagrożeń, np. przed pójściem do szpitala, a przede wszystkim przed zabiegami chirurgicznymi. Od niedawna dostępna jest również szczepionka przeciwko zapaleniu wątroby typu A (WZW typ A), chorobie przenoszonej głównie drogą pokarmową, np. przez brudne ręce czy owoce. Wysoce wskazane jest zaszczepienie dziecka, jeszcze przed odniesieniem do przedszkola, tą właśnie szczepionką.

Aby wytworzył się odpowiedni poziom odporności, dawka szczepionki musi być podawana w przepisanych terminach i żadnego z kolejnych nie wolno opuścić. Jeżeli dziecko ciężko choruje, przebywa w szpitalu i wobec tego odstępy pomiędzy poszczególnymi dawkami szczepienia podstawowego wydłuża się znacznie ponad dwa miesiące, zachodzi konieczność powtórzenia całego cyklu szczepienia podstawowego.

Badanie lekarskie przed szczepieniem jest konieczne. Nie powinno się szczepić dzieci chorych (ostre schorzenia gorączkowe i biegunki). Przeciwwskazania do szczepień ustala też wyłącznie lekarz specjalista – pediatra.

HARTOWANIE ORGANIZMU DZIECKA

Hartowaniem nazywamy systematyczne powtarzanie zabiegów i ćwiczeń fizycznych, które prowadzą do zwiększenia odporności na zimno i zmiany temperatury otoczenia, czyli do usprawnienia mechanizmów termoregulacji. Mechanizmy te zapewniają adaptację do zmieniających się warunków atmosferycznych. Jest to metoda znana od wieków i stosowana zwłaszcza w strefach zimnego klimatu. Stosuje się naturalne, zmienne bodźce termiczne (ciepłą i zimną wodę, ruch powietrza i słońca, ewentualnie śnieg), wspomagając reakcję ćwiczeniami fizycznymi. Bodźce te wywołują grę naczyń i ruchową – zwięzania pod wpływem zimna,



a następnie rozszerzania za przyczyną mechanizmów regulujących. Powoduje to swoistą „gimnastykę naczyniową” dotyczącą zarówno skóry jak i wszystkich narządów ciała. Korzystny efekt hartowania polega na usprawnieniu odpowiedzi odruchowej na działanie bodźców zewnętrznych takich jak zimno. W efekcie dzieci hartowane rzadziej się przeziębiają.

METODY HARTOWANIA:

Zabiegi wodne, polewanie ciała lub natrysk, rozpoczyna się od ciepłej wody o temperaturze 30°C (przez ok. 30 sekund), zmniejszając stopniowo temperaturę do 20-15°C. Czas trwania natrysku lub polewania stopniowo przedłuża się do ok. 2 minut. Kąpiele stóp polegają na parokrotnym przekładaniu stóp z wody ciepłej o temperaturze 38°C do naczynia z wodą o 10 stopni chłodniejszej, kończąc zawsze wodą zimną. Zabieg powtarza się przez 10 kolejnych dni, obniżając temperaturę wody codziennie o 1-2°C, dochodząc po ok. 10-14 dniach do temperatury 15°C i czasu trzymania stóp do 30-60 sekund. Hartowanie stóp wpływa korzystnie na zmniejszenie zakażeń nosogardła. Mechanizm tego działania polega na zwiększeniu odporności stóp na oziębienia, co zmniejsza jednocześnie, odruchowy skurcz naczyń nosogardła. Skurcz naczyń zaś, poprzez niedokrwienie, sprzyja rozwojowi zakażeń.

Hartujące działanie świeżego powietrza jest wykorzystywane już u niemowląt, poprzez spanie czy leżakowanie na dworze we wszystkich porach roku. Dla dzieci przedszkolnych są to częściej zabawy, gry i spacery.

Kąpiele słoneczne należy stosować w godzinach rannych, najpóźniej do 10-tej lub popołudniu. Należy je dawkować ostrożnie. Zwykle zaczynamy od 4 minut i dochodzimy do 30 minut. Kąpiel słoneczną kończymy polewaniem lub kąpielą ochładzającą o temp 28°C, co ma znaczenie hartujące.

Przy kąpielach słonecznych należy jednak pamiętać o zapobieganiu nadmiernemu nasłonecznieniu, dbać o nakrycie głowy i starać się o przebywanie dziecka w rozproszonych promieniach (pod parasolem lub w cieniu liści drzew). Należy używać kremów z filtrem dla dzieci.

ALERGIA

Terminem **alergia** określa się zmienioną odczynowość. Może ją wywołać każdy lek, składnik pokarmowy, ukąszenie owada czy pyłki zawarte w powietrzu. Alergie najczęściej wywołują składniki pokarmowe: antygeny mleka krowiego, jajo kurze, mąka pszenna, owoce cytrusowe, poziomki i truskawki. Alergenem lub antygenem nazywa się czynnik uczulający. W wyniku działania antygeny organizm wytwarza przeciwciała. Mogą one być wykryte w surowicy krwi. Najczęściej są związane z immunoglobulinami klasy IgE. Ze względu na rodzaj metody ich wykonywania dla poszczególnych antygenów popularnie nazywane badanie nazwano RASTAMI (od pierwszych liter angielskiej nazwy metody badania) np. dla mleka krowiego, sierści itd. Mierzyć też można ogólny poziom immunoglobuliny E. Jej podniesienie w stosunku do norm dla wieku świadczy o stanie zwiększonej gotowości danego człowieka do reakcji alergicznych. Można też mierzyć przeciwciała związane ze skórą za pomocą testów skórnych. Jednak w przeciwieństwie do badania przeciwciał krążących, testy skórne dać mogą fałszywe wyniki. Z tych powodów są badaniem jedynie orientacyjnym.

Częsta w okresie pierwszego kwartału życia skaza łojotokowa, manifestująca się wykwitami na skórze, jest rozpoznawalna jako skaza alergiczna. Tylko około 30 proc. tych dzieci jest kandydatami do rozwoju alergii. Alergia powtarzająca się u różnych członków tej samej rodziny określana jest mianem atopii. Im młodsze dziecko, tym częściej alergia ma charakter pokarmowy. Odróżnić ją trzeba od nietolerancji pokarmowych, aczkolwiek objawy kliniczne są często podobne. Około 10 proc. społeczeństwa dotknięte jest różnymi formami alergii. W miarę postępu technicznego oraz zanieczyszczenia środowiska odsetek ten wrasta.

Znane są różne kliniczne postacie alergii:

alergia skórna – charakteryzuje się wykwitami skórnymi o charakterze wyprysku alergicznego lub pokrzywki. Zmiany wypryskowe umiejscowione są na tułowiu i na kończynach szczególnie w zgięciach kolanowych i łokciowych. Podstawą wyprysku jest grudka wysiękowa na zapalnym podłożu.

alergia pokarmowa – zmiany chorobowe w postaci wysypki skórnej lub świądu oraz obrzęki, wymioty, wolne stolce lub kolkowe bóle brzucha zjawiają się po spożyciu pewnych posiłków. Alergie skórna i pokarmowa zjawiają się najwcześniej w życiu dziecka, nawet już w pierwszym roku.

alergia wziewna, czyli oddechowa – charakteryzuje się katarami siennymi, zwężeniem (obturacją) oskrzeli, tzw. zapaleniem spastycznym. Alergia oddechowa może charakteryzować się przewlekłym kaszlem, chrypka lub nawracającymi zapaleniami krtani.

alergia kontaktowa – powstaje w wyniku odpowiedzi alergicznej po bezpośrednim kontakcie skóry z antygenem najczęściej środkami piorącymi i charakteryzuje się zapalno-łuszczącymi zmianami skóry.

alergia mieszana lub uogólniona – charakteryzuje się ogólną odpowiedzią ustroju z obrzękami i reakcjami zapaści krążeniowo-oddechowej grożącymi życiu. Wystąpić może po lekach, ukąszeniach owadów i podaniu antygeny, na który dany osobnik jest uczulony.

PROBLEMY ZDROWOTNE

Pośród wielu problemów medycznych, które trapią rodziców dzieci przedszkolnych i wymagają konsultacji medycznych, wybraliśmy te, które dotyczą w mniejszym lub większym stopniu całej populacji przedszkolaków. Omówione zostały bardzo krótko, zwracamy jednak uwagę, że nie powinny one być lekceważone, ponieważ mają istotny wpływ na jakość życia i poczucie godności dziecka. Należą do nich:

- 1) zespoły bólowe;
- 2) zakażenia: gorączka, kaszel, zapalenie zatok obocznych nosa, zapalenie ucha środkowego, przewlekłe zapalenie migdałka gardłowego, zakażenia przewodu pokarmowego;
- 3) pasożyty przewodu pokarmowego;
- 4) przewlekłe zaparcia;
- 5) nietrzymanie stolca;
- 6) nietrzymanie moczu;
- 7) nieprawidłowości zewnętrznych narządów płciowych u chłopców;
- 8) dziecko otyłe;
- 9) zaburzenia snu;
- 10) dziecko nadpobudliwe;
- 11) próchnica zębów;
- 12) zaburzenia postawy.

ZESPOŁY BÓLOWE

Dzieci w wieku przedszkolnym najczęściej uskarżają się na bóle brzucha, głowy i kończyn. Charakter tych bólów jest różny, od pobołeowań do ataków nasilonego bólu.



Nigdy nie wolno lekceważyć cierpienia dziecka i zawsze trzeba starać się wyjaśnić jego przyczynę.

Bóle mogą być objawem groźnej choroby, jak np. bóle brzucha przy ostrym zapaleniu wyrostka robaczkowego, lub napadzie kamicy nerkowej (może wystąpić nawet u kilkuletniego dziecka!), lub bóle głowy towarzyszące ostremu zapaleniu ucha środkowego, wysokiej gorączce czy przy wzroście ciśnienia śródczaszkowego (zapalenie opon mózgowych, guzy). Wskazówką jest zwykle stan ogólny dziecka i występowanie towarzyszących objawów zakażenia, które zwykle manifestuje się wysoką gorączką, wymiotami, pokładaniem się i osłabieniem.

Ale też niewielkie poboлевania, np. brzucha, mogą okazać się skutkiem obecności pasożytów lub choroby refluksowej przełyku. Zaś bóle głowy mogą wynikać z wady wzroku, łatwej do korekcji lub przewlekłego stanu zapalnego zatok czy ucha.

Bóle głowy – występują u kilkuletnich dzieci przy infekcjach (zwłaszcza przebiegających z wysoką ciepłotą), zaburzeniach widzenia (nadwzroczność, niedowidzenie), migrenie, wzroście ciśnienia wewnątrzczaszkowego (zapalenie, guzy, przedawkowanie witaminy A), napięciowych bólach głowy oraz różnego rodzaju lękach (przyczyny psychologiczne). Jednak z praktycznego punktu widzenia najczęściej przyczyną bólu głowy są zakażenia zatok przynosowych, nie skorygowane wady wzroku a także pasożyty przewodu pokar-

mowego Bóle głowy wraz z objawami osłabienia są też jednym z objawów późnej fazy zakażenia Borelią spowodowanego przez kleszcze

Bóle kończyn, występują w przebiegu schorzeń tkanki łącznej i naczyń, w zakażeniach, martwicach aseptycznych i w chorobie nowotworowej. Najczęściej są to jednak bóle z przemęczenia mięśni lub przeciążenia aparatu mięśniowo-stawowo-więzadłowego w wyniku nie skorygowanych wad postawy lub kończyn oraz niestosownego obuwia. Najczęściej nazywane są one bólami wzrostowymi.

Bóle brzucha, występują w tym okresie życia najczęściej. Mają one wiele określonych, wymagających leczenia przyczyn. Dziecko odczuwać je może nawet wtedy, gdy schorzenie toczy się poza układem pokarmowym. Przykładowo mogą występować w przebiegu płatowego zapalenia płuc, anginy, zapalenia zatok obocznych nosa, zakażeń i kamicy dróg moczowych oraz infekcji o innej lokalizacji.

Z medycznego punktu widzenia do najczęstszych przyczyn bólów brzucha zalicza się:

- zakażenia przewodu pokarmowego i wtórne poinfekcyjne zaburzenia wchłaniania.
- tzw. „ostry brzuch” – określenie chirurgiczne, wskazując na konieczność szybkiej interwencji chirurgicznej. Najczęstszym jej powodem jest ostre zapalenie wyrostka robaczkowego. Objawy: wysoka ciepłota, wymioty, leniwa perystaltyka jelit (brak stolca), silny ból brzucha, najczęściej w prawym podbrzuszu, cierpiący wyraz twarzy dziecka.

Podobne objawy wystąpić mogą przy ostrym zakażeniu w drogach moczowych lub ich zmniejszonej drożności (kamyk, piasek). Może też wystąpić niedrożność jelit.

We wszystkich wymienionych stanach konieczne jest badanie lekarskie, wykonanie badania krwi i moczu, czasem również badań obrazowych - ultrasonograficznego i radiologicznego.

Dziecko z wymienionymi wyżej objawami musi być zawiezione na dyżur chirurgii dziecięcej w trybie nagłym.

- nietolerancja węglowodanów dotycząca dwucukrów, polega na niewydolności lub braku enzymu rozkładającego. Objawia się klinicznie wolnymi stolcami, bólami brzucha i wzdęciami.
- schorzenia górnego odcinka przewodu pokarmowego, do których zalicza się: chorobę refluksową przełyku i zapalenie błony śluzowej żołądka z jego ewentualnym owrzodzeniem. Dla obu tych schorzeń częstymi objawami są: bóle brzucha, niepokój, brak apetytu, często uporczywy mogący prowadzić nawet do zaburzeń wzrostania.
- pasżyty przewodu pokarmowego.

NAJCZĘSTSZE ZAKAŻENIA WIEKU PRZEDSZKOLNEGO

Wirusowe, lotne zakażenia górnych dróg oddechowych i ucha środkowego należą do najczęstszych zakażeń tego okresu. Środowiska dziecięce,

szczególne w okresach jesienno-zimowych, sprzyjają rozprzestrzenianiu się zakażenia. Dochodzi do nich drogą kropelkową, przez rozsiewanie patogenów z oddechem, kaszlem i kichaniem zakażonego dziecka. Pierwsze objawy to właśnie obrzęk, przekrwienie i obfita śluzowa wydzielina w nosie i gardle. Objawy towarzyszące to uczucie osłabienia, ogólne rozbieżności, stany podgorączkowe, a często i znaczne podniesienie ciepłoty. Stan taki nazywany „przeziębieniem” trwa 4-6 dni i ustępuje zwykle bez powikłań, przy zastosowaniu jedynie leczenia objawowego. Rozumieemy przez to pozostawienie w domu, bańki, obfite pojenie, odsysanie lub wydmuchiwanie wydzieliny z nosa. Dobrze robią rozgrzewające napoje (herbata lipowa, gorące mleko z miodem). Należy podawać świeże soki owocowe (witamina C), preparaty wapnia i rutyny, które mają działanie uszczelniające naczynia. Bańki od wieków używane są jako doskonały lek przy przeziębieniach. Działanie ich polega na wywołaniu wynaczynienia krwi pod skórą. Krew ta następnie zostaje z powrotem wchłonięta – przez co osiąga się efekt działania bodźcowego. W użyciu są tradycyjne bańki szklane, które stawia się wywołując próżnię za pomocą ognia oraz nowsze tzw. bezogniowe (próżnię, osiąga się przez odciągnięcie powietrza specjalnym tłoczkiem).

Postępowanie takie jest też prewencją rozszerzania się zakażenia w grupie przedszkolnej.

Jeżeli zakażenie okaże się silniejsze niż siły obronne dziecka – które nie potrafią go zlokalizować i zlikwidować, – rozszerza się ono na struktury pobliskie, to jest błonę śluzową zatok obocznych nosa, poprzez trąbkę Eustachiusza do ucha środkowego oraz w dół do krtani, tchawicy i oskrzeli. Następnym etapem jest uogólnienie zakażenia do krwi oraz narządów wewnętrznych, w pierwszej kolejności płuc. Zwykle dochodzi do nadkażenia bakteryjnego.

Gorączka – podniesiona ciepłota ciała u dziecka w wieku przedszkolnym najczęściej jest wyrazem zakażenia. Można ją spokojnie obserwować, gdy dziecko jest w dobrym stanie. Jeżeli nie towarzyszą jej objawy z górnych dróg oddechowych (katar, chrypka, kaszel czy ból gardła, wymioty lub luźne stolce) należy wykonać badanie ogólne moczu, a w wypadku nieprawidłowego wyniku – posiew.

Przez gorączkę (podniesioną ciepłotę) rozumiemy temperaturę ciała powyżej 38°C. Stany podgorączkowe to ciepłota podniesiona do 37,5-38°C. Powyżej 38,5°C, należy obniżać ciepłotę. Zwykle zaczynamy od schłodzenia dziecka przez przetarcie całego ciała tamponem waty zwilżonym zimną wodą i spirytusem, lub chłodną kąpielą. Jeśli to nie pomaga, należy podać lek obniżający ciepłotę. Najczęściej stosuje się paracetamol w dawce 10 do 15 mg/kg, z możliwością powtórzenia dawki po 5-6 godzinach. Nie wolno zapominać o obfitym pojeniu dziecka. Gwałtownemu narastaniu ciepłoty towarzyszą dreszcze, zaś jej opadaniu zlewne poty. Pocące się dziecko, w toku obniżającej się gwałtownie ciepłoty, należy wytrzeć ręcznikiem

Pozostawianie w domu, chociaż na 1-2 dni i wczesne rozpoczęcie leczenia objawowego to bardzo ważne działanie w początkowej fazie zakażenia dróg oddechowych. Pomaga ono organizmowi dziecka na szybsze zwalczenie go i w znacznym stopniu zapobiega pogłębianiu choroby i przechodzeniu jej w stan przewlekły.

i przebrać w świeżą pidżamę. W przypadku uporczywie utrzymującej się gorączki, po konsultacji z lekarzem możliwe jest włączenie innych leków przeciwgorączkowych np. ibuprofenu.

Jeżeli uprzednio, wysokiej ciepłocie towarzyszyły drgawki gorączkowe, obok leków obniżających ciepłotę należy stosować również luminal (dawkę zaleca lekarz).

Niebezpieczne dla dziecka jest, jeżeli wysokiej ciepłocie towarzyszy sztywność karku, uniemożliwiająca mu swobodne kręcenie głową lub jej przygięcie, drgawki lub zaburzenia świadomości, powtarzające się wymioty, silny ból brzucha, wysypka o charakterze zatorowym (wykwity przypominające ukąszenia pchły).

Wysoka ciepłota powyżej 41°C jako jedyny objaw oraz opisane objawy towarzyszące stwarzają sytuację wymagającą pilnego wezwania karetki pogotowia, lub kontaktu z lekarzem w szpitalu.

Zapalenie zatok obocznych nosa – może powstać już u 2-4 letnich dzieci. Jest to bakteryjne powikłanie wirusowego zakażenia nosogardła. Z uwagi na łatwość dalszego rozprzestrzeniania się, jak również skłonność do przewlekania się procesu chorobowego, należy dążyć do szybkiego ich wyleczenia. Konieczna jest kuracja antybiotykowa. Objawy ostrego zapalenia zatok przynosowych to: wydzielina śluzowo-ropna w jamie nosowej, okresowe „zatkanie” (zaburzenia drożności), kaszel (głównie w nocy), stany podgorączkowe, bóle głowy, uczucie niepokoju, płaczliwość. Gdy objawy utrzymują się dłużej niż 12 tygodni, rozpoznaje się przewlekłe zapalenie zatok przynosowych. W wyniku przewlekłe upośledzonej drożności nosa dziecko oddycha przez usta, chrapie w nocy, zaczyna mieć niewyraźną, nosową mowę. Ma śluzowo-ropną wydzielinę w jamach nosowych, która spływa również po tylnej ścianie gardła. Kaszle, traci apetyt, pochrząkuje, ma nieprzyjemny zapach z buzi. Przewlekłemu zapaleniu zatok sprzyjają zaburzenia odporności, przerost wyrostki adenoidalnych (trzeciego migdała), odpływ żołądkowo-przełykowy, alergia i astma oskrzelowa, a także wady anatomiczne, np. skrzywienie przegrody nosa, zespół nieruchomych rzęsek czy mukowiscydoza. Czynniki te powinny być zawsze zidentyfikowane i leczone przyczynowo. Przewlekłe zapalenie zatok jest leczeniem skojarzonym: chemioterapeutyki ogólnie oraz miejscowo leki podawane donosowo (obkurczające i ułatwiające ewakuację wydzieliny). Ważną też rolę odgrywa płukanie jam nosowych roztworem soli fizjologicznej czy morskiej wody w postaci sprayu.

Kaszel – jest bardzo częstym objawem chorobowym u kilkuletnich dzieci. Może mieć przyczynę infekcyjną, w zakażeniu górnych dróg oddechowych, zatok przynosowych, przerostie migdałka gardłowego, zapaleniu oskrzeli, płuc czy koklusz (parakoklusz).

Spływająca wydzielina w przebiegu przewlekłego zapalenia zatok przynosowych jest częstą przyczyną drażniącą w wywołaniu odruchu

kaszlowego. Charakter kaszlu też jest różny: może być suchy szczekający jak przy zapaleniu krtani, wilgotny z odkaszczaniem jak w przewlekłym zapaleniu zatok czy tzw. zespole zatokowo-oskrzelowym. Koklusz, parakoklusz i inne tzw. atypowe zakażenia układu oddechowego dają kilkutygodniowe, uporczywe kaszle. Kaszel może mieć przyczynę pierwotną w zakażeniu pasożytami (np. glistą ludzką), nieprawidłowościach anatomicznych (np. zaburzenia ruchomości rzęsek), jak też występować z powodów psychicznych u dzieci nerwowych. Kaszel związany z czynnikami psychicznymi występuje często właśnie w sytuacjach stresu, przewycięzania uporczywości dziecka, np. przez zmuszanie go do pójścia do przedszkola. Często towarzyszy mu płacz, a w końcu wymioty.

Ciała obce w drogach oddechowych też może być przyczyną przewlekłego kaszlu. Trzeba pamiętać, że niektóre zaaspirowane do oskrzeli ciała obce, jak np. kawałki orzecha, są niewidoczne w obrazie rentgenowskim płuc. Dlatego, gdy dziecko je orzechy, trzeba uważać, by się nie zachłusnęło.

Poza wyżej wymienionymi przyczynami, kaszel jest też u dużej grupy dzieci objawem związanym z alergią.

Dziecko kaszlące, zwłaszcza gdy sprawa przedłuża się powyżej 10 dni,



powinno być zbadane przez lekarza dla ustalenia przyczyn i rozpoczęcia leczenia.

ZAPALENIE UCHA ŚRODKOWEGO

To stan zapalny struktur usznych, zazwyczaj z towarzyszącym wysiękiem. Jest to popularna i bardzo bolesna choroba wczesnego dzieciństwa. Często rozpoczyna się od pęcherzykowego zapalenia błony bębenkowej, sprawiającego dziecku ogromny ból. Rozróżnia się:

- zapalenie ucha ostre,
- zapalenia ucha środkowego z wysiękiem,
- przewlekłe zapalenie ucha środkowego.

Powszechne stosowanie antybiotykoterapii (choć w znaczącym procencie choroba ta leczy się samoistnie) doprowadziło do znaczącego zmniejszenia przewlekłych zapaleń ucha u dzieci.

Wysiękowe zapalenie ucha środkowego. Nawracające incydenty zapalenia ucha środkowego z wysiękiem występują u co najmniej 30 proc. dzieci w wieku 1-7 lat. Głównym objawem jest upośledzenie słuchu.

Wysiękowemu zapaleniu ucha środkowego sprzyjają wielokrotne zakażenia górnych dróg oddechowych oraz zaburzenia czynności trąbki słuchowej.

Dziecko także demonstruje:

- opóźnienie w nauce języka,
- problemy zachowania,
- trudności w nauce i szkole.

Ostatnio w leczeniu zapalenia ucha z wysiękiem stosuje się dreniki wentylacyjne, które ułatwiają wentylację, a nie drenaż płynu. Pozostają w błonie bębenkowej przez około 12 miesięcy, po czym następuje samoistne ich wydalenie. Wprowadzenie dreników daje znaczną poprawę słuchu. Powikłaniem jest wysięk z ucha. Leczy się go kroplami do ucha z antybiotykiem i hormonami.

OCENA NIEDOSŁUCHU

Badanie słuchu (audiogram) określa stopnie niedosłuchu w jednostkach zwanych decybelami (dB): lekka utrata to 20-40 dB, umiarkowana – 40-60 dB, a ciężka – 60-80 dB. Stopień niedosłuchu ma znaczny wpływ na trudności opanowania mowy. Głęboka głuchota odnosi się do utraty większej niż 80dB w paśmie częstotliwości mowy. Głuche dziecko nie potrafi nauczyć się mówić nawet z pomocą aparatu słuchowego.

Utrata słuchu przewodzeniowa polega na zakłóceniu przekazywania dźwięku z przewodu słuchowego do ucha środkowego (najczęściej z powodu nawracających zapaleń).

Przewlekłe zapalenie migdałka gardłowego. To częsta przyczyna zwężenia drożności górnych dróg oddechowych. Dziecko takie ma skłonność do częstych zakażeń dróg oddechowych i ucha środkowego. Charaktery-

stycznym objawem jest chrapanie i spanie z otwartą buzią. Najlepszą metodą badania jest wykonanie nasofiberoskopii⁴⁴, która wykaże stopień zatkania i wielkość wyrosła adenoidalnego w górnym gardle. Powiększenie migdałka gardłowego (trzeciego) wymaga leczenia. U pewnego procenta dzieci konieczne jest operacyjne usunięcie. Zabieg ten likwiduje przyczynę chrapania i nawracania zapaleń ucha środkowego.

Zakażenia przewodu pokarmowego. Zwykle manifestują się triadą objawów: bólami brzucha, biegunką, wymiotami, a czasem również wysoką gorączką. Spowodowane są najczęściej przez zakażenia rotawirusem, ale również innymi enterotropowymi wirusami, bakteriami czy pierwotniakami. Z bakterii najczęstsze są zakażenia paradurami (*Salmonelloza*) i czerwonką (*Shigella*). Gronkowce lub bakterie beztlenowe (po zjedzeniu zakażonych potraw, najczęściej lodów, ciastek, pasztecików) wywołują czasem masowe zatrucia z udziałem dzieci, często o groźnym przebiegu.

Zakażenie rotawirusem jest obecnie najczęstszą przyczyną biegunki u dzieci poza szpitalem, jak też zakażeń szpitalnych.

W zakażeniach przewodu pokarmowego ważne jest:

- wykrycie czynnika etiologicznego – wykonanie posiewu kału;
- obfite pojenie dziecka, najlepiej roztworem elektrolitów (gastrolitu), dla wyrównywania jonów traconych poprzez wolne stolce i wymioty;
- podanie probiotyków⁴⁵;
- kontakt z lekarzem, który oceni, czy dziecko nie wymaga nawodnienia drogą dożylną i ewentualnie zastosuje dodatkową kurację.

PASOŻYTY PRZEWODU POKARMOWEGO.

Najczęściej występujące w naszym kraju inwazje pasożytnicze u dzieci to owsica, lamblioza i glistnica, a w dalszej kolejności zakażenie włosogłówką i toksokarozą.

Owsica (*enterobiosis*) jest najczęstszą inwazją pasożytniczą u dzieci, wywołuje ją owsik ludzki (*oxyuris vermicularis*). Jest to pasożyt występujący u ludzi. Wyglądem przypominają białe niteczki o długości do 1 cm. Samice wędrują nocą w okolice odbytu i tam składają duże ilości jaj. W wilgotnych i ciepłych warunkach okolicy odbytu już po 4-6 godzinach z otoczek jajowej mogą uwolnić się larwy. Wędrują one zwykle z powrotem do opuszki odbytu. Część larw pozostaje w otoczkach jajowej i zostaje strzeżona z pościeli do środowiska – kurzu domowego lub pod paznokciami drapiącego się dziecka jest przenoszona do ust. Najczęstszym źródłem zakażenia są jaja. Są one przenoszone za pośrednictwem zabrudzonych rąk, urządzeń sanitarnych, bielizny, ręczników i kurzu domowego.

Dostają się pod paznokcie drapiącego się dziecka i są przenoszone bezpośrednio do ust – jest to najczęstsza droga permanentnego samozakażenia.

⁴⁴ Nasofiberoskopia polega na wprowadzeniu przez nos cewnika i ocenie jego położenia w gardle na powiększonym migdałku za pomocą obrazu USG.

⁴⁵ Probiotyki – to tzw. dobre bakterie, które przywracają prawidłową florę przewodu pokarmowego.

Ogromna łatwość zakażenia i upowszechnianie jego źródeł przez wspomniane już rozsianie jaj w otoczeniu zakażonego dziecka sprawia, że chorują całe rodziny lub środowiska. Zakażają się całe grupy przedszkolne i klasy. Trwałość zakażenia jest wprost proporcjonalna do złych warunków higienicznych.

Najbardziej stałym objawem jest świąd okolicy odbytu. Jaja owsików mogą być wykryte za pomocą badania makroskopowego celofanowej taśmy przyklejonej rano na okolicę odbytu lub wymazu zrobionego palczką okręconą celofanem. Osobniki dorosłe można zobaczyć w stolcu gołym okiem.

Zarażenie owsicą może przebiegać bezobjawowo, częściej jednak pojawiają się objawy kliniczne, do których należy:

- nocny świąd okolicy odbytu, a nawet zmiany zapalno-uczuleniowe tej okolicy, które nasila drapanie;
- osłabienie, bladość, podkrążone oczy;
- brak apetytu, pobudzenie ruchowe, zgrzytanie zębami, brak koncentracji;
- niekiedy gorsze przybytki masy ciała.

Leczenie: podstawowym warunkiem osiągnięcia sukcesu leczniczego jest przeprowadzenie kuracji wszystkich zakażonych nawet bezobjawowo osób.

Najczęściej stosuje się – według wskazań lekarskich – Pyrantelum w dawce jednorazowej powtórzonej po dwóch tygodniach.

Zapobieganie: polega na przestrzeganiu zasad higieny osobistej, bardzo częstego mycia rąk, obcinania paznokci, częstej zmianie bielizny osobistej i pościelowej, prasowania jej gorącym żelazkiem, zwalczania kurzu domowego, mycia, odkurzania.

Glistnica (ascariosis) jest spowodowana przez glistę ludzką (*ascaris lumbricoides*). Człowiek zakaża się przez połknięcie larwy inwazyjnej w otocze jajowej pasożytów, które znajdują się w zanieczyszczonej ziemi. Z połkniętych jaj wylęgają się larwy. Przedostają się one z jelita poprzez naczynia krwionośne lub chłonne do płuc, gdzie wzrastają. Następnie zostają odkrztuszone, połknięte z powrotem dostają się do jelita cienkiego, gdzie osiągną dojrzałość płciową i długość 25-30 cm. Jaja są wydalane z kałem, będąc źródłem dalszego zakażenia przenoszonego przez brudne ręce, sanitariaty lub ręczniki. Glisty mogą opuszczać przewód pokarmowy gospodarza wraz z kałem, a nawet przez jamę ustną! Są podobne do dżdżownic. Inwazja glisty nie należy do częstych u dzieci – z wyjątkiem tych, które lubią zabawy w ziemi.

Objawy kliniczne to najczęściej bóle brzucha, zgrzytanie zębami, często brak przybytków wagi lub chudnięcie. Mogą też występować objawy płucne – kaszel, płwocina podbarwiona krwią. W badaniu rentgenowskim znaleźć można nacieki płucne. U części zakażonych dzieci rozwijają się objawy alergiczne na antygeny glisty: obrzęki powiek, nieżyt nosa, zapale-

nie spojówek, a także wysypki skórne. Do rozpoznania dochodzi zwykle przez zauważenie wydalanej glisty lub jaj w badaniu makroskopowym kału. Leczenie według wskazań lekarza: pyrantelum, vermox lub zentel.

Lamblioza to częste u dzieci zakażenie pierwotniakiem należącym do wiciowców nazywanym *Giardia lamblia* lub *Lamblia intestinalis*. Zakażenie następuje przez połknięcie cysty, z której w górnym odcinku jelita cienkiego uwalniają się dwa trofozoity, które przyczepiają się do błony śluzowej jelita – najczęściej dwunastnicy, ale też w części przypadków dróg żółciowych. Zakażone dziecko jest źródłem wydalania ogromnej ilości cyst, obliczanej na kilkadziesiąt milionów w 1 gramie kału. Stąd łatwość rozprzestrzeniania zakażenia w środowisku rodzinnym i dziecięcym. Łatwo przenosi się przez wodę – pobieraną z zanieczyszczonych źródeł.

Objawy: w postaciach przewlekłych zakażenia najbardziej charakterystyczne są na przemian biegunki i zaparcia, bóle brzucha w okolicy nadbrzucha, zgagi, odbijania, nudności, bóle głowy. Częsty jest brak apetytu, łatwość męczenia się i stany podgorączkowe. Chudnięcie, senność, osłabienie siły i masy mięśniowej. Zjawiają się zaburzenia trawienia i wchłaniania, niedokrwistość. Szczególne ciężkie objawy kliniczne występują u dzieci z niedoborami immunoglobulin.

Rozpoznanie: ustala się, znajdując w kale cysty lub obecność antygenu.

Leczenie: według wskazań lekarza (pochodne nitroimidazolu).

Toksokaroza (toxocarosis) – chorobę wywołują larwy glist występujących w jelicie cienkim psów (*Toxocara canis*) lub kotów (*Toxocara cati*). Ma ona charakter inwazji wieloogniskowej. Historyczna nazwa: larwa trzewna wędrująca. Larwa łykana jest w postaci jaj inwazyjnych, z których wyzwała się i wędruje wraz z krwią do narządów wewnętrznych i wątroby, płuc, mięśni gładkich serca lub szkieletowych, a nawet do ośrodkowego układu nerwowego i oka. Inwazja ma ostry charakter kliniczny z burzliwymi objawami wysokiej gorączki, powiększenia wątroby, zmian zapalnych płuc, a także objawów ze strony układu nerwowego w postaci zespołów chorobowych zaburzeń równowagi, padaczko- czy guzopodobnych. W naszym kraju brak jest danych epidemiologicznych dotyczących częstości występowania tego zakażenia w środowisku dziecięcym. Jednak aż 80 proc. dotkniętych dzieci miało bliskie kontakty z młodymi psami, które – same zakażone – wydalają z kałem larwy inwazyjne, zarażające dzieci.

Leczenie: jest bardzo trudne i nie zawsze skuteczne. Musi być powtarzane zwłaszcza w inwazjach klinicznie nawracających.

Dlatego niezwykle ważne jest systematyczne odrobaczanie psów.

Włosogłówczyca (trichocephalosis) – chorobę wywołuje nicien, włosogłówka ludzka (*Trichocephalus trichiurus*). Występuje najczęściej u dzieci ze środowisk wiejskich. Pasożyt ten wnika przednią częścią swego nitkowatego ciała pod nabłonek wyścielający do warstwy mięśniowej jelita grubego. Z tych względów powodować może miejscowe stany zapalne jelita. Wydalane w ogromnej ilości jaja (ok. 2 tysiące na dobę) nie są inwa-



zyjne. Muszą trafić dopiero do gleby, gdzie w czasie około 3 tygodni, przy odpowiedniej wilgotności i dopływie tlenu, dojrzewa w nich larwa i czyni je inwazyjnymi. Zakażenie jajami inwazyjnymi następuje po połknięciu ich z zabrudzonych ziemią rąk. Najczęściej ma to miejsce u dzieci, które lubią zabawy w ziemi. Połknięta larwa wędruje do jelita grubego, po upływie 3 miesięcy osiąga dojrzałość i zakażenie można wykryć, znajdując wydalone z kałem jaja. Objawy kliniczne to przede wszystkim bóle brzucha, uporczywe biegunki lub biegunki na przemian z zaparciami, utrata łaknienia, niedokrwistość. Przy dłuższej trwającej inwazji włosogłówką, zawsze dochodzi do zaburzeń w odżywianiu – pojawiają się niedobory masy ciała oraz wzrostu.

Rozpoznanie: opiera się na wykryciu w kale dziecka w badaniu pod mikroskopem charakterystycznych jaj – żółto brązowych o kształcie beczulek i przezroczystym, śluzowym czopie na obu biegunach.

PRZEWLEKŁE ZAPARCIA

To stan, w którym oddawanie stolca jest rzadsze niż raz na 3 dni zaś konsystencja jest twarda. Wypróżnieniom towarzyszy ból odbytu, powodujący lęk przed oddaniem stolca. Nadmierne przepełnienie jelita grubego zalegającym kałem powoduje bóle brzucha.

Przyczyny zaparć u dzieci mogą być różnorodne. Do najczęstszych jednak zalicza się nieprawidłową dietę i tryb życia. Dieta sprzyjająca zapar-

ciom jest ubogo-resztkowa i ubogo-błonnikowa: mało warzyw, owoców, grubo-ziarnistego pieczywa oraz zawiera zbyt mało płynów, a posiłki podawane są nieregularnie.

Sprzyjający zaparciom tryb życia: zbyt mało lub pozbawienie ruchu (unieruchomienie), zaburzenia sytuacyjne i psychogenne stresy, jak choćby rozpoczęcie zajęć w przedszkolu lub szkole czy nieodpowiednie warunki higieniczne (np. niezamykane boksy w ubikacjach przedszkola, brak papieru higienicznego, za krótki czas na wypróżnienie).

Do zaparcь predysponują również ostre stany zapalne toczące się w okolicy odbytu, jak zapalenie okołodbytnicze czy szczeliny odbytu.

Zaparcia towarzyszą też uszkodzeniom rdzenia kręgowego oraz wadom wrodzonym odbytu. Mogą też występować w schorzeniach metabolicznych, endokrynnych i genetycznych, jak w niedoczynności tarczycy i nadnerczy, mukowiscydozie. Zaparcia mogą też być wywołane zaburzeniami psycho-neurologicznymi w przebiegu mózgowego porażenia dziecięcego oraz w zespołach upośledzenia umysłowego, np. w zespole Downa.

Pamiętać jednak trzeba, że u zdrowego dziecka czynniki psychiczne odgrywają znaczącą rolę w wytwarzaniu zaparcь. Zaliczamy do nich nieprawidłowy trening higieniczny: zbyt wczesne, lub połączone z nieprzyjemnymi dla dziecka odczuciami, wysadzanie na nocnik, jak również celowe wstrzymywanie przez dziecko wypróżnienia (defekacji) przez dłuższy czas pobytu poza domem. Odruch defekacji może też zostać osłabiony przez długotrwałą, niewłaściwą dietę ubogo-resztkową, niedostateczną ilość płynów i ruchu oraz nadużywanie czopków.

Obok zaparcia prawdziwego, może też wystąpić zaparcie rzekome, które pojawia się jako wynik zbyt małej ilości pożywienia u dziecka głodzonego.

Leczenie: wymaga przede wszystkim rozpoznania przyczyny. Pierwszym etapem jest zwykle zmiana diety i trybu życia oraz, zgodnie z zaleceniami lekarskimi, zastosowanie leków pozwalających na prawidłowe opróżnianie jelita i powrót fizjologicznego odruchu wypróżnienia. W rzadkich przypadkach nieprawidłowości anatomicznych konieczne jest leczenie chirurgiczne.

Podobnie jak w wielu innych dziedzinach związanych z profilaktyką chorób bardzo ważne jest, by nie dopuścić do utrwalenia się zaparcь. Stolec dziecka, również przedszkolnego i szkolnego, powinien być od czasu do czasu oglądany przez rodziców. Można zaobserwować wówczas nieprawidłowości: zbyt twardą jego konsystencję, śluz, świeżą krew, nie strawione cząstki pożywienia, a nawet pasożyty (glisty, owsiki czy fragmenty tasiemca). Dlatego sedesy starego typu tzw. półkowe są korzystniejsze, ze zdrowotnego punktu widzenia, ponieważ stolec zatrzymuje się na półce nie wpadając od razu do kanalizacji, jak to ma miejsce w sedesach nowego typu.

NIETRZYMANIE STOLCA (ENCOPRESIS)

Nietrzymanie stolca to mimowolne jego oddawanie. Zdarza się w wieku, gdy większość dzieci opanowała już tę umiejętność, co zwykle ma

miejsce ok. 4 roku życia. W wieku 7 lat nietrzymanie kału dotyczy 1,5 proc. dzieci. Może być – podobnie jak nietrzymanie moczu – pierwotne i wtórne. Wtórne zdarzyć się mogą u dzieci przedszkolnych, którym nie odpowiadają warunki do oddawania stolca w czasie pobytu w przedszkolu. Większość dzieci nie trzymających stolec cierpi na przewlekłe zaparcia z następową bezwiedną defekacją. Dzieci, które nie mają przewlekłych zaparć, zwykle mają neurogenne zaburzenia zwieracza odbytu.

Nietrzymanie kału obserwuje się też u dzieci z zaburzeniami psychicznymi.

Przyczyny to często przedłużony czas zalegania masy pokarmowej w jelitach i niekonsekwentna nauka czystości, ale też brak urządzeń sanitarnych w szkole, negatywne doświadczenie z defekacją, biegunki, bolesne twarde stolce czy bolesne pęknięcia błony śluzowej odbytu.

Nietrzymanie kału występuje również u dzieci z wadami wrodzonymi, np. przy nieprawidłowym unerwieniu jelita tzw. chorobie Hirschsprunga czy anatomicznym zwężeniu odbytu. Mogą też do niego prowadzić przyczyny spoza przewodu pokarmowego, głównie metaboliczne – niedoczynność tarczycy i niektóre leki.

NIETRZYMANIE MOCZU (ENURESIS)

Nietrzymanie moczu to mimowolne oddawanie moczu w wieku, gdy większość dzieci opanowała umiejętność kontroli zwieracza pęcherza. Dla dziewczynek wiek ten oblicza się na 5 lat, zaś dla chłopców 6 lat.

Moczenie dzieli się na pierwotne – gdy nigdy nie było okresu suchego dłuższego niż 3-6 miesięcy i wtórne, gdy po okresie prawidłowej kontroli pęcherza moczenie wystąpiło ponownie.

Moczenie może występować tylko w nocy, jedynie w dzień lub i w dzień, i w nocy. Ogromna większość dzieci moczy się tylko w nocy. Jednakże rodzice są tak przejęci tym problemem, że na nietrzymanie moczu również w dzień nie zwracają po prostu uwagi. Dopiero przy okazji dobrze zebranego wywiadu okazuje się, że dziecko również w czasie dnia miewa mokre majteczki.

Przyczyny nietrzymania moczu mogą być różnorodne. Zawsze trzeba wykonać badania wykluczające zakażenia dróg moczowych. W znacznym procencie (do 70 proc.) obserwuje się predyspozycje wrodzone (objaw ten występował w rodzinie). Mogą występować przyczyny organiczne – nieprawidłowości odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa, wpływające na unerwienie pęcherza. Czasami stwierdza się nieprawidłowe stężenie hormonu antydiuretycznego ADH.

NIEPRAWIDŁOWOŚCI ZEWNĘTRZNYCH NARZĄDÓW PŁCIOWYCH U CHŁOPCA

Stulejką nazywamy stan nieodprowadzalności napletka, uniemożliwiający jego ściągnięcie. U noworodków i chłopców do 1-2 roku życia w cza-

Przyczyną nie trzymania moczu mogą być też przewlekłe zaparcia i zaburzenia snu. Stwierdzono też, że wtórne nietrzymanie moczu występuje najczęściej, gdy dziecko przeżywa nadmierne stresy, do których nie zostało przygotowane, np. rozwód rodziców.



sie kąpieli zaleca się próby bardzo delikatnego ściągnięcia napletka, co powoduje stopniowe jego rozciągnięcie. W 3. roku życia napletek powinien być już swobodnie odprowadzalny. Pod napletkiem można często zaobserwować nagromadzenie substancji zwanej mastką. Są to białawe, serowate wydzieliny, które należy delikatnie usunąć po ściągnięciu napletka.

Jeżeli u kilkuletniego synka napletek nadal nie daje się odciągnąć, należy skonsultować się z lekarzem, najlepiej chirurgiem. Nieumiejętne, domowe próby mogą zakończyć się rozerwaniem, czasem nawet w kilku miejscach, delikatnej tkanki. Powstałe w wyniku tych działań ściągające zrosty będą jeszcze większą przeszkodą w odciąganiu. Poza doświadczeniem, lekarz zwykle dysponuje też miejscowym znieczuleniem, przez co zabieg nie jest bolesny.

Spodziektwo (hypospadiasis) – ujście cewki moczowej powinno znajdować się na szczycie żołądzi. Bywa jednak czasami przesunięte, w skrajnych przypadkach aż do podstawy prącia. Spodziektwo jest wyrazem wady rozwojowej cewki moczowej i zwieracza zewnętrznego. Stan nietypowego położenia ujścia cewki łatwo rozpoznać po kierunku strumienia moczu w stosunku do osi długiej prącia. Wszystkie przypadki spodziektwa wymagają konsultacji chirurgicznej i zabiegu operacyjnego rekonstrukcji cewki moczowej, który wykonuje się około 2-3 roku życia.

Wnętrostwo (cryptorchismus) – nieobecność jednego lub obu jąder w mosznie. Jest to najczęściej spotykana nieprawidłowość narządów płciowych u chłopców, występuje z częstością 1 na 125 przypadków.

Rozróżnia się kilka rodzajów wnętrostwa:

- brzuszne (prawdziwe), gdy jądro znajduje się w jamie brzusznej i nie może być sprowadzone do moszny;
- ektopiczne – umiejscowione poza zwykłą drogą zstępowania, np. udowe czy kroczone;
- niezstąpione jądro macalne w kanale lub widoczne w badaniu USG;
- jądro wędrujące – daje się sprowadzić do moszny, ale wykazuje tendencję do cofania się do kanału pachwinowego.

Męska gonada (jądro) wymaga do prawidłowego rozwoju, dojrzewania i możliwości tworzenia plemników temperatury niższej od temperatury ciała. Dlatego przypadki wnętrostwa wymagają leczenia chirurgicznego, wcześniej już w 1-2 roku życia.

Jedynym wyjątkiem jest tzw. jądro wędrujące, które zwykle samo schodzi do worka mosznowego, w takim przypadku można przyjąć pozycję wyciekającą. Należy jednak pilnie obserwować wielkość worka mosznowego i jego symetrię. Jeżeli przyczyną wędrowania jądra jest zbyt krótkie więzadło, trzeba je chirurgicznie wydłużyć.

Częstym niepokojem rodziców jest też długość prącia, w wieku 2-5 lat powinno to być od 5 do 6 cm (+ – 0,9 cm). Pomiaru dokonuje się po stronie grzbietowej z oparciem i naciśnięciem przez linijkę tkanki podskórnej w okolicy wzgórka łonowego. Nieprawidłowy wynik pomiaru to długość mniejsza niż 2-2,5 SD (odchylenie standardowe) od długości przyjętej za normę.

DZIECKO OTYŁE

Problemem rodziców dzieci w wieku przedszkolnym jest częściej brak apetytu i niedowaga niż nadmiar wagi. Zaczęto jednak interesować się zagadnieniem nadmiaru wagi u dzieci, ponieważ okazało się, że aż 70 proc. ludzi otyłych w wieku dojrzałym, miało problemy z nadwagą w okresie rozwojowym, najczęściej jako nastolatki. W Stanach Zjednoczonych od początku lat 70. pojawił się problem otyłości młodzieży i młodych dorosłych w związku z popularnością gotowej żywności i rozpowszechnieniem sposobu żywienia „w biegu” najczęściej za pomocą hamburgerów. Nie dotyczy to oczywiście sporadycznego ich spożycia.

Otyłość dzielona jest na prostą (najczęstszą) i wtórną do schorzeń metabolicznych, ograniczenia aktywności ruchowej czy zaburzeń psychicznych.

Otyłość prosta związana jest z dostarczaniem zbyt dużej ilości pożywienia o wysokiej kaloryczności, ze zbyt dużą ilością tłuszczu i węglowodanów, z małą rozmaitością jedzenia, niedoborami włókniaka (pochodzącego z jarzyn i owoców), oraz ze zbyt małą ilością ruchu. Odgrywa też rolę przesiadywanie dziecka godzinami przed gramy

komputerowymi lub telewizorem, z pojadaniem słodczy czy kanapek. Znaczenie przyczynowe ma też często „ucieczka w jedzenie”, która jest sposobem rekompensowania sobie niepowodzeń w grupie rówieśniczej lub problemów rodzinnych związanych z brakiem miłości. „Ucieczka w jedzenie” jest też zapełnianiem nudy i braku zainteresowania dla swojej osoby.

Jeżeli już pojawi się problem nadwagi (>90c), otyłości (>97)⁴⁶, należy skorzystać z porady lekarza i zmienić zwyczaje jedzenia całej rodziny. Trzeba zapoznać się z polecanymi sposobami żywienia i wyborem odpowiednich produktów (chude mięso i nabiał, zlikwidowanie słodczy, zwiększenie jarzyn i owoców). Całkowicie zlikwidować podjadanie między posiłkami. Zwiększyć ilość wypijanej przez dziecko niegazowanej wody.

Ważną też rzeczą jest przekonanie dziadków, że dziecko nie musi aż tak dobrze wyglądać i namówienie, aby zamiast czekoladek i innych smaczków częstowali je owocami.

ZABURZENIA SNU

Zdrowy, spokojny sen wymaga przestawienia z fazy aktywności dziennej do koniecznej dla wypoczynku fazy nocnego wyciszenia. Pamiętajmy, że dziecko do snu trzeba przygotować, pogodnie nastroić, nie budzić lęków i niepokoju. Lepiej coś opowiedzieć lub przeczytać, niż pokazać! Bajka przed snem powinna być spokojna, pogodna, budząca zycżliwe skojarzenia. Nie może w niej być przemocy, „potworowatych” zwierząt i ostrych kolorów. Do obowiązków rodziców należy sprawdzenie, jakiego typu nowości i „paskudy” zjawiają się w telewizji w bajkach, które u dorosłych ludzi nawet mogą budzić niesmak.

Zdecydowaną niechęć a nawet opór przed kładzeniem do łóżka wykazuje co piąte dziecko w wieku 3-4 lat. Nie chcą przerywać zabawy, oglądania telewizji i kontaktu z rodzicami, którzy dopiero wieczorem mogą być razem z nim. Rodzice często zapominają, że dziecko do snu trzeba przygotować, wciągając je w powtarzany, codziennie rytuał przygotowań do kąpieli, kolacji i udawania się na pospiny.

Lęki i koszmary senne to epizody krzyku i płaczu z siadaniem, wymachiwaniem rękoma i przestraszeniem. Nocne wędrowki polegają na opuszczeniu łóżka i chodzeniu, a nawet wykonywaniu różnych czynności ze wsteczną niepamięcią. Neurolodzy twierdzą, że chodzenie przez sen (somnambulizm) dotyczy 15-40 proc. dzieci, z największym nasileniem między 4-8. rokiem życia. Zgrzytanie zębami to problem 15-90 proc. populacji. Moczzenie nocne, które występuje jeszcze u 10 proc. 6-latków, należy również do problemów związanych z zaburzeniami snu.

Leczenie: polega na ustaleniu prawidłowych zasad dotyczących metod wychowawczych i higieny snu. Dla sukcesu konieczne jest zrozumienie ważności tego problemu i konsekwencja w ich realizacji.

Zaburzenia snu u dzieci polegają na niechęci do kładzenia się do łóżka, nocnych wybudzeniach, chodzeniu przez sen (sennowłódstwo) oraz koszmarach nocnych.

46 Siatki centylowe opracowane na dużych grupach dzieci obejmują tzw. normę populacyjną. Wartości powyżej 90c i poniżej 3c są nieprawidłowe.

ZESPÓŁ DEFICYTU UWAGI I NADPOBUDLIWOŚCI (ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER-ADHD) ⁴⁷

Charakteryzuje się nieumiejętnością odpowiedniego skupienia uwagi, jest połączony z impulsywnością i nadruchliwością. Dzieci te nie mają umiejętności wykonywania zleconych zadań i łatwo się rozpraszają. Nie potrafią nawet na chwilę skupić się, sprawiają wrażenie, że nie słyszą i nie rozumieją poleceń. Wykazują nadpobudliwość psychiczną, a jednocześnie wielką wrażliwość, bardzo łatwo je zrazić. Ruchliwość ich trudna jest do opanowania.

Chłopcy cierpią znacznie częściej niż dziewczynki. Ocenia się, że zespół nadpobudliwości dotyczy 2-4 proc. dzieci, co pozwala zaliczyć go do najczęstszych zaburzeń zachowania.

PRÓCHNICA ZĘBÓW

Próchnica zębów i towarzyszące jej choroby przyzębia zaliczane są w naszym kraju do chorób społecznych, ze względu na częstotliwość ich występowania. Próchnica (caries dentium) to proces organiczny polegający na rozpadzie tkanki zębowej. W Polsce, niestety, procesy próchnicze dotyczą zębów mlecznych i bardzo wczesnie przenoszą się na uzębienie stałe. W badaniach ogólnokrajowych przeprowadzonych w 1995 roku stwierdzono, że 90 proc. 12-latków cierpi na próchnicę zębów. Choroby przyzębia, krwawienia, zapalenia dziąseł też dotyczą najmłodszych dzieci.

Znane są cztery główne czynniki powodujące próchnicę:

- bakterie w jamie ustnej rozkładające węglowodany,
- obecność w jamie ustnej węglowodanów,
- podatność zęba na odwapnienie,
- tzw. stresy cukrowe – częstotliwość pojadania słodczy i czas przebywania węglowodanów w jamie ustnej.

Higiena jamy ustnej: częste czyszczenie zębów, płukanie, używanie odpowiednich szczoteczek i past z fluorem, jak również, u starszych dzieci, nici dentystycznych do usuwania resztek z przestrzeni stycznych, to podstawowe metody zapobiegania próchnicy. W okolicach, gdzie woda jest pozbawiona fluoru, można go uzupełniać tabletkami według wskazań lekarza stomatologa.

ZABURZENIA POSTAWY

Problemem zdrowotnym dziecka przedszkolnego jest też jego postawa. Rozumiana jako stan układu kostno-stawowego i mięśniowego wykształca się w miarę pionizacji dziecka na przełomie pierwszego i drugiego roku życia. Fizjologiczne krzywizny kręgosłupa stabilizują się w miarę rozwoju układu mięśniowego. Dlatego w wieku przedszkolnym dość typowe jest odstawianie łopatek i uwypuklenie brzucha. W tym wieku jednak mogą

47 T. Wolańczyk, A. Kołakowski, M. Skotnicka „Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci”, wyd. Biofilum, Lublin, 1999



być już zauważone nieprawidłowości. Najczęstsze nieprawidłowości postawy to: nadmierne pogłębienie krzywizn fizjologicznych, boczne skrzywienie kręgosłupa, nierówności kończyn dolnych, skrócenie osi kończyn dolnych, koślawe lub szpotawe ustawienie kolan.

Płaskostopie to koślawe ustawienie kości piętowej w stosunku do osi długiej kończyny oraz brak wyrobienia sklepienia poprzecznego i podłużnego stopy. Najlepszą drogą zapobiegania i leczenia zaburzeń postawy są ćwiczenia rehabilitacyjne zwiększające siłę mięśniową oraz wczesna nauka pływania.

URAZY

Urazy to uszkodzenia ciała dziecka w wyniku wypadku. Dochodzi do nich pod wpływem działania energii kinetycznej (dziecko samo w ruchu lub potrącone), przez działanie energii termicznej (oparzenia i odmrożenia) oraz w wyniku urazu chemicznego, spowodowanego środkami chemicznymi i lekami.

Do większości urazów w wieku dziecięcym dochodzi przypadkowo. Rodzicom i opiekunom brak wiedzy, a często i wyobraźni co do inwencji dziecka, zaś dziecko nie potrafi myśleć w kategoriach przyczynowo-skutkowych.

Ma ono całkowicie niewłaściwą ocenę ryzyka i konsekwencji czynu. Niestety, nieświadomie sami wytwarzamy w umyśle dziecka nieprawidłowe skojarzenia. Rozpowszechnionym na przykład sposobem rozmowy z kilkuletnim dzieckiem, dla chwilowego zajęcia jego uwagi jest sadzanie na parapecie okna lub innym wysokim pulpicie czy balustradzie. Dziecko w ramionach matki czuje się w tym miejscu całkowicie bezpieczne. Czy można się dziwić, że gdy tylko nadarzy się sposobność wdrapie się samo, z pomocą przystawionego stołeczka, a następnie spadnie lub co gorsza wypadnie, jeśli miejscem tym będzie parapet okienny?

Od ponad 50 lat urazy stanowią główną przyczynę zgonów dzieci, która przewyższa czterokrotnie liczbę zgonów z wszystkich innych przyczyn. W Stanach Zjednoczonych, gdzie statystyki takie prowadzone są od dawna, oblicza się, że rocznie stanowią one przyczynę 30,3 zgonów na 100 tysięcy dzieci. Natomiast w ciągu jednego roku 16 milionów dzieci wymaga leczenia z powodu urazów. Zwiększona liczba urazów ma zwykle miejsce w sytuacjach stresu lub trudnej sytuacji w rodzinie.⁴⁸ Trudno zaprzeczyć, że podane wyżej statystyki są po prostu przerażające!

W Polsce główną przyczyną hospitalizacji z powodu urazów w wieku 1-4 lata są upadki i wypadki komunikacyjne. Główną zaś przyczyną zgonów z powodu wypadków w wieku 5-14 lat są wypadki komunikacyjne i utonięcia.⁴⁹

Wiele wypadków mogłoby nigdy nie mieć miejsca, gdyby odpowiednia działalność oraz wyobraźnia rodziców i opiekunów były większe.

U dzieci w wieku przedszkolnym pierwotna prewencja urazów, zatruc i wypadków należy nie tylko do zadań, ale i podstawowych obowiązków rodziców. Zadania te powinny mieć na celu niedopuszczenie do sytuacji, w której dzieci mogłyby być na nie narażone.

Poza wypadkami, pewien procent dzieci doznaje też urazów w wyniku nadużywania siły fizycznej wobec siebie – są to urazy zamierzone, w ramach maltretowania.

URAZY KINETYCZNE

Aktywność fizyczna dzieci w wieku przedszkolnym to bieganie, skakanie, wspinalanie się, jazda na rowerkach, a w wieku 5-7 lat dochodzi też jazda na wrotkach, deskorolkach, łyżwach, nartach, rowerach oraz rzucanie, nie tylko piłką, ale i różnymi innymi przedmiotami. Używanie ochronnych kasków w czasie jazdy na rowerze czy rolkach, gdy odbywa

⁴⁸ P.H. Dworkin, *Pediatrics*, wyd. Urban & Partners, 1993

⁴⁹ „Zdrowie naszych dzieci”, pod redakcją Joanny Mazur i Janusza Szymborskiego, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2001

się ona na drodze, gdzie grozi kolizja z samochodem, może zapobiec aż w 85 proc. urazom głowy. Tak samo ochraniacze na kolana i łokcie zapobiegają otarciom i zranieniom podczas jazdy na rolkach.

W wypadkach samochodowych dziecko, będąc pasażerem, jest poszkodowane lub ponosi śmierć. Pasy bezpieczeństwa są udowodnioną metodą zmniejszającą niebezpieczeństwo. Rozwaga, doświadczenie i trzeźwość prowadzących pojazdy, sprawność techniczna wozu jak też dobre drogi to stale aktualne warunki zmniejszania zagrożenia.

Urazy dziecka idącego pieszo poboczem czy wbiegającego na jezdnię dotyczą najczęściej grupy wiekowej 5-9 lat. Wypadki te najczęściej występują w wielkich miastach lub na ich obrzeżach.

Odblaskowe ubrania i buciki oraz gadżety przypięte do tornistrów są niezwykle ważne.

UPADKI

Dochodzi do nich najczęściej w domu. Po okresie 1-2. roku życia czas przedszkolny zajmuje drugie miejsce pod względem występowania upadków. Najczęstszymi miejscami, skąd dzieci upadają są balustrady ganków, schodów, podesty, brzegi wanien i parapety okienne. Są to również schody, stoliki, drabinki ale też wózki, rowery i betonowe obrzeża klombów. W wyniku upadków dochodzi do uszkodzeń głowy i szyi (uwaga: wstrząs mózgu!) oraz kończyn, jak też do stłuczenia, zranienia skóry, złamania i skręcenia.

OPARZENIA

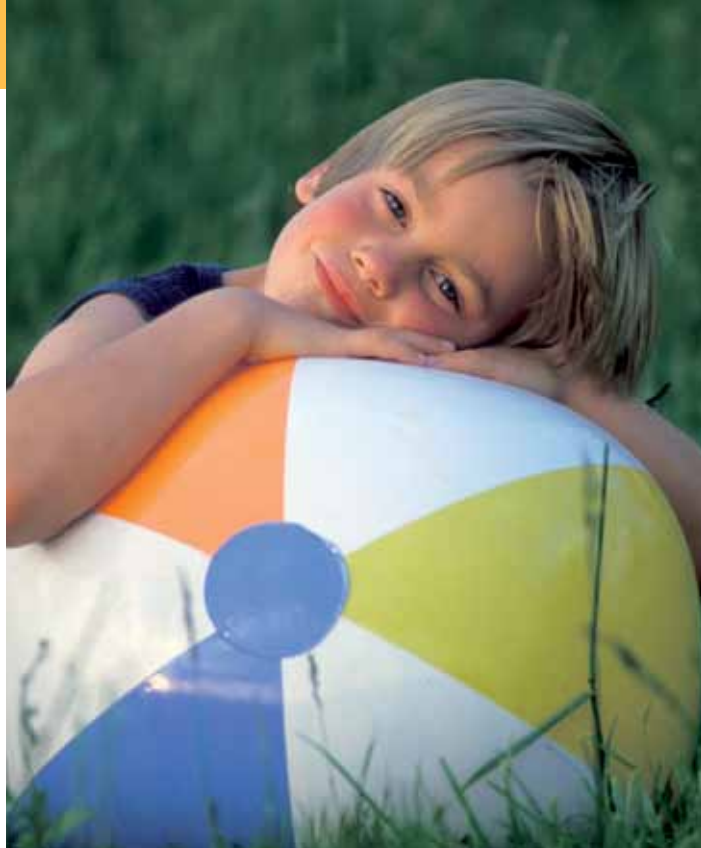
Do oparzeń dochodzi poprzez bezpośrednie działanie ognia, kontakt z gorącymi płynami lub przedmiotami, przy nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne (ultrafiolet) oraz poprzez uszkodzone urządzenia elektryczne.

Statystycznie najczęstsze są poparzenia przez gorące płyny, w tym tłuszcz wylany na dziecko. Stanowią one aż 3/4 wszystkich oparzeń. Dochodzi do nich przez ściągnięcie na siebie przez same dziecko pojemnika z wrzątkiem lub też przez nieuwagę osoby dorosłej. Może też być to bardzo gorąca woda z bojlerów lub kanalizacji.

W dalszej kolejności mamy oparzenia w wyniku pożarów, niewłaściwego obchodzenia się z zapalkami, kominkami, i kuchniami. Właśnie z udziałem kuchni, kominków, żelazek, tosterów, rożen dochodzi często do oparzeń kontaktowych.

Uszkodzające działanie prądu elektrycznego objawia się poprzez poparzenie lub nawet porażenie. Dochodzi do niego przez wkładanie przez dziecko do gniazda materiału przewodzącego prąd, brania do buzi sznura elektrycznego z uszkodzoną izolacją.

Nikt nie obliczył, jaka liczba dzieci zostaje oparzona w czasie swojego dzieciństwa, zwłaszcza, jeśli chodzi o oparzenia I stopnia lub nawet II stopnia, ale na małej powierzchni ciała.



Jeśli jednak chodzi o oparzenie ze skutkiem śmiertelnym, to ocenia się, że plasują się one na trzecim miejscu, zaraz po urazach komunikacyjnych i utonięciach.

PIERWSZA POMOC W OPARZENIACH

Oparzoną skórę należy natychmiast schładzać pod bieżącym strumieniem wody. W razie wybuchu pożaru – ucieczka rozdmuchuje ogień, należy upaść i toczyć się. W razie porażenia prądem należy za pomocą materiału nie przewodzącego, najlepiej drewna, odsunąć dziecko od źródła prądu i natychmiast rozpocząć akcję reanimacyjną.

Zapobieganie oparzeniom polega przede wszystkim na zdawaniu sobie sprawy z możliwości niespodziewanego zachowania ruchowego dziecka, przewidując możliwość ściągnięcia na siebie garnka z gotującą się zawartością, zawadzenia o obrus i zrzucenia na siebie ustawionych właśnie przed momentem pojemników z wrzątkiem, przewrócenia się w pogoni za zabawką na gorące żelazko, lub odkręcenia kranu z bardzo gorącą wodą. Jeśli dziecko towarzyszy nam w kuchni w czasie gotowania, należy przesunąć garnek na bardziej oddalony punkt grzewczy kuchenki, używać serwetek zamiast zwisających obrusów. Jednym słowem, trzeba tak organizować pracę przy gotowaniu, uży-

waniu gorących płynów czy ognia, aby wyeliminować możliwość oparzenia dziecka. Należy pilnować stanu technicznego izolacji elektrycznej kabli (przedłużaczy), które nie mogą być włączone w gniazdko gdy nie pracują, jak też zastosować gniazdko z ochronną przykrywką. Dziecko nasze jest już tak duże i rozumne, że trzeba mówić mu o właściwym, bezpiecznym poruszaniu się wśród najróżniejszych sprzętów i urządzeń, którymi jest otoczone.

ZADŁAWIENIA, CIAŁO OBCE W DROGACH ODDECHOWYCH

Przez zadławienie rozumiemy wpadnięcie kęsa pożywienia lub innego przedmiotu do dróg oddechowych. Z pożywienia mogą to być kawałki mięsa, chrząstek, ości ryb, orzechy, cukierki, fasola czy bób. Z innych najczęstsze są guziki, koraliki, pieniążki, drobne zabawki lub ich części. Po zachłyśnięciu każda rzecz w drogach oddechowych nazywana jest ciałem obcym. W zależności od wielkości i położenia tamuje, w większym lub mniejszym stopniu, dostęp powietrza do płuc. Stanowi więc bezpośrednie zagrożenie życia.

Pomoc musi być udzielona natychmiast. Należy zapewnić drożność dróg oddechowych. Głowę należy ułożyć na boku. Uderzać dziecko otwartą dłoń w plec, pomiędzy łopatkami, z przechyleniem ciała do przodu, lub przechylić całe dziecko głową w dół. Można też zastosować kilka ucisków na przeponę lub mostek ratowanego, aby zwiększyć ciśnienie w drogach oddechowych. Jeżeli ciało obce jest widoczne i możemy je usunąć, należy to zrobić palcami lub pęsetą. Istnieje jednak niebezpieczeństwo nieumyślnego popchnięcia go dalej. Zasadą jest wezwanie pogotowia dla jak najszybszego przewiezienia na ostry dyżur laryngologiczny.

CIAŁA OBCE W UCHU I NOSIE

W toku zabawy, z nudów, ciekawości lub bez wyjaśnionego bliżej powodu, dziecko może wepchnąć do jamy nosa lub przewodu słuchowego ciało obce. Jest to najczęściej koralik, mały guziczek, ale również zielony groszek czy fasolka. Nie zawsze możemy to zauważyć bezpośrednio po incydencie, zaś dziecko ze strachu lub przez zapomnienie, nie przyzna się. Bywa, że dziecko skarży się na ból, ma objawy upośledzonej drożności nosa, a w skrajnych przypadkach zdarza się, że laryngolog wyjmuje z ucha już kiełkujące ziarenko!

Zasadą w przypadkach ciała obcego w nosie lub w uchu jest wizyta u laryngologa, który nie tylko fachowo usunie przyczynę, ale i wyleczy ewentualne skutki.

ZATRUCIA

Zatruciem nazywamy spożycie, najczęściej przypadkowe, substancji toksycznych lub nadmiernej ilości leków. U dzieci 5-letnich – według



amerykańskich danych – przyczyną najczęstszych zatruć są leki (40 proc.), potem środki czystości (30 proc.), kosmetyki (13 proc.), rośliny (13 proc.) i inne przyczyny (tylko 4 proc.).

Oto sposoby postępowania, które mają na celu usunięcie lub chociaż skrócenie czasu działania środka trującego:

- prowokowanie wymiotów,
- podanie środka absorbującego – węgiel aktywowany,
- wykonanie płukania żołądka,
- podanie środka przeczyszczającego i dużej ilości płynów.

Przeciwwskazaniem do wykonania płukania żołądka, a nawet prowokowania wymiotów, jest przymglenie świadomości dziecka jak i połknięcie środków żrących i alkalicznych (z obawy przed zachłyśnięciem i uszkodzeniem przełyku).

Jak wynika z przytoczonych danych statystycznych, najczęstsze są zatrucia lekami i środkami czystości. Dlatego leki, zarówno z domowej apteczki jak i zażywane aktualnie przez któregośkolwiek członka rodziny bądź same dziecko, muszą być przechowywane w miejscu dla dziecka niedostępnym.

Do zatruc środków czystości dochodzi najczęściej w wyniku chęci spróbowania, czy zawartość buteleczki, która tak ładnie wygląda jest smaczna. Dzieci często uważają, że jeżeli coś wygląda jak mleczko - jest

nim w rzeczywistości. Wystarczy jeden łyk ługu, czyli substancji silnie alkalicznej, które są zawarte w preparatach do czyszczenia zmywarek czy przelewania zlewów, aby wywołać oparzenie przełyku. Przy tego typu chemicznym uszkodzeniu przełyku konieczny jest natychmiastowy kontakt z lekarzem, najlepiej w szpitalu.

Należy przestrzegać dzieci przed jedzeniem nieznanych owoców i jagód, które napotykają w czasie zabaw w lesie, na łąkach i polach. Typowym zatruciem występującym w takich okolicznościach jest działanie atropiny po zjedzeniu wilczej jagody lub zakażenie promienicą po zjedzeniu zakażonych ziaren z kłosów.

Pokrzyk wilcza jagoda jest wieloletnią rośliną zieloną z rodziny psiankowatych. Jest wysokim krzewem o rozgałęzionych łodygach. Rośnie w lasach, zaroślach i na porębach. Ma eliptyczne liście wyrastające parami, kwiaty dzwonkowate o barwie brunatno-fioletowej i małe owoce w kształcie jagody, błyszczące, czarne. Zarówno w liściach jak i owocach znajdują się duże ilości alkaloidu atropiny. Z tych powodów jest cenną rośliną leczniczą, niekiedy specjalnie uprawianą. W Polsce znajduje się pod ochroną. Dzieci zatruwają się po zjedzeniu przypominających jagody owoców. Objawy są bardzo burzliwe: pobudzenie, halucynacje, rozszerzenie źrenic, utrata przytomności, zaburzenia rytmu serca. Zjedzenie nawet jednej jagody daje już objawy kliniczne.

APTECZKA DOMOWA

W apteczce domowej pierwszej pomocy powinny się znaleźć: środki opatrunkowe (gaziki ze spirytusem, plasterki, bandaże, roztwór gencjany, woda utleniona do przemywania otarć naskórka) oraz termometr i leki przeciwgorączkowe (najlepiej paracetamol oraz ibuprofen), ponadto saszetki z solami mineralnymi do rozpuszczenia w wodzie do pojenia w razie biegunki (gastrolit) i czopki glicerynowe na zaparcia. Dobrze też mieć leki przeciwalergiczne i maści przeciwświądowe po ukąszeniu owadów, np. płynny puder z cynkiem, który można kupić gotowy lub poprosić lekarza o receptę.

A close-up photograph of a young girl with long, wavy brown hair and bangs. She is smiling warmly at the camera, showing her teeth. She is holding a red apple with both hands, and a bite has been taken out of it, revealing the yellow flesh. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The overall mood is bright and healthy.

7

DIETA I ŻYWIENIE DZIECKA

DR N. MED. PIOTR ALBRECHT

Choć rozwój fizyczny pomiędzy 4. i 6. rokiem życia nie jest aż tak gwałtowny, jak w pierwszych trzech latach życia, to i tak jego dynamika jest znaczna.

Średnią masę ciała i wzrostu ($\pm$ tzw. odchylenie standardowe) w poszczególnych latach życia ilustruje tabela 1.

Tabela 1. Wysokość i masa ciała chłopców i dziewcząt w 4.-6. r. ż.

	Chłopcy				Dziewczynki			
	Wzrost (cm)		Masa (kg)		Wzrost (cm)		Masa (kg)	
4 lata	103,8	$\pm 4,4$	16,90	$\pm 1,80$	103,0	$\pm 4,4$	16,40	$\pm 1,90$
5 lat	111,0	$\pm 5,0$	19,20	$\pm 2,10$	109,8	$\pm 5,0$	18,50	$\pm 2,50$
6 lat	117,8	$\pm 5,6$	21,80	$\pm 2,80$	116,1	$\pm 5,4$	20,90	$\pm 3,0$

Wg. Kurniewicz-Witczakowej R. i wsp. Warszawa 1990.

Znacznie więcej o rozwoju mówią jednak dane, które otrzymać można, nanosząc dane na siatki centylowe i śledząc na nich przebieg krzywych masy i wzrostu (patrz dalej).

Dieta i żywienie 3–6-latka musi uwzględniać odpowiednią ilość mleka i produktów mlecznych oraz tłuszczu. Dziecko powinno zjadać pięć posiłków dziennie. Jak ognia należy unikać wszelkiego rodzaju przypadkowych przekąsek, o czym nieco dalej.

Wciskanie jedzenia na siłę nie tylko prowadzić może do otyłości, ale sprowadza nas rodziców na wojenną ścieżkę z własnym dzieckiem, które zaczyna coraz bardziej świadomie wykorzystywać jedzenie jako element walki o władzę. To my rodzice decydujemy, czy, kiedy i ile tłuszczu i cukru pojawi się na stole.

Dziecko może zawsze dostać dokładkę ziemniaków, ryżu, chleba, owoców i warzyw, ale nie tortu, czekolady, budyniu, ciasta itp.

Jeśli od urodzenia zdawaliśmy się na instynkt dziecka, to z reguły, poza nielicznymi wyjątkami, okaże się, że nasz 3–6-latek z grubsza przestrzega sam norm dobowego zapotrzebowania kalorycznego przedstawionego w tabeli 2.

Tabela 2. Zapotrzebowanie kaloryczne w 3.-6. r. ż. (kcal/kg/dobę).

3. rok życia	4. rok życia	5. rok życia	6. rok życia
85-90	85-90	85-90	80-85

Jeśli nie przyjęli jeszcze Państwo do wiadomości świętej zasady żywienia, że to dziecko ma decydować, czy i ile będzie jadło, a naszym, rodziców, zadaniem jest jedynie ustalenie co, jak i kiedy mu podamy, to czas najwyższy zacząć ją stosować.

Natomiast wiele do myślenia powinno nam dać zamieszczone w tabeli 3. zestawienie kaloryczności niektórych słodczy i przekąsek.

Tabela 3. Wartość kaloryczna 100 g typowych przekąsek i słodczy.

Słodczyce i przekąski	Kcal/100 g produktu	Słodczyce i przekąski	Kcal/100 g produktu
Babeczka śmietankowa	332	Sernik wiedeński	344
Baton np. „Snickers”	497	Szarlotka	278
Cukier	410	Orzechy kokosowe	606
Dżem wysokosłodzony	250	Orzeszki ziemne	565
Dżem niskosłodzony	155	Orzechy laskowe	646
Galaretka owocowa	70	Orzechy włoskie	651
Herbatniki	440	Rodzynki suszone	277
Keks owocowy	388	Śliwki suszone	227
Miód naturalny	325	Morele suszone	283
Pączek	378	Chipsy	538
Pierniki czekoladowe	378	Frytki	253
Ptyś z bitą śmietaną	348		

To, czy dziecko jest prawidłowo żywione, najłatwiej określić (i można to zrobić samemu), analizując jego stan odżywienia. Najprostszą i dostępną dla każdego metodą takiej oceny, poza zestawieniem tego, co dziecko je, jest analiza krzywej masy i wzrostu na siatkach centylowych znajdujących się w każdej książeczce zdrowia dziecka.

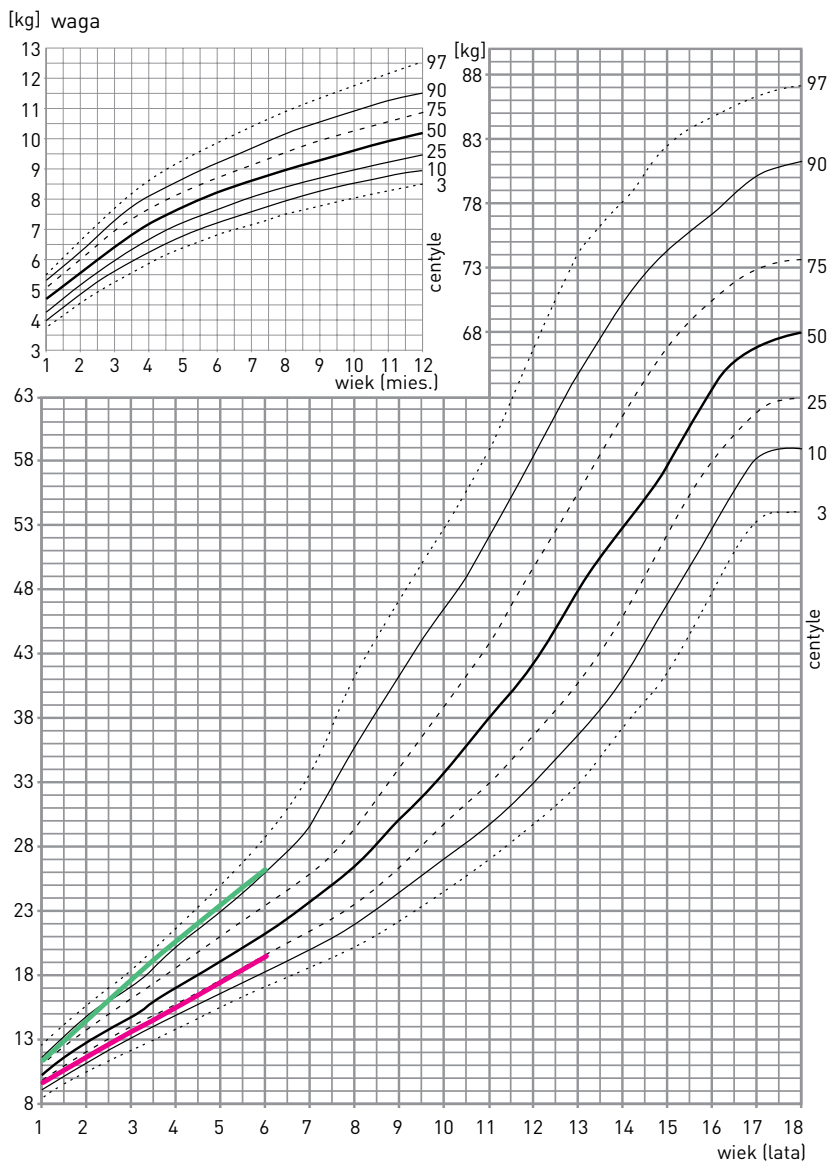
Systematyczne nanoszenie wartości na te siatki pozwala ocenić, czy dziecko rozwija się harmonijnie, czy też nie, czy znajduje się w strefie zagrożenia otyłością lub niedoborem masy ciała, czy też w strefie nisko- lub wysokorosłości.

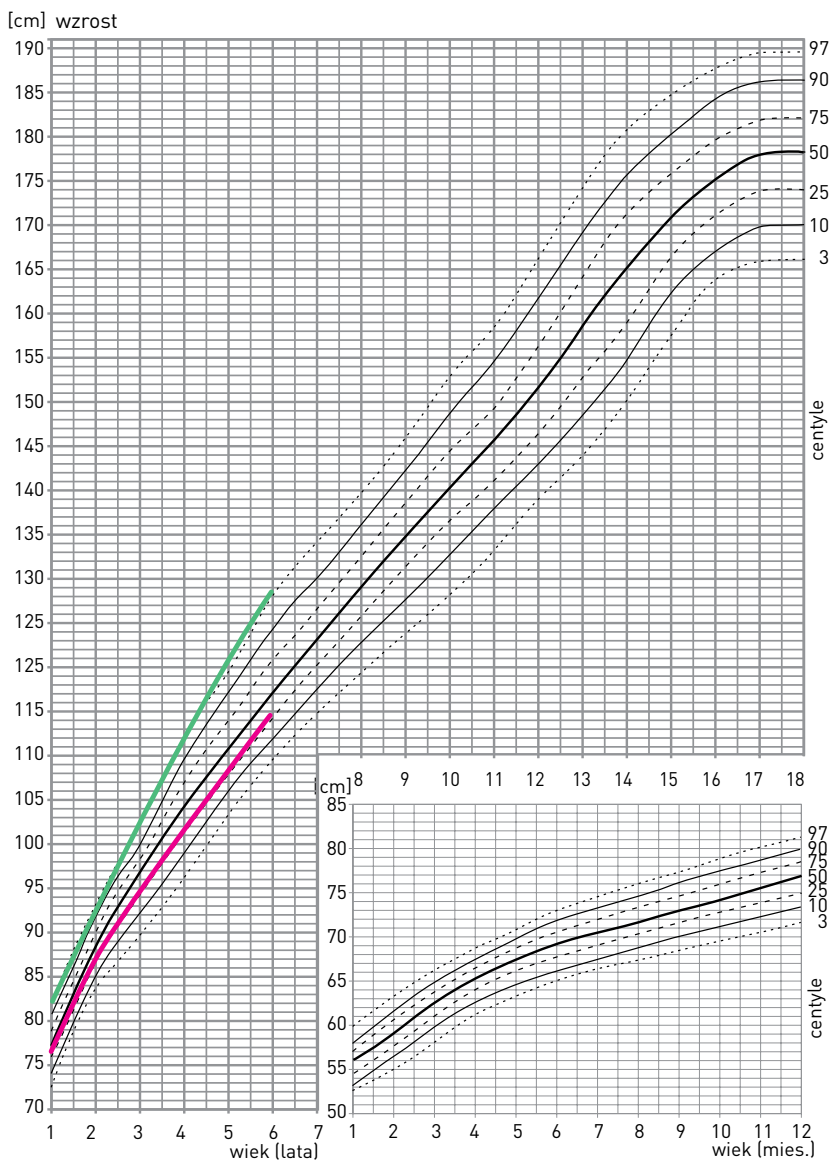
Normą jest poruszanie się stale w określonym kanale mieszczącym się między 10. a 90. centylem, a krzywa masy ciała powinna się znajdować najwyżej o jeden kanał wyżej, w tym samym kanale lub najlepiej o jeden kanał niżej niż kanał krzywej wzrostu.

Ważne jest także, aby nie występowały nagłe lub stopniowe, ale systematyczne, odchylenia krzywych w górę lub w dół od dotychczasowego przebiegu tych krzywych dla masy i wzrostu.

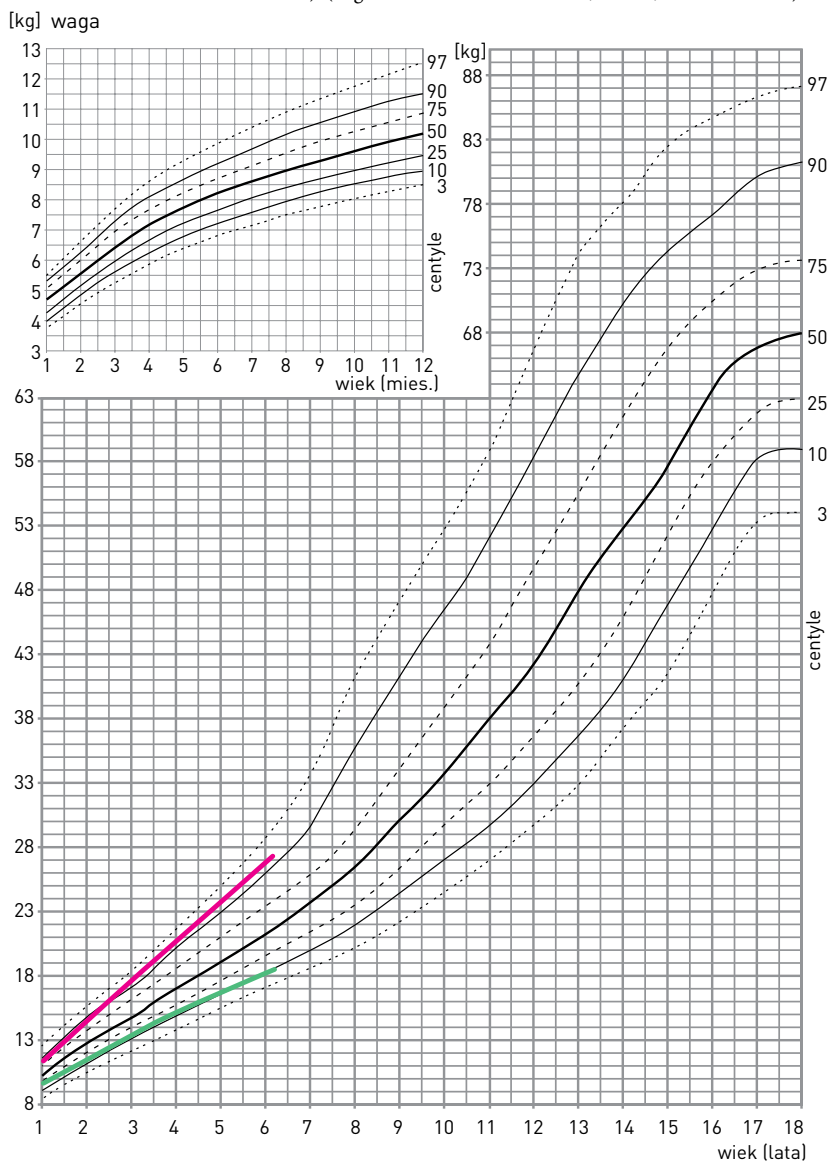
Przykłady oceny ilustrują ryciny 1, 2, 3 i 4. Są one pewnym uproszczeniem, ale niezbędnym dla zrozumienia, jak się posługiwać siatkami centylowymi i co z tego praktycznie wynika.

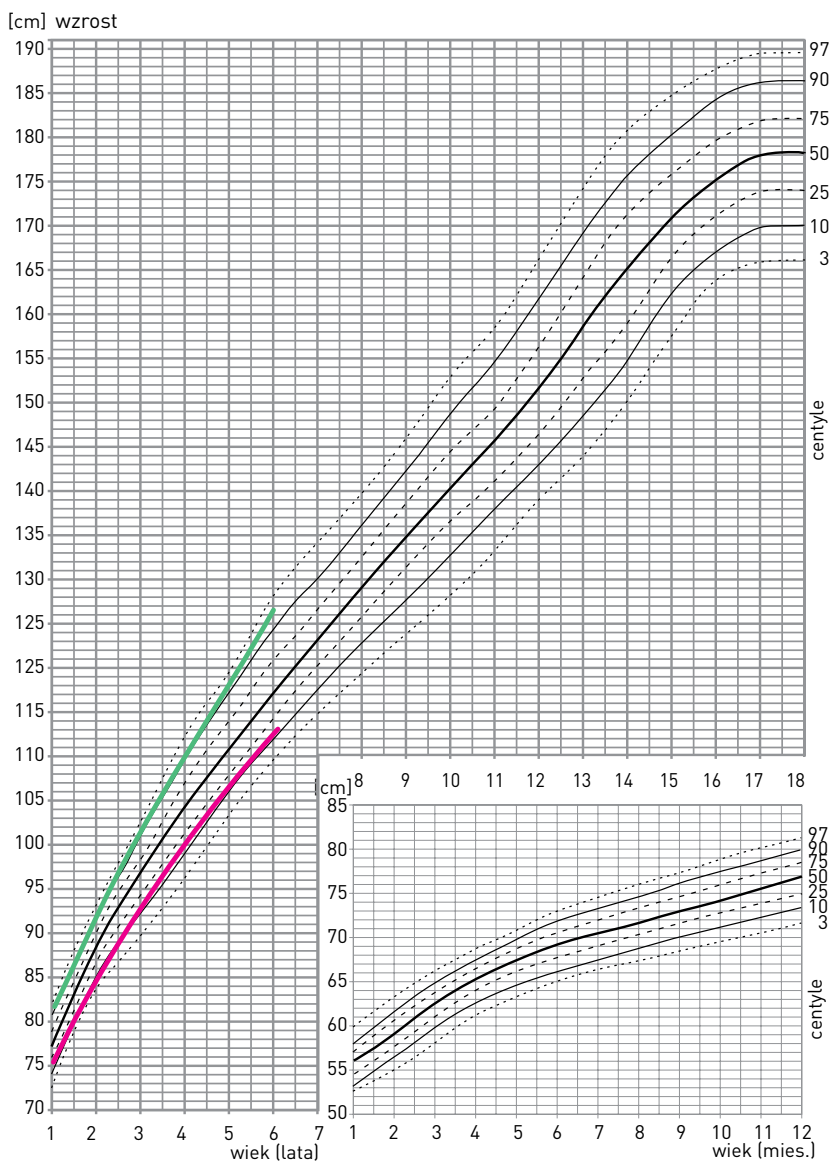
Ryc. 1. Zarówno dziecko oznaczone kolorem czerwonym, jak i to oznaczone zielonym – rozwijają się harmonijnie i w normie (masa należna do wzrostu), choć jedno jest „duże” a drugie „małe”. (Wg. Palczewska i Niedźwiecka, IMiDz, Warszawa 1999)



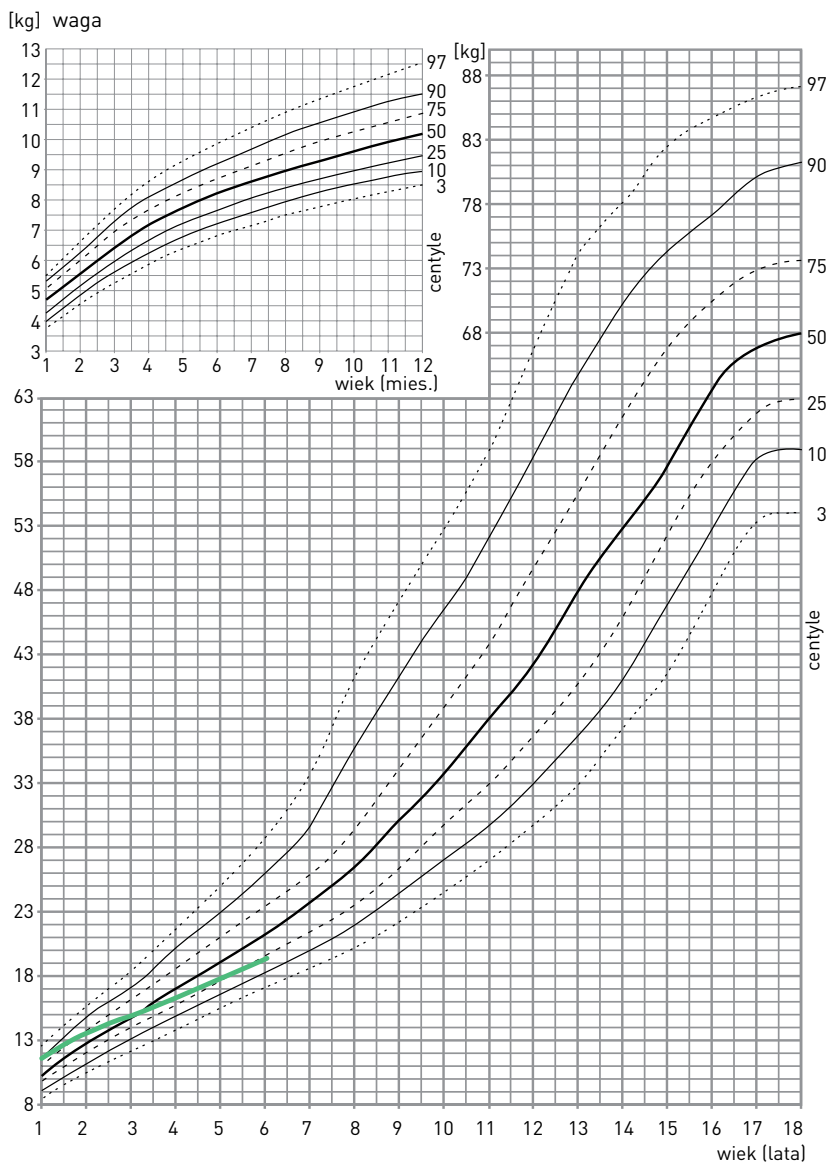


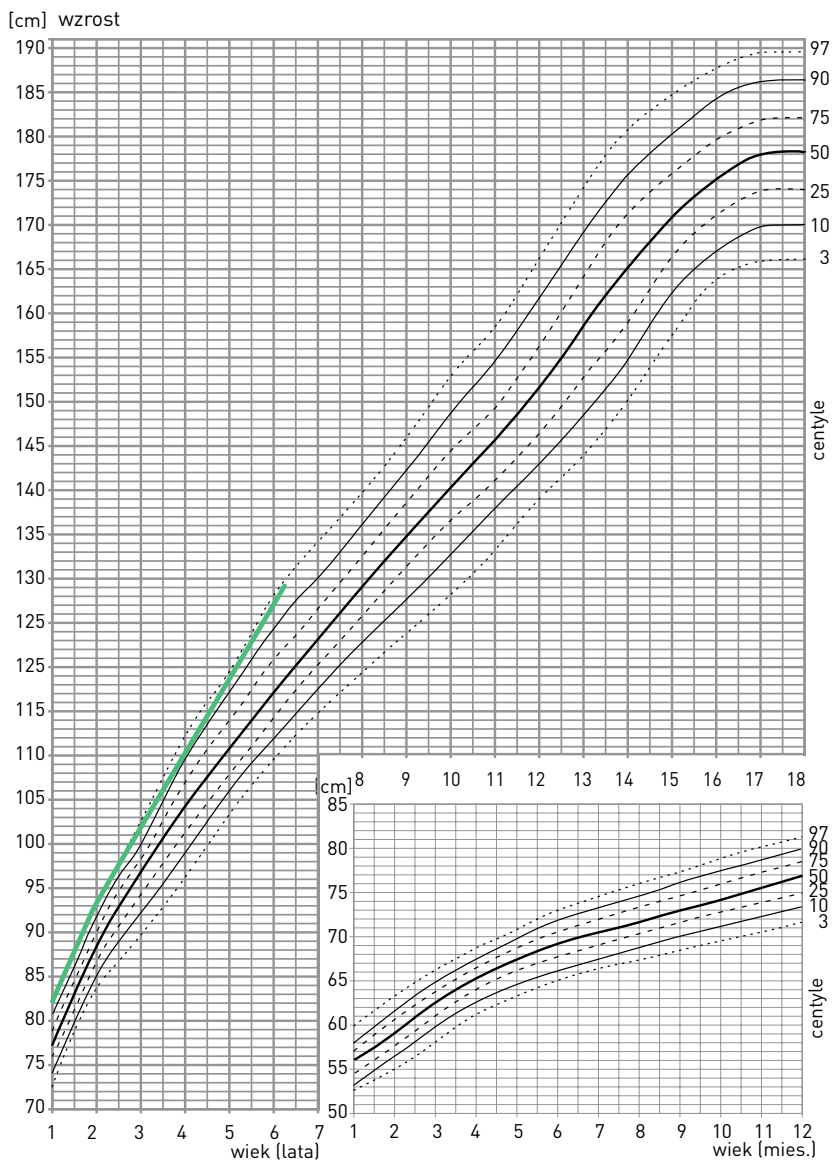
Ryc. 2. Dziecko oznaczone kolorem czerwonym ma wyraźną nadwagę w stosunku do wzrostu (najczęstsza przyczyna to przekarmianie). Dziecko oznaczone kolorem zielonym jest bardzo szczupłe (choć nie musi to być patologia, powinno jednak wzbudzić zainteresowanie). (Wg. Palczewska i Niedźwiecka, IMiDz, Warszawa 1999)



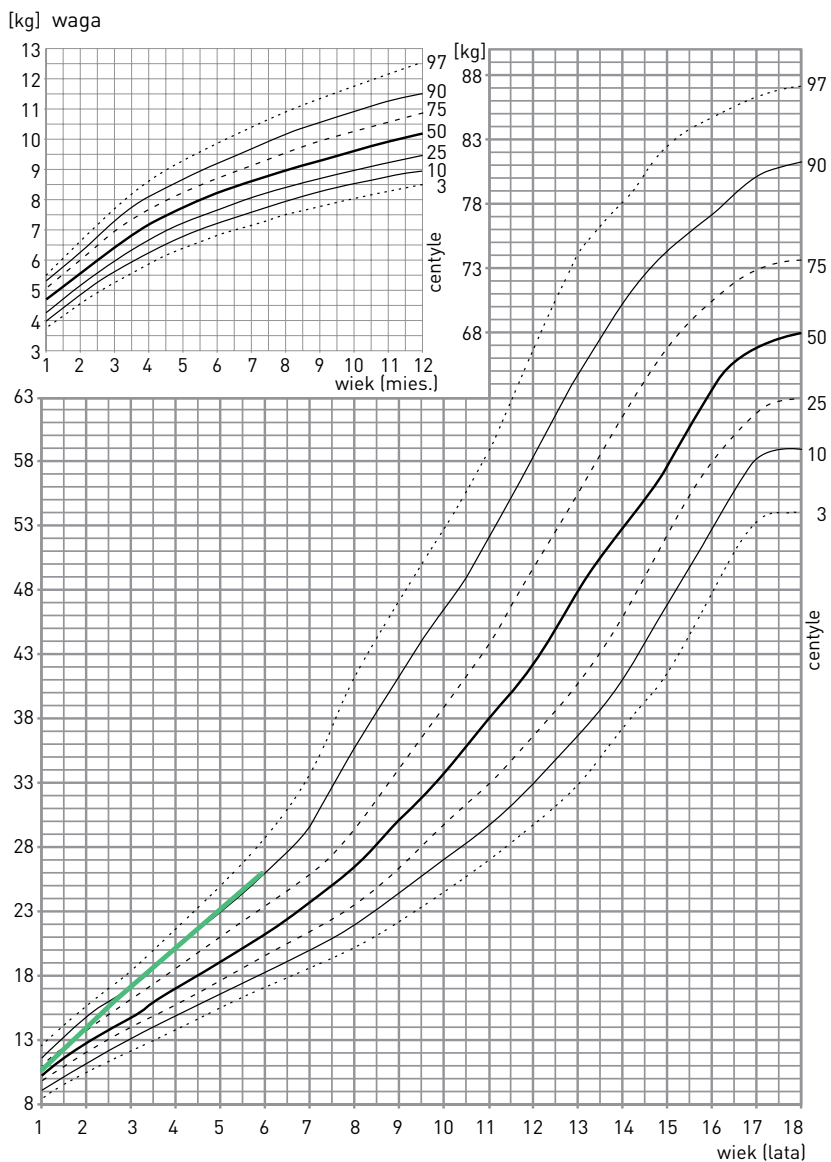


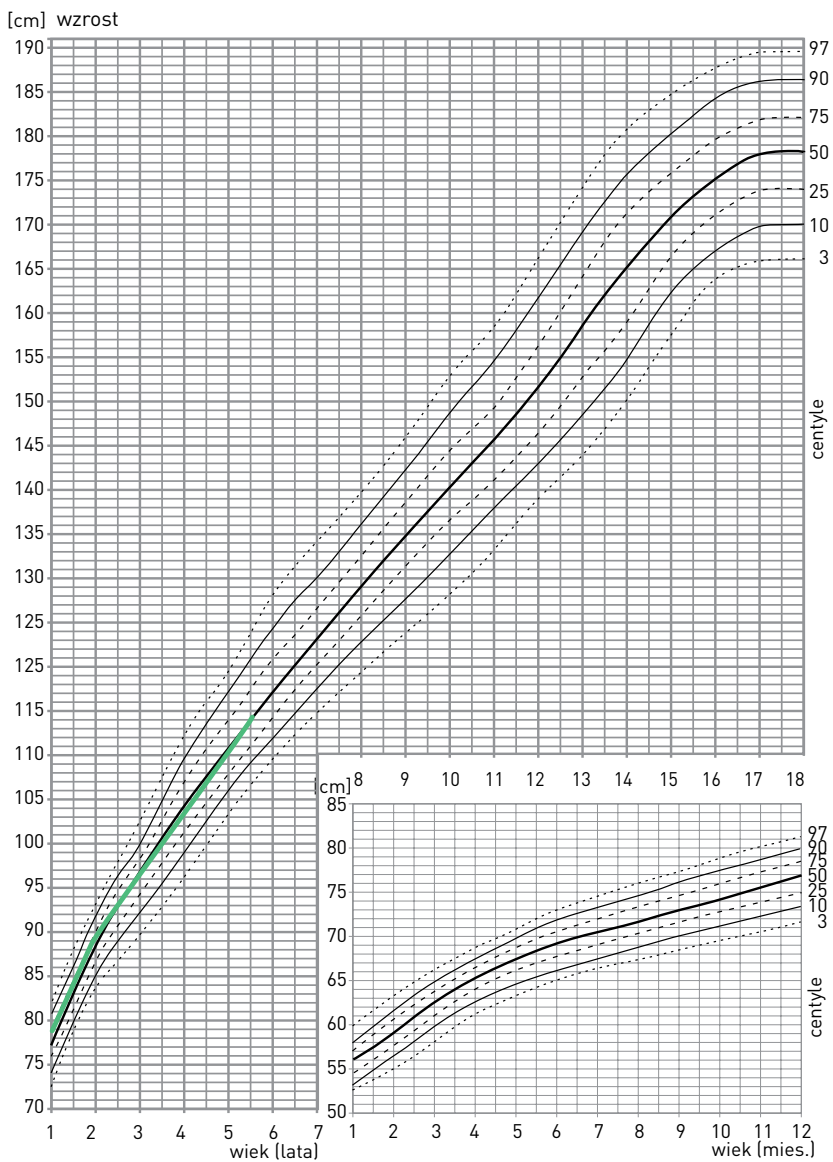
Ryc. 3. To dziecko ma wyraźnie postępujący ubytek masy ciała w stosunku do wzrostu (chudnie – jest to sygnał alarmowy nakazujący zastanowić się nad przyczyną). (Wg. Palczewska i Niedźwiecka, IMiDz, Warszawa 1999)





Ryc. 4. U tego dziecka niepokojąco rośnie masa ciała w stosunku do wzrostu (sytuacja wymagająca konsultacji i zastanowienia się nad przyczyną). (Wg. Palczewska i Niedźwiecka, IMiDz, Warszawa 1999)







OTYŁOŚĆ I NADWAGA

Nadwaga dotyczy blisko 20% dzieci w wieku przedszkolnym. Nadwaga i otyłość mają negatywne skutki psychospołeczne. Dzieci otyłe są często dyskryminowane przez rówieśników i/lub dorosłych. Znaczej otyłości często towarzyszą: niska samoocena, depresja, a w późniejszym wieku, zaburzenia jedzenia – bulimia lub jadłowstręt psychiczny.

U dzieci z otyłością stwierdza się również częstsze niż u zdrowych rówieśników występowanie różnych problemów zdrowotnych. Do typowych należą:

- zaburzenia układu oddechowego (bezdechy w czasie snu, astma, ograniczona tolerancja wysiłku);
- powikłania ortopedyczne (płaskostopie, piszczel szpotawa – choroba Blounta, złamania przedramienia);
- powikłania endokrynologiczne (cukrzyca jak u dorosłych, przedwczesne dojrzewanie, zmiany torbielowate jajników, niedoczynność jąder);
- podwyższenie stężenia tłuszczów w surowicy krwi (zwykle dochodzi do podwyższenia tzw. złego cholesterolu (LDL) i trójglicerydów oraz obniżenie tzw. dobrego cholesterolu (HDL);
- nadciśnienie;

- stłuszczenie wątroby i kamica żółciowa;
- guz rzekomy mózgu (dolegliwość imitująca obecność guza nowotworowego).

Jak zatem zapobiegać otyłości? Mniej jedzenia, a więcej ruchu to podstawowe cele i sposoby zapobiegania otyłości.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY POPEŁNIANE W ŻYWIENIU 3-6-LATKÓW:

- Nadmierna podaż soli i cukru.
- Nadmierna podaż soków i słodkich herbatek.
- Stosowanie z wygodnictwa mało urozmaiconej diety.
- Pośpiech przy jedzeniu.
- Zła atmosfera w czasie wspólnych, rodzinnych, posiłków.
- Wysokokaloryczne przekąski w ciągu dnia.
- Stosowanie jedzenia (a zwłaszcza słodczy) jako nagrody.

WODA I NAPOJE

Woda stanowi środowisko, w którym odbywają się wszystkie procesy życiowe organizmu. Woda nie tylko przenosi składniki odżywcze i strukturalne do każdej komórki, ale również usuwa z niej produkty przemiany materii, czyli wszystkie zanieczyszczenia i toksyny. Jest także niezbędna do prawidłowego trawienia i wchłaniania w przewodzie pokarmowym. Także utrzymywanie stałej temperatury ciała to jedna z jej istotnych ról. Bezszelstny, bezbolesny ruch w stawach i przesuwanie się narządów wewnętrznych w jamie brzusznej oraz klatce piersiowej bez udziału wody nie są możliwe. Woda bierze także udział w regulacji ciśnienia krwi. To tylko część powodów, dla których nasz organizm potrzebuje stałych dostaw czystej, zdrowej wody.

Dziecko 3-5-letnie potrzebuje przeciętnie 80-100 ml wody/kg/dobę, a 6-latek 60-80 ml/kg/dobę.

Dorośli powinni wypijać co najmniej 1,5 litra wody dziennie. Przestrzegając tego zalecenia przez całe, np. 70-letnie życie, człowiek wypija jej prawie 40 000 litrów! Dlatego tak ważne jest nie tylko ile, ale i co wypijamy, czyli jakość wody. Przy tak znacznym i długotrwałym spożyciu, każde najmniejsze nawet zanieczyszczenie wody pitnej (azotany, pestycydy, metale ciężkie itp.) prowadzić może do kumulacji szkodliwych składników w ustroju. Ma to szczególne znaczenie u małych dzieci, które wodę spożywać będą przez wiele, wiele lat.

Wszyscy wiemy, jak chętnie dzieci naśladować otaczających ich dorosłych oraz starsze rodzeństwo. Pamiętajmy o tym, że właśnie naśladownictwo jest podstawą kształtowania wielu naszych nawyków. Nie nauczymy dziecka pić zdrowej wody źródlanej, gdy przed nami zawsze stoi szklanka słodkiego napoju. Nie pomożemy w tej nauce także wtedy, gdy słodki napój gazowany, sok w nieograniczonych ilościach, jest dla dziecka nagrodą.

Już od zarania należy dzieci uczyć zaspokajając pragnienie dobrą wodą źródlaną, a nie różnego typu słodkimi lub co gorzej słodzonymi napojami, które dziecko spożywa dla przyjemności (zamiast dla zaspokojenia pragnienia). Ich nadmierne spożywanie sprzyja nie tylko otyłości, ale i rozwojowi próchnicy.

To od tego, co robimy (a nie co mówimy!), zależy sukces w kształtowaniu zdrowych nawyków naszego potomstwa. Mama, tata i starsze rodzeństwo sięgające po dobrej jakości wodę to gwarancja, że kształtujące swoje nawyki małe dziecko robi to samo.

Dzieci powinny używać dobrej jakościowo wody niskozmineralizowanej (do 500 mg/l) lub średnizmineralizowanej (500-1500 mg/l).

Soki, nawet te bez dodatku cukru i konserwantów, nie powinny służyć zaspokajaniu pragnienia, a jedynie być przyjemnym i skoncentrowanym źródłem niektórych witamin (A i C). Pamiętać trzeba, że 100 ml soku to ok. 50 kcal i prawie 50% pokrycie zapotrzebowania na wymienione wyżej witaminy. 150-200 ml soku dziennie to dawka zupełnie wystarczająca biorąc pod uwagę codzienne spożycie owoców i warzyw. Dzieci nie powinny natomiast pić nieograniczonych ilości soków, zwłaszcza słodzonych, gdyż są one źródłem pustych kalorii, mogą stać się przyczyną tzw. biegunki pędraków i znacznie upośledzać łaknienie.

WITAMINY, MAKRO- I MIKROELEMENTY – POTRZEBNE CZY NIE?

W krajach cywilizowanych, przy pełnym dostępie do niezwykle różnicowanych i wszechstronnie wzbogacanych środków spożywczych, ilościowe i jakościowe niedobory pokarmowe powinny należeć do rzadkości. Tak niestety nie jest.

W okresie jesienno-zimowo-wiosennym oraz przy zwiększonym zużyciu podczas wzmożonego wysiłku fizycznego częsta jest zbyt mała podaż witamin i minerałów i dlatego wymaga uzupełniania (dotyczy to zwłaszcza tzw. niejadków lub dzieci jedzących bardzo monotennie).

Niedobory żywieniowe, wzmożone zapotrzebowanie lub straty, a także tolerowane przez nas, rodziców, często dla świętego spokoju, dziwne przyzwyczajenia żywieniowe naszych dzieci prowadzić mogą do jawnych lub utajonych niedoborów niektórych witamin (A, D, E, kwasu foliowego, B₁₂) oraz makro- i mikroelementów (zwłaszcza wapnia, magnezu i żelaza).

Choć naukowe opracowania dotyczące znaczenia witamin sięgają początków dwudziestego wieku, to powszechna znajomość ich roli w organizmie oraz ich naturalnych źródeł wciąż jeszcze jest niedostateczna.

WITAMINY ROZPUSZCZALNE W TŁUSZCZACH

Wspólną ich cechą jest zależność wchłaniania od obecności żółci, oporność na ogrzewanie i wrażliwość na światło.

WITAMINA A

Naturalnym jej źródłem są: ryby, mleko i jego przetwory (nieodtłuszczone), żółtka jaj oraz karoten (zawarty głównie w marchwi). Działanie

witaminy A jest wielokierunkowe, jednak w zasadniczej części sprowadza się do stabilizacji błon komórkowych, udziału w procesach wzrastania, metabolizmie kości, budowie rogówki. Witamina ta pełni także istotną rolę jako przeciwutleniacz.

Objawami niedoboru mogą być zaburzenia adaptacji oka do widzenia w ciemności (tzw. kurza ślepota), wysychanie spojówek i rogówek, suchość skóry i błon śluzowych, niedokrwistość z towarzyszącym powiększeniem wątroby i śledziony, a także apatia. Przedawkowanie występuje rzadko.

WITAMINA D

Głównym jej źródłem jest skóra, w której pod wpływem promieni ultrafioletowych 7-dehydrocholesterol przemienia się w czynną witaminę D. Jej zadaniem jest wzmaganie wchłaniania wapnia w jelicie cienkim i pobudzanie mineralizacji kości. Do jej pełnej aktywności potrzebna jest sprawna funkcja wątroby i nerek. Objawy niedoboru witaminy D, zwane krzywicą, częściej występują w krajach o niewielkim nasłonecznieniu. Chorobie tej sprzyja także dieta mączna i niewielkie spożycie mleka. U dorosłych niedobór witaminy D prowadzi do demineralizacji kości. Typowymi objawami krzywicy są rozmiękanie kości potylicy, opóźnione zarastanie cięmiczek i szwów czaszkowych, różaniec krzywiczy na żebrach, czyli pogrubienia w miejscu połączenia żeber kostnych z chrząstknymi, odgięte łuki żebrów, wiotkość mięśniowa, opóźnienie rozwoju ruchowego. U dzieci chodzących może pojawić się szpotawość lub koślawość kolan (kolana w kształcie litery O lub X). Objawami przedawkowania, znacznie groźniejszymi niż niedobór, są: wiotkość mięśniowa, zaparcia, utrata łaknienia, nadciśnienie tętnicze i kamica nerkowa.

WITAMINA E

Naturalnymi źródłami tej witaminy są: produkty zbożowe, oleje roślinne, warzywa liściaste, groszek zielony, masło i jaja. Podstawowym działaniem jest zmniejszanie rozpadu krwinek czerwonych, osłanianie komórki wątrobowej przed stłuszczeniem i ochrona przed utlenianiem ważnych dla życia związków chemicznych. Objawami niedoboru są zaburzenia w funkcjonowaniu narządu wzroku i ośrodkowego układu nerwowego, niedokrwistość oraz osłabienie mięśni kończyn dolnych.

WITAMINA K

Naturalnymi źródłami tej witaminy są wątroba, soja, lucerna, pomidory, szpinak i włoska kapusta. W ustroju produkują ją także bakterie jelitowe, stąd możliwy przejściowy jej niedobór po antybiotykoterapii. Jej zasadniczą rolę w organizmie jest udział w wątrobowej syntezie czynników krzepnięcia. Objawem jej niedoboru mogą być krwawienia.

WITAMINY ROZPUSTCZALNE W WODZIE

WITAMINA B₁

Naturalnymi źródłami witaminy B₁ (tiamina) są drożdże, wieprzowina, produkty zbożowe (gruboziarniste z nieczyszczonego ziarna), jaja, sery, orzechy i rośliny strączkowe. Stany niedoborowe występują rzadko. Zasadniczą jej rolą jest udział w przemianie węglowodanów. Typowe objawy niedoboru to tzw. choroba „beri-beri” cechująca się drażliwością, osłabieniem, sennością, utratą łaknienia, zapaleniem nerwów obwodowych, niezdolnością ruchową i niewydolnością krążenia.

WITAMINA B₂

Naturalne źródło witaminy B₂ (ryboflawina) to wątroba, nerki, drożdże, mleko, jaja, warzywa liściaste. Ryboflawina odgrywa rolę w przemianie węglowodanów, w procesach widzenia i wzrostu. Objawy jawnego niedoboru występują rzadko. Zasadnicze to: owrzodzenie kącików ust (zajady) i języka, zapalenie spojówek i rogówki, światłowstręt, niedokrwiłość.

WITAMINA PP

Źródłami tej witaminy są wątroba, wieprzowina, łosoś i drób. Witamina PP (niacyna lub inaczej kwas nikotynowy) odgrywa istotną rolę w przemianie węglowodanów i hemoglobiny, rozszerza naczynia krwionośne. Niedobór wywołuje pelagrę, cechującą się osłabieniem, brakiem apetytu, pieczeniem języka, zawrotami głowy i zapaleniem skóry.

WITAMINA B₆

Naturalnymi źródłami witaminy B₆ (pyrydoksyna) są suszone drożdże, produkty zbożowe, mleko, jaja, mięso, orzechy, ziemniaki, kapusta, marchew. Szczególnie duże zapotrzebowanie na tę witaminę występuje przy diecie bogatobiałkowej. Pyrydoksyna bierze udział w przemianach aminokwasów, tłuszczów i hemoglobiny. Objawami niedoboru są nadpobudliwość i drgawki u niemowląt, zapalenie nerwów obwodowych, niedokrwiłość niedobarwliwa (niskie stężenie hemoglobiny w krwince czerwonej), zapalenie skóry i błon śluzowych, kamica nerkowa, spadek odporności.

WITAMINA H

Występuje w drożdżach, czekoladzie, mleku, warzywach. Witamina H (biotyna) bierze udział w procesach oddychania tkankowego i odpowiada za piękną oraz zdrową skórę. Znaczne niedobory są rzadkie. Jeśli jednak wystąpią, charakteryzują się zapaleniem skóry i zaburzeniami czucia.

KWAS PANTOTENOWY

Źródłem są: drożdże, mięso, mleko i przetwory mleczne, produkty zbożowe i rośliny strączkowe. Bierze udział m.in. w przemianie tłuszczów



i cholesterolu. Niedobory objawiają się zaburzeniami czucia, osłabieniem, drażliwością i łuszczeniem skóry stóp.

KWAS FOLIOWY

Występuje w wątrobie, pszenicy, ryżu i kukurydzy, mleku. Bierze udział w licznych przemianach ustrojowych (produkcji krwinek czerwonych, syntezie kwasów nukleinowych i przeciwciał). Zapobiega wadom cewy nerwowej, dlatego tak ważne jest podawanie go w okresie planowania ciąży i w pierwszym trymestrze ciąży. Niedobór wywołuje biegunkę, niedokrwistość megaloblastyczną, czyli z krwinkami czerwonymi o nadmiernej wielkości, niedobór białych krwinek i płytek krwi.

WITAMINA B₁₂

Naturalne źródła to: wątroba, wołowina, mleko, żółte sery, ryby, drożdże, produkty sojowe i pszenne. Jest niezbędna w produkcji erytrocytów i czynności układu nerwowego. Wchłania się w końcowym odcinku jelita cienkiego w połączeniu z czynnikiem syntetyzowanym w żółtku. Niedobór

borowi sprzyjają restrykcyjne diety, takie jak dieta wegańska. Objawami niedoboru są: rozdrażnienie lub apatia, brak łaknienia, niedokrwistość megaloblastyczną.

WITAMINA C

Źródłem są owoce cytrusowe, jagodowe, pomidory. Witamina C (kwas askorbinowy) uszczelnia śródbłónki naczyń, ułatwia wchłanianie żelaza, bierze udział w licznych przemianach metabolicznych (białka, kwasu foliowego, fenyloalaniny, tyrozyny, kortykosteroidów). Znaczący niedobór wywołuje szkorbut – obecnie niespotykany. Częstsze, łagodne niedobory objawiają się zmęczeniem, brakiem łaknienia, drażliwością, krwawieniem i rozpułchnieniem dziąseł oraz niedokrwistością megaloblastyczną.

Dobowe zapotrzebowanie na witaminy u 3–6-latków przedstawia tabela 4.

Tabela 4. Zapotrzebowanie dobowe na witaminy u 3–6-latków.

* 1 µg witaminy A = 1 j.m.

** 1 µg witaminy D = 40 j.m.

A	D	E	K	C	Tiamina	Ryboflawina	Niacyna	B ₆	Folianty	B ₁₂
400 µg	5-10 µg	7 mg	15 µg	40 mg	0.8 mg	1,0 mg	12 mg	0,6 mg	200 µg	1,2 µg

MAKROELEMENTY I MIKROELEMENTY

WAPŃ (CA)

Główne źródła to: mleko i jego przetwory, łosoś, szproty, jaja, biała fasola, suszone owoce i rośliny strączkowe. Jego znaczenia w ustroju nie da się przecenić, gdyż bierze udział w budowie kośćca, przewodnictwie nerwowo-mięśniowym, kurczliwości mięśni, krzepnięciu krwi, pracy serca. Niedobór może być przyczyną tężyczki, krzywicy, osteomalacji, czyli rozmiękania kości. Zapotrzebowanie dobowe u 3–6-latków wynosi ok. 800 mg/dobę. Trzeba pamiętać, że wchłania się tylko 20-30% spożytego wapnia. Poprawia wchłanianie wapnia laktoza, glukoza i białko, a upośledzają fityny, błonnik, szczawiany i nie wchłonięty tłuszcz.

MAGNEZ (MG)

Występuje w świeżych roślinach strączkowych, szpinaku, ziemniakach, mięsie, burakach, żółtku, mleku, orzechach, czekoladzie. Bierze udział w przewodnictwie nerwowo-mięśniowym i skurczach mięśni, w tym sercowego, a także licznych przemianach metabolicznych. Niedobory objawiać się mogą tężyczką, nocnymi skurczami mięśni łydek, mniejszą wydolnością serca. Zapotrzebowanie u 3–6-latków wynosi ok. 130 mg/dobę.

ŻELAZO (FE)

Naturalnymi źródłami żelaza są: wątroba, fasola, mięso wołowe, jaja, szpinak, suszone owoce. Jest podstawowym składnikiem hemoglobiny, białka transportującego tlen do tkanek, mioglobiny wiążącej tlen w mięśniach oraz szeregu ważnych enzymów. Wchłanianie żelaza odbywa się w dwunastnicy. Wchłania się zaledwie 10% żelaza przyjętego z pożywieniem. Niedobór objawia się niedokrwistością niedobarwliwą (niskie stężenie hemoglobiny w krwinkach czerwonych), mikrocytarną (małe krwinki czerwone), opóźnieniem wzrastania i spadkiem odporności, a także zapaleniem kącików ust (tzw. zajadami). Zapotrzebowanie u 3–6-latków wynosi ok. 10 mg/dobę.

CYNK (ZN)

Źródłem cynku są: czerwone mięso, podroby, ryby, żółtko jaja, orzechy, zarodki pszenne, przetwory zbożowe z pełnego ziarna. Wchodzi w skład około 60 enzymów i jest niezbędny do sprawnej syntezy białek ustrojowych i kwasów nukleinowych. Niedobory mogą być odpowiedzialne za brak łaknienia, zaburzone wzrastanie, zaburzenia odporności objawiające się częstszymi zapaleniami płuc i biegunkami, zarówno ostrymi, jak i przewlekłymi. Zapotrzebowanie u 3–6-latków wynosi ok. 5 mg/dobę.

MIEDŹ (CU)

Źródłem pokarmowym miedzi są głównie podroby (wątróbka), mięso, zielone warzywa liściaste. Jest niezbędna w metabolizmie tkanki nerwowej, krwiotworzeniu, w czynności tkanki łącznej i kostnej. Niedobory objawiają się niską liczbą granulocytów, osteoporozą, niedokrwistością niedobarwliwą – z niskim stężeniem hemoglobiny w krwince czerwonej (co prawda z niedoboru żelaza, ale nie poddającą się leczeniu żelazem). Zapotrzebowanie u 3–6-latków wynosi ok. 440 µg/dobę.

SELEN (SE)

Występuje w produktach morskich, podrobach, mięsie, produktach zbożowych z pełnego ziarna. Jest bardzo ważnym czynnikiem chroniącym ustrój przed szkodliwymi nadtlenkami. Niedobór prowadzi do uszkodzenia mięśnia sercowego, zaników mięśni, martwicy wątroby. Zapotrzebowanie u 3–6-latków wynosi 30 µg/dobę.

JOD (J)

Zawarty jest w rybach morskich, soli jodowanej, warzywach (zależnie od zawartości w glebie). Jest niezbędny do syntezy hormonów tarczycy, regulujących przemiany energetyczne ustroju. Niedobory we wczesnym okresie życia (okres płodowy i pierwsze dwa lata życia) prowadzą do upo-

śledzenia umysłowego, a w późniejszym okresie do tzw. wola endemicznego, czyli powiększenia tarczycy i zaburzeń wzrostu. Zapotrzebowanie u 3–6-latków wynosi ok. 90 µg/dobę.

WSKAZANIA DO STOSOWANIA PREPARATÓW WIELOWITAMINOWYCH Z MINERAŁAMI

Wskazaniem do podawania preparatów wielowitaminowych z minerałami są jawne, jak i utajone ich niedobory, okres rekonwalescencji, stany zwiększonego zapotrzebowania (okres jesienno-zimowo-wiosenny, intensywny wysiłek fizyczny) oraz monotonna i mało urozmaicona lub niedoborowa dieta, bez względu na przyczynę.

BIBLIOGRAFIA

- Ames L.B., Baker S.M., Ilg F.L. (1992). Rozwój psychiczny dziecka. Gdańsk. **GWP**
- Arndt M. (1988). Przyroda przeżywana i obserwowana z dziećmi przedszkolnymi. Tłum. Edeltrauta Janik. **Warszawa. WSiP**
- Blanco L., Carbonelli S. Wartości w życiu rodziny. Ponad 100 zabaw rozwijających wrażliwość na wartości ogólnoludzkie. **Kielce. Jedność**
- Bogdanowicz M. (2000). Integracja percepcyjno-motoryczna. **Warszawa. CMPP-P**
- Bogdanowicz M. (2002). Ryzyko dysleksji. Problem i diagnozowanie. **Gdańsk. Harmonia**
- Brejnak W. (2003). Dysleksja. **Warszawa. PZWL**
- Brzezińska A., Czub T., Lutomski G., Smykowski B. (red.) Dziecko w zabawie i świecie języka. **Poznań. Zysk i S-ka**
- Carr J. (1984). Pomóc dziecku upośledzonemu. **Warszawa. PZWL**
- Chapman D., Westona M. S. Co dzień mądrzejsze. **Prószyński i spółka**
- Dryden G., Colin Rose, Zabawy fundamentalne 1. Chodzę, mówię, rozumiem. **Transfer Learning**
- Dryden G., Vos J. (2000). Rewolucja w uczeniu. **Poznań. Moderski i s-ka**
- Dziańska D. Papierowe święta. Origami płaskie i przestrzenne z kwadratu. **Warszawa. BIS**
- Eliot L. (2003). Co się tam dzieje (jak rozwija się mózg i umysł dziecka w pierwszych pięciu latach życia). **Poznań. Media Rodzina**
- Filipiak E. (2002). Konteksty rozwoju aktywności językowej dzieci wieku wczesnoszkolnym. **Bydgoszcz. Wyd. AB**
- Filipiak E. (2005). Dojrzałość szkolna. Psychologia w szkole
- Franus E. (1975). Sprawdziany rozwoju dziecka od urodzenia do szóstego roku życia. **Warszawa. Nasza księgarnia**
- Freinet C. (1979). Gawędy Mateusza. W: Freinet C. O szkołę ludową. **Wrocław-Ossolineum**
- Góralski A., (1990). Być nowatorem. Poradnik twórczego myślenia. **Warszawa**
- Grabowska A., Rymarczyk K. (red.). (2004). Dysleksja. Od badań mózgu do praktyki. **Warszawa. Instytut Biologii Doświadczalnej im. M. Nenckiego. PAN**
- Greenfield S. (1998). Tajemnice mózgu. **Warszawa. Diogenes**
- Hołyńska B., (1986). Zabawy rozwijające mowę dziecka. **Warszawa**
- Janiszewska B. (2004). Cyferkowo. **Warszawa. BAJ**
- Janiszewska B. (2006). Ocena dojrzałości szkolnej. Arkusz badania dojrzałości. Metody badań dojrzałości. Pomoce do badań. **Warszawa. Seventh Sea.**
- Janiszewska B. Uwaga. Wspomaganie koncentracji i nie tylko. Ćwiczenia i zabawy dla dzieci od 4 do 9 lat. **Warszawa. Seventh Sea**
- Kielar-Turska M. (1992). Jak pomagać dziecku w poznawaniu świata. **Warszawa. WSiP**
- Kohnstamm R. (1989). Praktyczna psychologia dziecka. **Warszawa. WSiP**
- Nęcka E. (2005). Psychologia twórczości. T I i II. **Gdańsk. GWP**

- Oster G.D., Gould P. (2002). Rysunek w psychoterapii. **Gdańsk. GWP**
- Pasolini M., Gry i zabawy na powietrzu. **Wyd. eSPe**
- Przetacznik-Gierowska M., Makietto-Jarża G. Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego. **Warszawa. T. I. WSiP**
- Przetacznik-Gierowska M., Tyszkowa M. Psychologia rozwoju człowieka. **Warszawa. PWN**
- Przewęda R. (1973). Rozwój somatyczny i motoryczny. **Warszawa. PZWS**
- Reykowski J. (1970). Z zagadnień psychologii motywacji. **Warszawa. PZWS**
- Ripoll O. Najpiękniejsze zabawy świata dla dzieci. **Kielce. Jedność**
- Schaffer H. R. Psychologia dziecka. **Warszawa. PWN**
- Sieczkowski G., Lubryk A. Wigilia i Boże Narodzenie. Zwyczaje i przepisy kulinarne. **Warszawa. Baobab**
- Szuman S. (1990). Sztuka dziecka. **Warszawa. WSiP**
- Szymanderska H. Polska Wigilia. **Warszawa. Wyd. Muza**
- Topińska Z. Kierowanie zabawą dziecka w przedszkolu. **Warszawa. PZWS**
- Wilczkowska M. (1979). Wspólnie odkrywamy świat. **Warszawa. NK**
- Wilczkowska M. Zabawy słowem. **Warszawa. Nasza Księgarnia**
- Wilgocka-Okoń B. (2003). Gotowość szkolna dzieci sześciolletnich. **Warszawa. ŻAK**
- J. Zborowski. (1986). Rozwijanie aktywności twórczej dzieci. **Warszawa**
- Żebrowska M. (red.) (1970). Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży. **Warszawa. PWN**
- Żebrowska M. (red). Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży. **Warszawa. PWN**
- „Zabawy edukacyjne na cały rok”. **Wyd. Papilon**
- „Chcę tego dotknąć! Zabawy rozwijające zmysł dotyku (3-8 lat)”. **Wyd. Jedność**
- „Tajniki ludzkiego umysłu (praca zbiorowa)”. (1997). **Warszawa. Przegląd. Reader`s Digest.**

dr n med. Piotr Albrecht — specjalista z pediatrii i gastroenterologii. Od wielu lat zastępca kierownika Kliniki Gastroenterologii i Żywienia Dzieci. Od 35 lat czynnie uprawiający pediatrię i gastroenterologię. Popularyzator wiedzy, tłumacz i redaktor podręczników pediatrii, stały współpracownik miesięcznika „Dziecko”. Prywatnie żonaty, dwójka dzieci i wnuki bliźniaki.

mgr Agnieszka Bratkiewicz - psycholog, wykładowca akademicki, szkoleniowiec i trener. Zawodowo związana ze Szkołą Wyższą Psychologii Społecznej, obecnie jest kierownikiem Zespołu Interwencji Kryzysowych SWPS. Mama 8-letniego Olafa.

mgr Joanna Bratkiewicz - magister filozofii, redaktorka i bibliotekarz. Miłośniczka dobrej science fiction i wypraw w nieznane z wnukiem Olafem.

dr hab. Ewa Filipiak — profesor Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, od 2003 roku Kierownik Zakładu Dydaktyki Instytutu Pedagogiki UKW w Bydgoszczy, członek Zespołu Edukacji Elementarnej przy Komitecie Nauk Pedagogicznych PAN. Autorka, redaktorka, współautorka m.in. książek: „Aktywność językowa dzieci w wieku wczesnoszkolnym”, „Konteksty rozwoju aktywności językowej dzieci w wieku wczesnoszkolnym”, „Rozwój zdolności uczenia się”.

prof. zw. dr hab. Edyta Gruszczyk-Kolczyńska — pedagog, publicysta, wieloletni wykładowca akademicki m. in. na Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie oraz w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Łodzi. Autorka pionierskiej i wielokrotnie wznawianej książki — „Dzieci ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się matematyki: przyczyny, diagnoza, zająć korekcyjno-wyrównawcze”.

prof. dr hab. n. med. Barbara Kowalewska-Kantecka — od kilkudziesięciu lat lekarz dzieci. Przez pierwsze 20 lat pracowała w Akademii Medycznej a następnie od 1986 r. w Instytucie Matki i Dziecka. Przeszła wszystkie szczeble kariery akademickiej od asystenta do profesora zwyczajnego. Zajmowała się szczególnie kliniką niemowlęcia, małego dziecka oraz medycyną rozwojową. W 1996 roku utworzyła pierwszą w Polsce Klinikę Hospitalizacji Jednodniowej działającą do dzisiaj w Instytucie Matki i Dziecka w Warszawie, w której aktualnie jest konsultantem. Autorka wielu prac naukowych, uczestnik licznych konferencji naukowych o zasięgu polskim, europejskim i światowym.

mgr Bożena Janiszewska — psycholog z 45-cio letnim doświadczeniem zawodowym. Wykładowca na uczelniach Pedagogicznych, praktyk — wieloletnia praca w Poradniach dla dzieci (także obecnie). Autorka książek dla dzieci i o dzieciach, babcia 8-letniej wnuczki i 3 i pół letniego wnuka.

dr Julita Wojciechowska — psycholog. Pracuje w Instytucie Psychologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Interesuje się rolami rodzicielskimi matek i ojców, zagadnieniami związanymi z rozwojem dzieci i młodzieży, edukacją dorosłych. Jest matką dwójki dzieci w wieku szkolnym, autorką książek: „Powiem Ci skąd się biorą dzieci”, „Jak być sobą wśród kolegów?”, jest konsultantem naukowym i doradcą dla rodziców w czasopiśmie „Twoje dziecko”.

dr Beata Ziółkowska — psycholog, specjalizacja kliniczna. Zawodowo — Adiunkt w Zakładzie Psychologii socjalizacji i Wspomagania Rozwoju na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Prywatnie — świeżo upieczona mama Ignasia. Autorka wielu publikacji zarówno dla rodziców, jak i dla nauczycieli i wychowawców.