

„ABC PIERWSZAKA – CZYLI JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO SZKOŁY”



WARSZTATY DLA RODZICÓW

prowadzenie
Agnieszka Bielak

listopad, 2012





CZĘŚĆ I

**SŁÓW KILKA WSTĘPU
START W SZKOŁĘ**

ZAMIAST WSTĘPU...

- Już niebawem Państwa dzieci rozpoczną kolejny, lecz najważniejszy etap swojego życia - edukację szkolną. Pytań i obaw jest wiele.
- Niepokój o przyszłość dziecka, miesza się z aspiracjami i planami. Jakie są oczekiwania współczesnego rodzica w stosunku do szkoły, a jakie dziecka? Czy jest „złoty środek” gwarantujący sukces w przyszłości? Jak uspokoić wewnętrzny niepokój i mieć pewność, że dziecko trafi w „dobre ręce”?

ZAMIAST WSTĘPU...

- PAMIĘTAJMY, ŻE NASZE DZIECI SĄ WŁAŚNIE W OKRESIE

intensywnego rozwoju artystycznego, dobrego czasu na zabawy, które pozwalają pogłębiać umiejętności manualne i twórcze.

BEZPIECZNY START



ROZWIAĆ OBAWY...

- W okresie średniego dzieciństwa (między 4 a 6 rokiem życia) postępuje **dojrzewanie mózgu** i wzrasta jego sprawność. Powstają nowe połączenia między neuronami i wzrasta synchronizacja między półkulami mózgowymi. Zmiany te prowadzą do zwiększenia sprawności w kierowaniu uwagą, umożliwiają refleksję nad własnym postępowaniem oraz sprzyjają skutecznemu rozwiązywaniu problemów. Rozwój układu nerwowego dziecka przyczynia się do większej integracji odbieranych bodźców, ujmowania stosunków przestrzennych w świecie, zdobywania orientacji w czasie i przestrzeni oraz zmian w zakresie pamięci, myślenia i zabawy.

STANDARDY BEZPIECZNEJ ADAPTACJI DZIECKA DO SZKOŁY

· Ważną sprawą od samego początku przygotowań do szkoły jest ujęcie życia dziecka w pewne ramy organizacyjne.

Chodzi o to, by u pierwszoklasistów ukształtować właściwe przyzwyczajenia.

Należy więc ustalić **rozkład dnia** i nie powinien on ulegać większym zmianom. Wszelkie odchylenia od pory wstawania i zasypiania, posiłków, ustalonych godzin odrabiania lekcji są niekorzystne, bo nie pozwalają wytworzyć trwałych przyzwyczajień u dziecka.



STANDARDY BEZPIECZNEJ ADAPTACJI DZIECKA DO SZKOŁY

· Czego ZATEM uczyć dzieci?

- Posługiwania się czarodziejskimi słowami: *proszę, przepraszam, dziękuję*
- Witania osób znajomych (w szkole, w domu, w najbliższym otoczeniu)
- Spokojnego i właściwego zachowania się przy stole
- Nie przerywania rozmowy osób dorosłych
- Słuchania rodziców, dziadków, innych członków rodziny, nauczycieli, pracowników szkoły itp.
- Pytania o zgodę, gdy chce się coś wziąć cudzego lub coś zrobić. Dziecko, które prowadziło w domu „swobodny” tryb życia, nie miało w wieku przedszkolnym obowiązków, z trudnością może przystosowywać się do wymogów szkolnych.




STANDARDY BEZPIECZNEJ ADAPTACJI DZIECKA DO SZKOŁY

Dziecko, które prowadziło w domu „swobodny” tryb życia, nie miało w wieku przedszkolnym obowiązków, **z trudnością** może przystosowywać się do wymogów szkolnych.







CZĘŚĆ II

AKTUALNE PROCEDURY PRAWNE

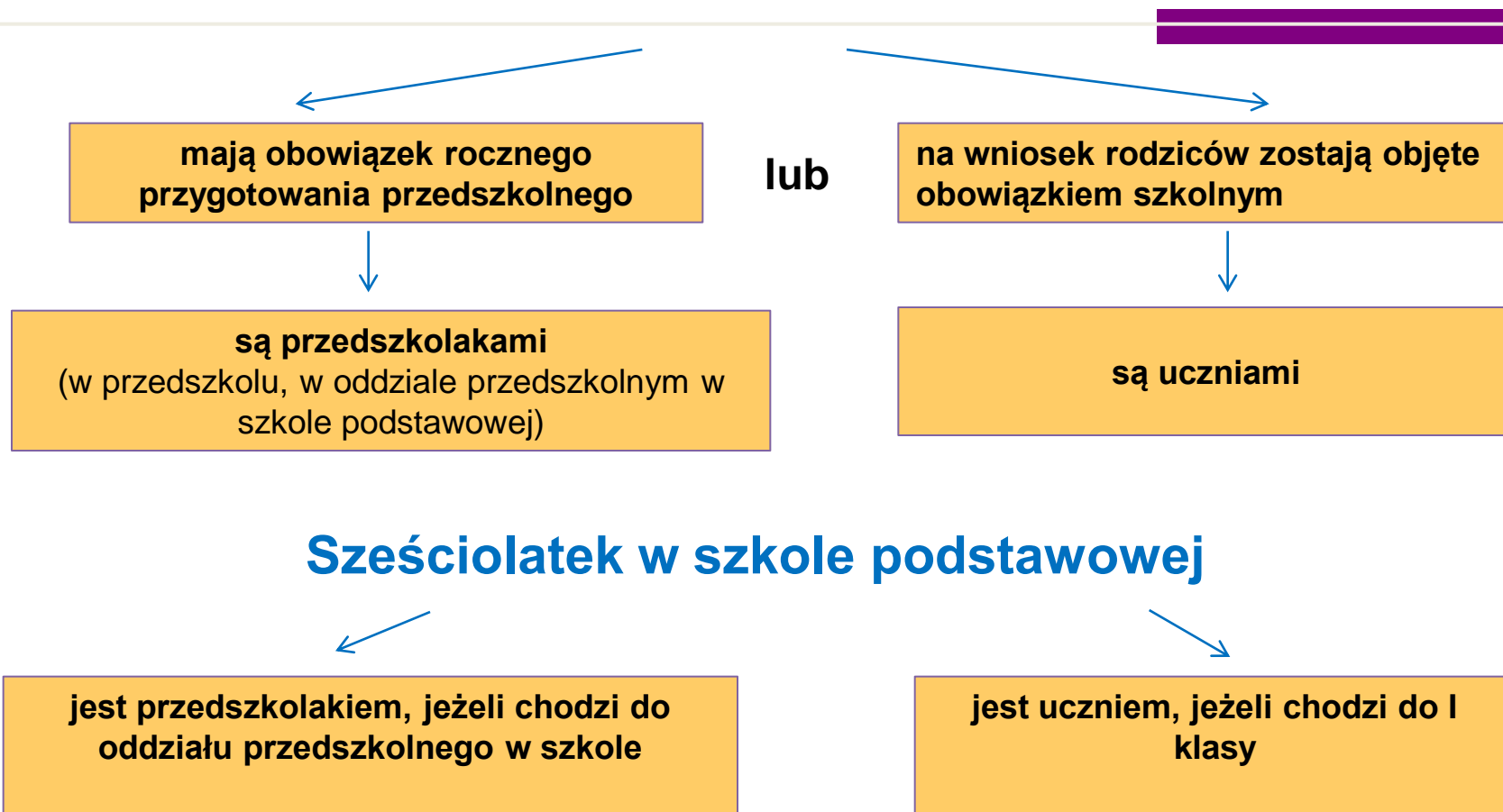
**Pójście dzieci sześciolletnich będzie
zależało od woli rodziców aż do
01. 09. 2014 roku.**

Senat RP przyjął 1 lutego nowelizację ustawy o systemie oświaty, która o dwa lata - z 2012 r. na 2014 r. - przesuwaa wprowadzenie obowiązku szkolnego dla sześciolletnich dzieci.

Oznacza to, że o rozpoczęciu nauki w szkole **dzieci urodzonych w latach 2006 i 2007 nadal decydować będą rodzice.**

- **Dzieci urodzone w 2008 roku i w latach kolejnych** będą rozpoczynają naukę w szkole w wieku sześciu lat.
- Dzieci pięcioletnie nadal będą objęte obowiązkiem uczestnictwa w wychowaniu przedszkolnym.

Dzieci urodzone w 2006 i 2007 roku odpowiednio od 1 września 2012 r. i 1 września 2013 r.



WĄTPLIWOŚCI

- **Z aktualnych badań opinii publicznej wynika, że 58% dorosłych Polaków jest przeciwnych obniżeniu wieku szkolnego (sondaż GFK Polonia). Rodzice dzieci, przed którymi stoi konieczność podjęcia decyzji „klasa pierwsza czy zerówka” niepokoją się, czy szkoły stworzą warunki umożliwiające ich dzieciom dobry start szkolny i czy ich dzieci sobie w klasie pierwszej poradzą. I te wątpliwości całkowicie rozumiem.**

SZEŚCIOLATEK W SZKOLE

- Aby tak się stało ...
- powinni Państwo do 31 marca 2013 r. zgłosić w wybranej szkole zamiar posłania do niej dziecka. Ale warunkiem przyjęcia malca będzie uczęszczanie przez niego wcześniej **do przedszkola lub zerówki przynajmniej przez rok** (takim dzieciom łatwiej się odnaleźć w szkolnych realiach) lub uzyskanie pozytywnej opinii z **poradni psychologiczno-pedagogicznej**.
- Ministerstwo Edukacji zachęca, aby dobrze przygotowane sześciolatki poszły do szkół, argumentując, że dzieci rozwijają się teraz szybko, że w większości krajów europejskich maluchy trafiają do szkół szybciej niż w Polsce (np. w Irlandii edukować mogą się nawet czterolatki).

DZIŚ PIĘCIOLATEK, JUTRO UCZEŃ

- Rodzice obecnego przedszkolaka **nie powinni** się obawiać posyłania go wcześniej, w wieku sześciu lat, do pierwszej klasy. Program jest już dostosowany do uczenia dzieci o rok młodszych. Zmienił się też program zerówki.
- Nauczyciele, którzy teraz pracują z pięciolatkami (lub sześciolatkami) w zerówkach, mają za zadanie jedynie ukształtować w dzieciach gotowość do opanowania umiejętności czytania i pisania (**ale nie uczyć pisać i czytać**). To ma je przygotować do zaistnienia w szkole. A tam zdobyte teraz umiejętności będą rozwijane. Obecne przedszkolaki są już prowadzone według **nowego, całościowego programu nauczania**, w którym pierwsza klasa jest dobrym miejscem dla sześciolatka. Dziecko na pewno sobie poradzi.

ARGUMENTY MEN

Zatem obniżenie wieku szkolnego do 6 lat (i dodatkowo wprowadzenie obowiązkowego roku w grupie przygotowawczej dla wszystkich pięciolatków) to podstawowy sposób wyrównywania szans edukacyjnych dzieci miejskich i wiejskich, z rodzin przywiązujących dużą wagę do stymulowania rozwoju swoich dzieci (i zapisujących je na liczne dodatkowe zajęcia) i z rodzin troszczących się co najwyżej o ubranie i nakarmienie pociech itp. Wcześniejsza nauka szkolna to mniej lat zmarnowanych bez jakichkolwiek oddziaływań pobudzających rozwój, zapewniających okazję do „gimnastyki” niezwykle chłonnego i plastycznego, jak nigdy potem – mózgu i umysłu.

ARGUMENTY MEN

Na dodatek możliwości rozwojowe sześciolatka są absolutnie wystarczające do sprostania wymaganiom nowego programu klasy pierwszej.

Sześciolatek jest już człowiekiem bardzo sprawnym, z opanowanym podstawowym zakresem czynności samoobsługowych (jedzenie, ubieranie się, toaleta, mycie rąk). Potrafi w zamierzony sposób skupiać uwagę i utrzymywać ją przez 15-30 minut (zależnie i od stopnia zainteresowania wykonywaną czynnością, i od indywidualnych cech dziecka). Sześciolatek osiąga też odpowiedni poziom dojrzałości emocjonalnej i społecznej (szczególnie jeśli ma za sobą lata doświadczeń przedszkolnych).

ARGUMENTY MEN

Potrafi już w podstawowym zakresie panować nad swoimi emocjami, w czym wydatnie pomaga mu chęć spędzania czasu z rówieśnikami – nie może z byle powodu burmuszyć się i obrażać, bo zostanie po prostu wykluczony przez rówieśników z zabawy.

Potrafi już przestrzegać podstawowych nakazów i zakazów, także tych, które kierowane są nie do niego indywidualnie, ale do całej grupy dzieci. I jest bardzo dumny z opanowywania nowych umiejętności i sprawności.

Wątpiącym proponuję przeanalizować program klasy 1. – i z tej perspektywy ocenić możliwości swojego dziecka. Znane mi sześciolatki radzą sobie z nową podstawą programową świetnie (a sporo siedmiolatków się nudzi!).





CZĘŚĆ III

GOTOWOŚĆ SZKOLNA

TRUD ROZWOJU

Od pierwszych chwil życia dziecko podejmuje wysiłek związany z rozwojem. Wyrusza w długą drogę, na której w pewnym momencie napotka **SZKOŁĘ**. Aby szkoła stała się wspaniałą przygodą i pomocą w dążeniu do samorealizacji, musi pojawić się w odpowiednim momencie - momencie, który nazywamy

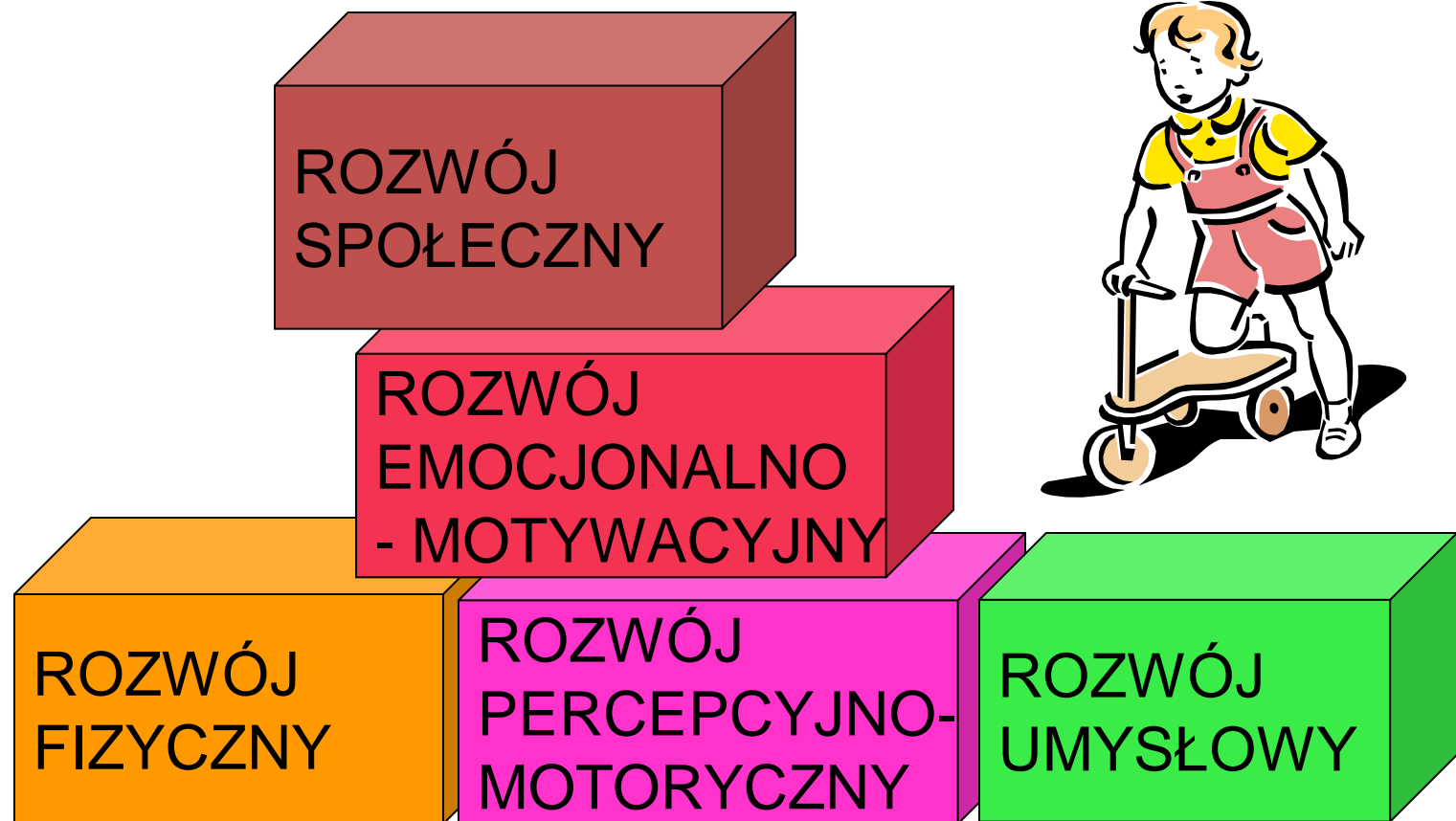
GOTOWOŚCIĄ SZKOLNĄ

DZIECKO JAKO CAŁOŚĆ

Na przestrzeni lat rozumienie terminu „gotowość (dojrzałość) szkolna” zmieniało się. Liczne badania i obserwacje doprowadziły specjalistów do wniosku, że pomyślny start dziecka w szkole zależy od jego dojrzałości ujęciu całościowym, we wszystkich aspektach rozwoju.

W

ASPEKTY ROZWOJU DZIECI ISTOTNE DLA OSIĄGNIĘCIA **GOTOWOŚCI SZKOLNEJ**

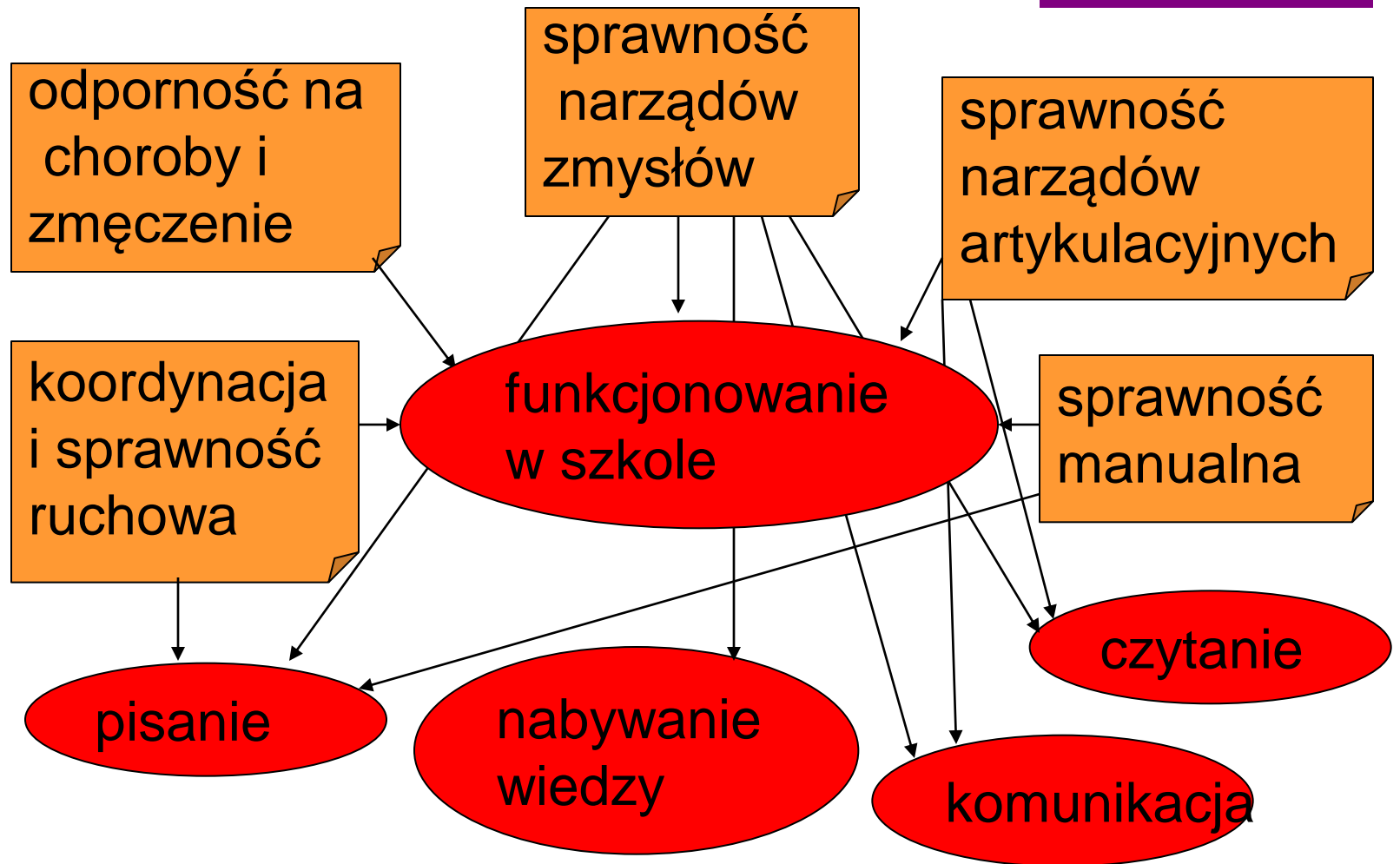


GOTOWOŚĆ SZKOLNA 6-latka

W związku z reformą oświatową i obniżeniem wieku szkolnego **zmieniły się kryteria dojrzałości szkolnej.**

Przy ocenie tej dojrzałości punktem odniesienia są w tej chwili osiągnięcia rozwojowe **normalnie rozwijającego się 6-latka.**

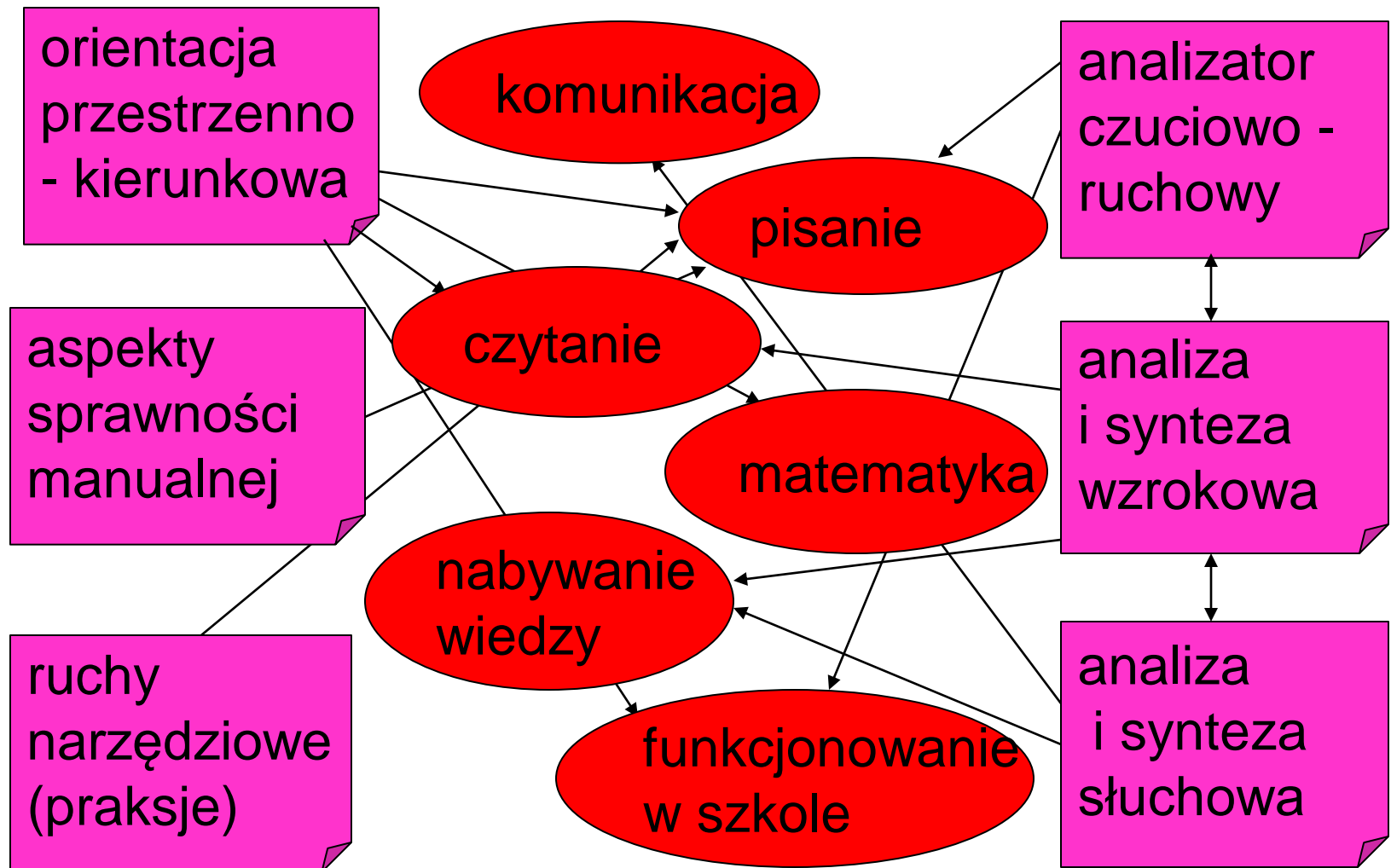
WPŁYW ROZWOJU FIZYCZNEGO NA FUNKCJONOWANIE DZIECKA W SZKOLE



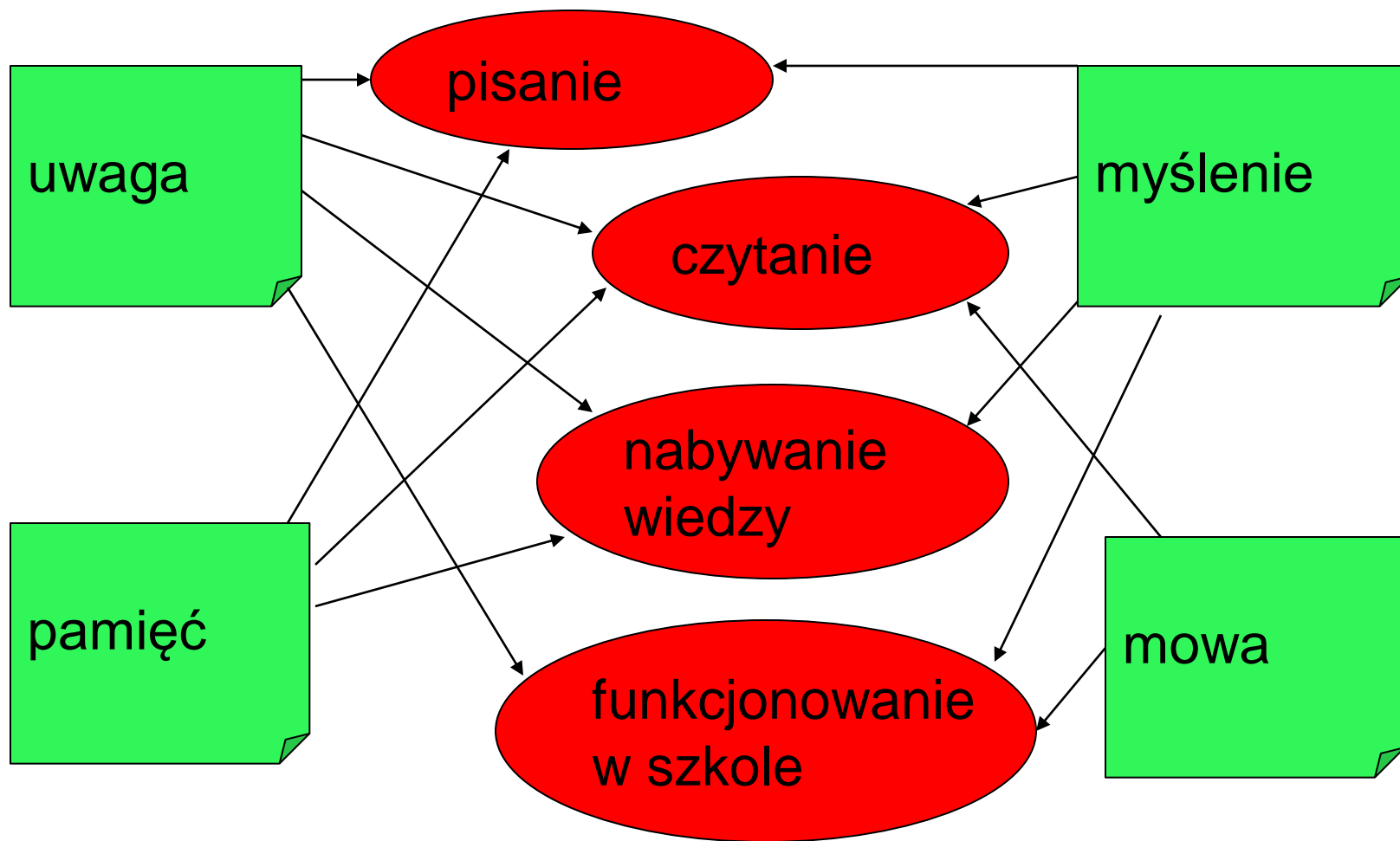
ELEMENTY

ROZWOJU PERCEPCYJNO – MOTORYCZNEGO

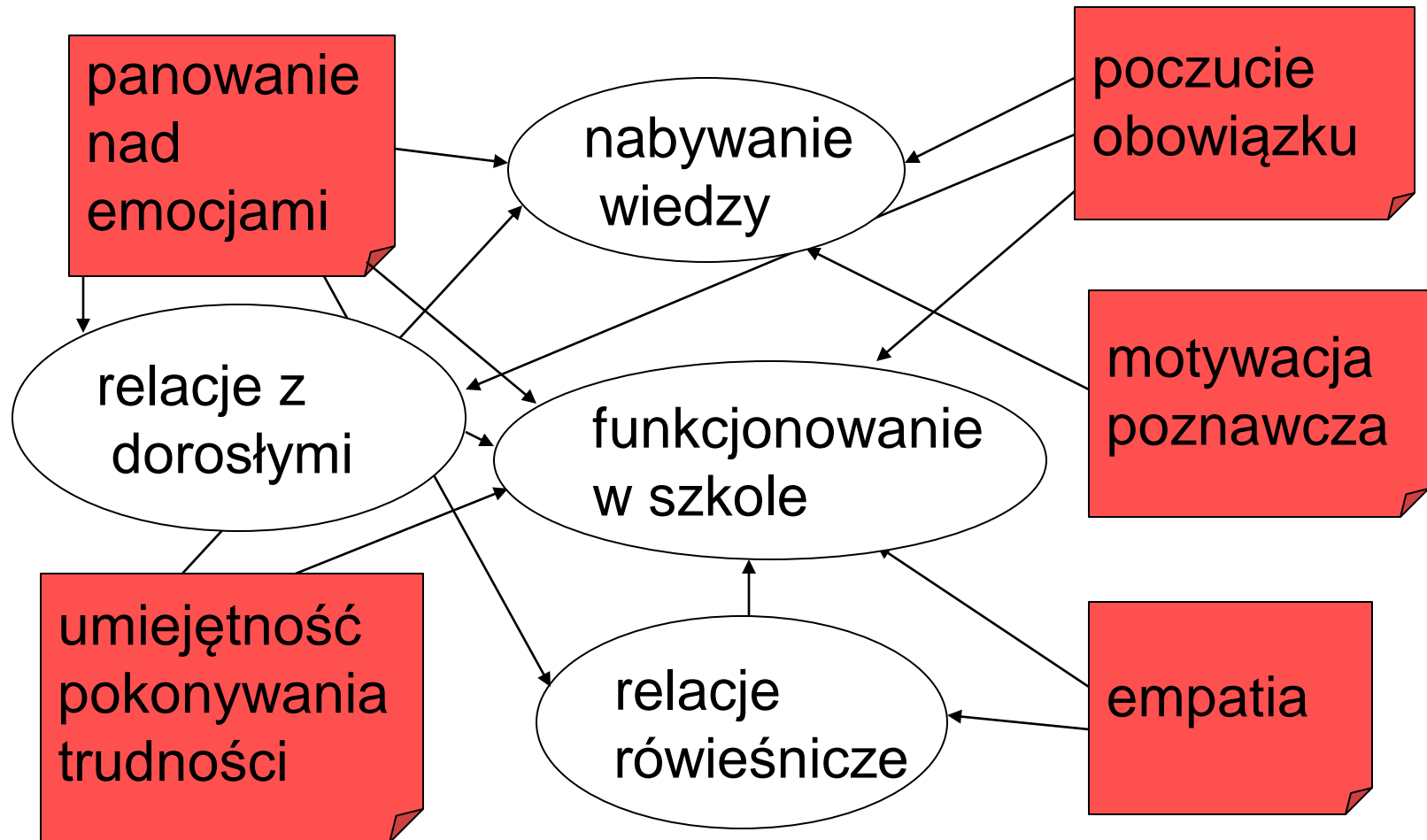
ISTOTNE DLA DOJRZAŁOŚCI SZKOLNEJ



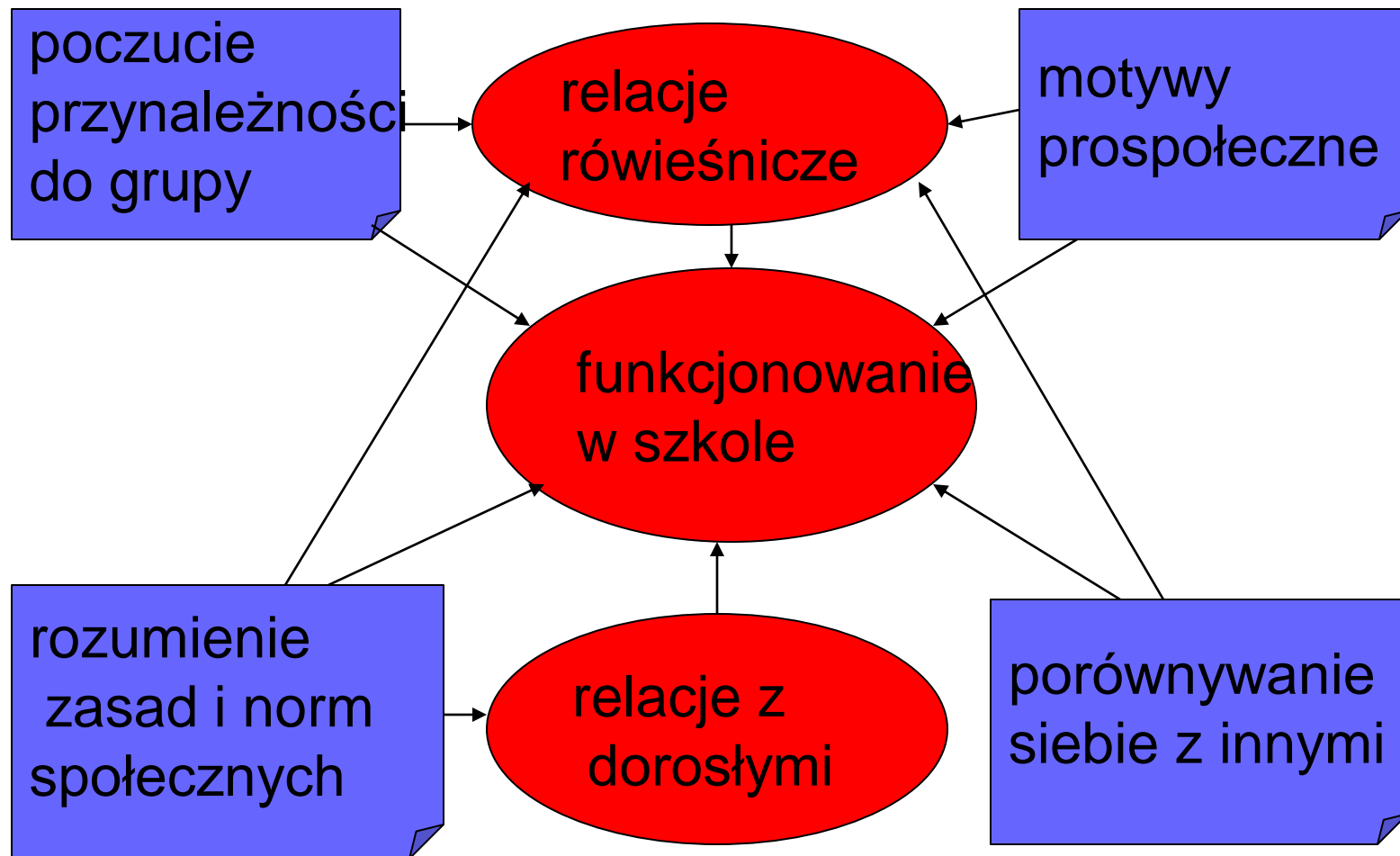
ASPEKTY ROZWOJU UMYSŁOWEGO ISTOTNE DLA DOJRZAŁOŚCI SZKOLNEJ



ELEMENTY ROZWOJU EMOCJONALNO – MOTYWACYJNEGO ISTOTNE DLA DOJRZAŁOŚCI SZKOLNEJ



ASPEKTY ROZWOJU SPOŁECZNEGO ISTOTNE DLA DOJRZAŁOŚCI SZKOLNEJ



DIAGNOZA ROZWOJU FIZYCZNEGO - przykład

- **Czy dziecko lubi zabawy ruchowe?**
- **Czy chętnie uczestniczy w zespołowych grach ruchowych?**
- **Czy jest w stanie zachować określoną pozycję przez jakiś czas (spokojnie stać, siedzieć)?**
- **Czy dziecko dobrze widzi i słyszy?**
- **Czy męczy się szybciej niż rówieśnicy?**

KRYTERIA pomocne w ocenie przez rodziców - czy przedszkolak jest dojrzały do podjęcia nauki

- posiada zdolność do współdziałania szczególnie w zabawach (rezygnuje z własnego pomysłu, trzyma się reguł ustalonych w zabawie lub wyznaczonych mu ról).
- samodzielny i zaradny w podstawowych sprawach codziennych,
- radzi sobie z trudnościami
- jest ciekawy świata, zadaje pytania,
- chętnie rozwiązuje zagadki.
- klasyfikuje i szereguje przedmioty według określonej cechy.
- sprawnie komunikuje się werbalna, mówi o swoich potrzebach, opowiadania historyjki obrazkowe
- wykazuje inicjatywę, stara się osiągnąć zaplanowany cel zapamiętując i wykonując polecenia osoby dorosłej

- ma pozytywny obraz własnego ja nie zniechęcania się trudnościami i porażkami
- doprowadza rozpoczętą pracę do końca
- dobry rozwój manualny (łapie piłkę, buduje z drobnych klocków, lepi figurki z plasteliny, prawidłowo trzyma ołówek, posługuje się prostymi narzędziami)
- dzieli zdania na wyrazy, wyraz na sylaby oraz łączenia sylab w wyraz oraz znajomość i umiejętność stosowania liczebników porządkowych oraz wykonywanie prostych operacji dodawania i odejmowania na konkretach (liczmany lub przedmioty)
- posiada motywację do uczenia się i do wysiłku intelektualnego
- umiejętnie przyswaja nowe pojęcia i korzysta z posiadanych wiadomości

JAK RODZIC MOŻE WSPIERAĆ ROZWÓJ FIZYCZNY DZIECKA?

- Zapewnić dziecku odpowiednią ilość ruchu, najlepiej na świeżym powietrzu.
- Stwarzać okazje do spotkań z rówieśnikami, gier i zabaw zespołowych.
- Nie lekceważyć sygnałów, które mogą świadczyć o tym, że dziecko źle widzi lub słyszy.

JAK RODZIC MOŻE WSPIERAĆ ROZWÓJ SPOŁECZNY DZIECKA?

- Dawać dziecku jak najwięcej okazji do kontaktów z rówieśnikami.
- Stwarzać dziecku okazje do radzenia sobie w różnych sytuacjach społecznych.
- Inspirować dziecko do do zachowań prospołecznych (działania na rzecz innych).
- Rozmawiać z dzieckiem o jego uczuciach związanych z przeżyтыми sukcesami oraz porażkami.

JAK WSPIERAĆ ROZWÓJ PRZESTRZENNO – KIERUNKOWY ORAZ SPRAWNOŚĆ MANUALNĄ?

- podaj mi proszę zabawkę, która leży po lewej stronie, dotknij prawego ucha, pokaż lewe oko, co widzisz po swojej prawej stronie, itp.;
- zdalnie sterowany miś: dziecko bawi się misiem, a my wskazujemy mu drogę do skarbu: misiu, idź dwa kroki w lewo, teraz prosto, a teraz skręć w prawo i idź aż do poduszki, zobacz - co jest za poduszką?;
- chwytanie/rzucanie piłki raz lewą, raz prawą ręką (ze wskazaniem, którą ręką należy łapać).

- Zabawy/polecenia angażujące orientację kierunkowo – przestrzenną (połóż to na półce po lewej... itp.).

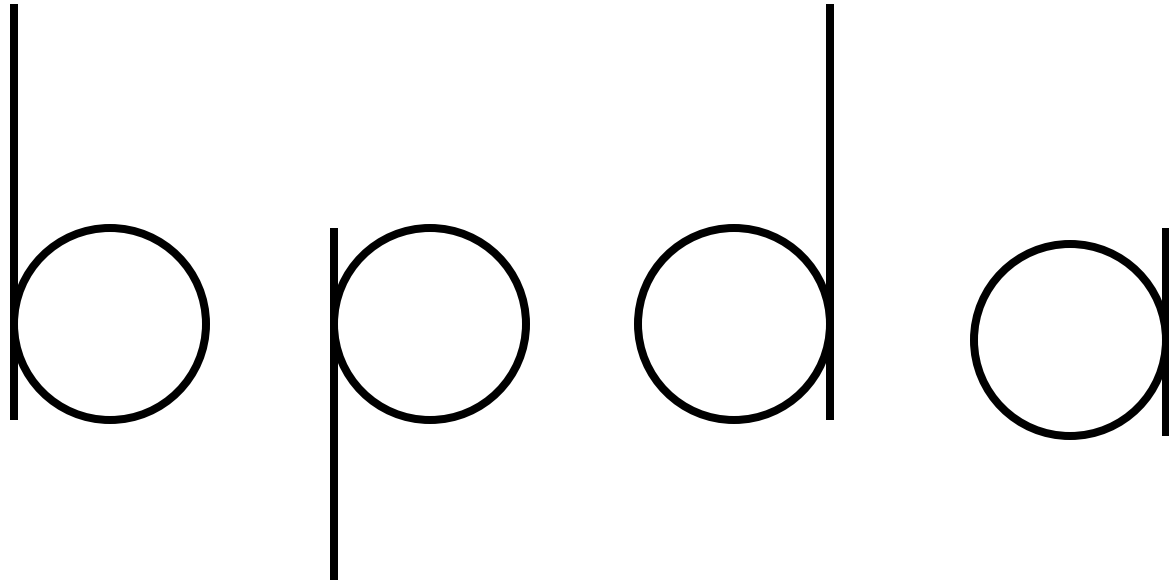
-
- Pytanie dziecka, w której ręce trzyma określony przedmiot.

- Proponowanie dziecku różnych form aktywności plastycznej (np. malowanie palcami, szerokimi pędzlami na dużych arkuszach papieru).

- Zwracanie uwagi na prawidłowe trzymanie przyborów piśmienniczych.

ZNACZENIE

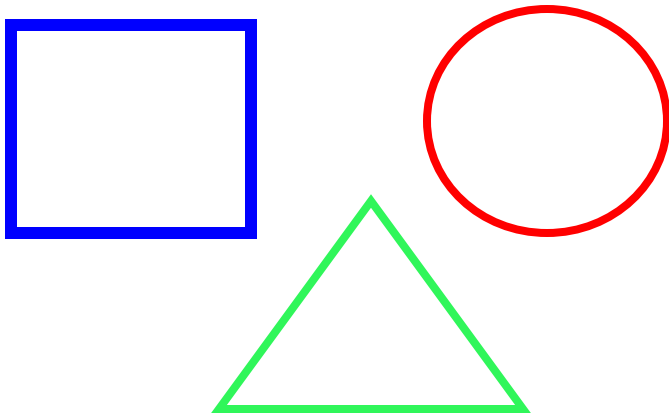
ORIENTACJI KIERUNKOWO – PRZESTRZENNEJ DLA NAUKI PISANIA I CZYTANIA



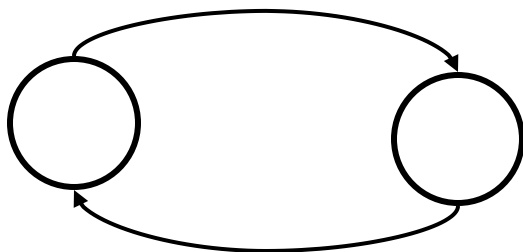
ZNACZENIE

ORIENTACJI KIERUNKOWO – PRZESTRZENNEJ DLA NAUKI MATEMATYKI

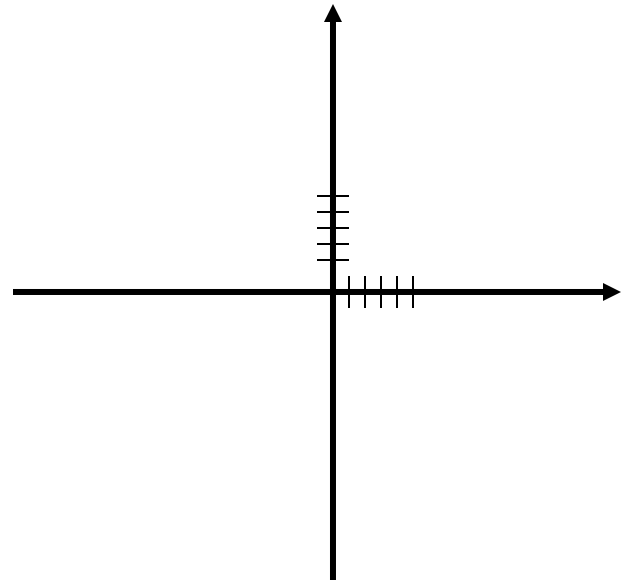
■ Nauka geometrii



• Rozwiązywanie grafów



• Orientacja w układzie współrzędnych



PRAWIDŁOWY CHWYT PISARSKI



Umożliwia długotrwałe i efektywne pisanie/rysowanie

JAK WSPIERAĆ ROZWÓJ ANALIZY I SYNTEZY WZROKOWEJ I SŁUCHOWEJ?

- Rozpoznawanie odgłosów (np. głosy zwierząt, czynności).
- Dziecko ma powiedzieć, jaką głoskę słyszy na początku i na końcu wyrazu.
- Dzielenie wyrazów na głoski, sylaby oraz składanie wyrazów z usłyszanych głosek/sylab.
- Szukanie różnic/podobieństw w obrazkach.
- Układanie według wzoru.
- Rysowanie według wzoru.

JAK WSPIERAĆ UWAGĘ I PAMIĘĆ DZIECKA?

- Nauka wierszyków, piosenek.
- Gry typu MEMO.
- Zabawy polegające na zapamiętywaniu układu przedmiotów, następnie odgadywanie, co się zmieniło.
- Nauka kolejności dni tygodnia, pór roku itp.
- Zagadki, zawierające w treści dwie lub więcej wskazówek.

Co umie pierwszoklasista? - podsumowanie

- A gdy dziecko pięknie liczy do 30 i zna literki, to jest już gotowe do pierwszej klasy? Taka wiedza jest ważna, ale nie wystarcza. Pierwszak jest rozwinięty także pod każdym innym względem.

Czyli:

- jest ciekawy świata,
- dobrze radzi sobie w grupie kolegów,
- rozumie zasady współdziałania i rywalizacji,
- jest samodzielny, (umie się ubierać, rozbierać, wiązać buty, zapinać guziki, korzystać z toalety),
- potrafi (zazwyczaj) kontrolować emocje,

Co umie pierwszoklasista?

podsumowanie

- rozumie i rozpoznaje uczucia innych,
- chce się uczyć,
- jest (w miarę) obowiązkowy,
- jest przygotowany do nauki czytania, pisania i liczenia,
- prawidłowo trzyma ołówek,
- posługuje się nożyczkami,
- chętnie rysuje, maluje, wycina, lepi.



CZĘŚĆ IV

CZAS PRZYGOTOWAŃ

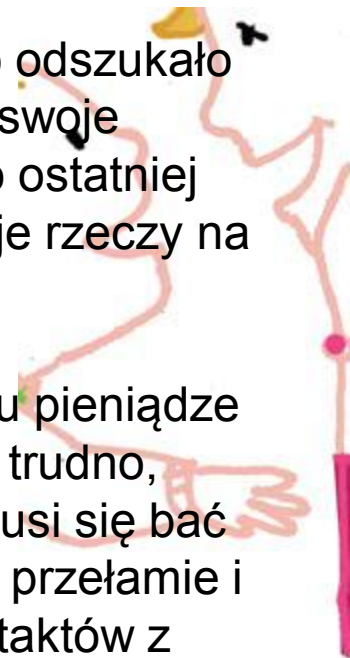
10 WAKACYJNYCH RAD DLA RODZICÓW 5-6-LATKÓW

1. Zabawki jak podręczniki.

Zabierając się z plaży, nie pakuj zabawek dziecka. Poproś, by samo odszukało wiaderka i łopatki. Dzięki temu nauczy się odpowiedzialności za swoje rzeczy. Dziś nagminnie zdarza się, że gdy zadzwoni dzwonek po ostatniej lekcji, pierwszaki zrywają się i biegną do domu, zostawiając swoje rzeczy na ławkach.

2. Lodziarz jak nauczycielka.

Gdy będziecie mijać lodziarnię i dziecko zawoła „tato kup mi”, daj mu pieniądze i poproś „podejdź do pana i kup sam”. Jeśli będzie się wstydziło, trudno, lodów nie ma. Wy tłumacz dziecku, że gdy na nie patrzysz, nie musi się bać obcych. I następnym razem ponów prośbę. W końcu dziecko się przełamie i nawet mu się to spodoba. Dzięki temu mniej będzie się bało kontaktów z dorosłymi i gdy na przerwie w szkole straci z oczu znaną wychowawczynię, bez obaw podejdzie do innej nauczycielki.



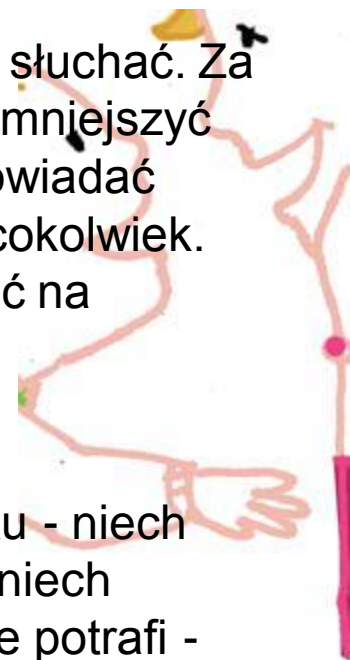
10 WAKACYJNYCH RAD DLA RODZICÓW 5-6-LATKÓW

3. Bajki jak lekcje.

Dużym problemem wielu 6-latków w szkołach jest to, że nie potrafią słuchać. Za to świetnie odbierają rzeczywistość oczami. Spróbujmy w wakacje zmniejszyć dziecku dawki komputera i telewizji. Zamiast tego zacznijmy mu opowiadać bajki, historyjki, ciekawostki o zwierzętach, o tym, jak byliśmy mali, cokolwiek. Rozmawiajmy z nimi. Dzięki temu nauczymy je słuchać i odpowiadać na pytania.

4. Zamki z piasku jak zadania.

Czas rozwijać wytrwałość. Dziecko zaczęło budować zamek z piasku - niech skończy, zanim pójdzie pluskać się w wodzie. Zamek się rozsypał - niech zacznie jeszcze raz, może drugi będzie ładniejszy. Dziecko samo nie potrafi - pomóż mu. Wyrobisz w nim zdolność mobilizacji do doprowadzania przedsięwzięć do końca. Dzięki temu łatwiej mu będzie kończyć zadania w szkole.



10 WAKACYJNYCH RAD DLA RODZICÓW 5-6-LATKÓW

5. Łopatka jak podnoszenie ręki.

Niektóre maluchy mogą się wstydzić zgłaszać w szkole, choć znają odpowiedź. To wynikać może z tego, że rodzice je wyręczali. Gdy inne dziecko zabrało łopatkę i był płacz, tata szedł i prosił o zwrot. W te wakacje powiedzcie dzieciom, by to one szły odbierać swoje łopatki.



10 WAKACYJNYCH RAD DLA RODZICÓW 5-6-LATKÓW

6. Dziecko ubiera się samo.

Szkoła wymaga samodzielności. Warto, by maluch np. sam się ubierał, zakładał buty. Wiele 6-latków to potrafi, ale rodzice pomagają im, żeby było szybciej. W wakacje dajmy dziecku czas na codzienne samodzielne ubieranie się. Zrozumie, że ma już obowiązki.

7. Nie strasz szkołą.

Wielu rodziców przeprowadza dzieciom przyspieszony kurs samodzielności: „Nie przyniosę ci tego jogurtu. Sam możesz wziąć go ze stołu. Już niedługo idziesz do szkoły, tam musisz być samodzielny”. Ucząc dziecko obowiązków, nie wolno ich wiązać z perspektywą czekającej je szkoły. To budzi strach przed szkołą. Powyższą rozmowę skończmy na dwóch pierwszych zdaniach.



10 WAKACYJNYCH RAD DLA RODZICÓW 5-6-LATKÓW

8. Nie idealizuj.

Opowiadajmy dziecku, że po wakacjach pójdzie do szkoły, będzie miała swoją grupę, klasę, ławkę, nowych kolegów. Ale nie czarujmy, że wszyscy nowi koledzy i koleżanki będą wspaniali. Będą tacy jak w przedszkolu - jedni mili, inni nie. To pozwoli ustrzec dzieci przed rozczarowaniami.

9. Odwiedźcie szkołę.

Jeszcze przed wakacjami warto przejść się z dzieckiem po korytarzach podczas przerwy, wytłumaczyć, dlaczego jest taki gwar. Odczekać do dzwonka na lekcję, wyjaśnić, gdzie wszyscy poszli. Dzięki temu we wrześniu mniej rzeczy będzie dla dziecka zaskoczeniem. Będziecie też mieli o czym rozmawiać, bo dziecko pewnie będzie zadawać pytania, np. - a co ja będę robiła podczas przerwy?



10 WAKACYJNYCH RAD DLA RODZICÓW 5-6-LATKÓW

10. Poznajcie wychowawczynię.

Najlepiej odwiedzić ją w szkole podczas którejś z przerw. Nie musisz przedstawiać jej dziecka, wystarczy, że maluch zobaczy, iż rodzic swobodnie rozmawia z nauczycielem. To wzbudzi w nim poczucie bezpieczeństwa. Warto podczas wakacji wspominać dziecku, że to ta pani będzie się nim opiekować i że do niej będzie mogło przyjść z pytaniami, prośbami, problemami.



AMBITNI RODZICE

W wakacje nie katujcie 6-latków nauką dodawania czy kaligrafowaniem literek. Dzieciom należy się rozrywka. Na urlopie można zaproponować im zabawę "Kto doliczy się największej liczby krów mijanych po drodze". Albo idąc promenadą, poprosić dziecko o odczytywanie szyldów sklepowych

PRZED PIERWSZYM WRZEŚNIA

- Wszystko zależy od tego jakie wcześniejsze doświadczenia miało dziecko z rozstaniem z rodzicami. Jak wyglądała adaptacja do przedszkola, czy dziecko zostawało samo na dłużej np. u babci lub kogoś znajomego czy też wszędzie towarzyszyło rodzicom.
- Jeżeli pierwszoklasista nieprzyjemnie wspomina okres przedszkolny może mieć większe trudności z przystosowaniem się do szkoły.

W DOMU

- **układanie puzzli** – dzieci to uwielbiają. Jeśli smyk jeszcze nie odkrył w sobie tej pasji, nadróbcie zaległości. Nie musicie kupować gotowych puzzli. Wystarczy pociąć na kawałki dowolny obrazek, np. zdjęcie dziecka.

co to daje: uczy składania części w całość, wyrabia cierpliwość i spostrzegawczość.

- **wycieczki** – do kina, teatru, muzeum, filharmonii, zoo, na festyny. Najlepiej na imprezy organizowane dla dzieci.

co to daje: wspólne wyjścia dają dziecku tzw. obycie, tematy do rozmów z rówieśnikami, poszerzają wiedzę, a mogą też przy okazji rozbudzić ciekawe pasje.

W DOMU

- **lepienie z plasteliny, ciastoliny** albo wyrabianie z mamą ciasta. Dorosłym wydaje się, że trzymanie ołówka jest proste, tymczasem kilkulatki bardzo się męczą, rysując szlaczki.

co to daje: pomaga usprawnić rączkę, sprawia, że pisanie czy rysowanie staje się przyjemne, a nie bolesne.

- **zapraszanie do domu kolegów** – nie tylko na urodziny. Jeśli twoja pociecha jest przedszkolnym odludkiem, pomożesz jej przełamać koleżeńskie lody.

co to daje: dziecko będzie się lepiej i pewniej czuło w grupie rówieśników.

W DOMU

- **czytanie książek** – to świetna metoda na to, by wyciszyć kilkulatka przed snem i sposób, by wykształcić czytelnika.

co to daje: uczy słuchania, a to przydatna w szkole umiejętność (słuchać trzeba, co mówi pani, koledzy). Uczy skupiania uwagi, rozwija wyobraźnię, poszerza wiedzę – sama zresztą wiesz!

- **rozmowy z dzieckiem** – np. podczas kolacji, rodzinnego obiadu albo przed snem. Wypowiedzi pozwalają malcom uporządkować ich własne myśli. Jeżeli więc po raz piąty słyszysz, co dziś zrobił Filip po przedszkolnym obiedzie, nie okazuj znudzenia, tylko cierpliwie wysłuchaj.

co to daje: staniecie się sobie bliżsi. Maluch będzie mógł doskonalić słownictwo, nauczy się wypowiadać pełnymi, długimi zdaniami.

W DOMU

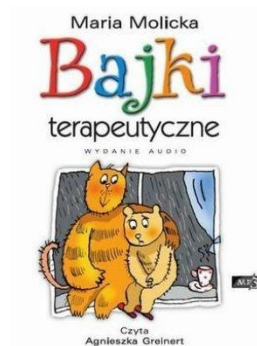
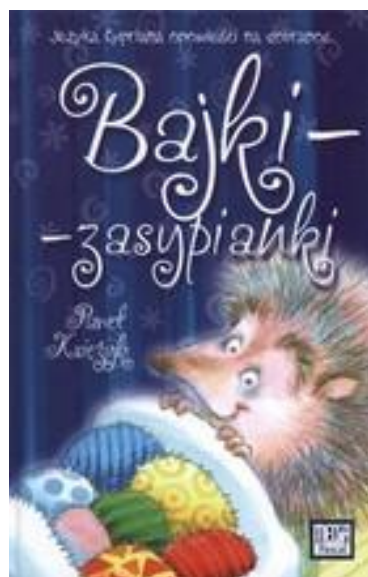
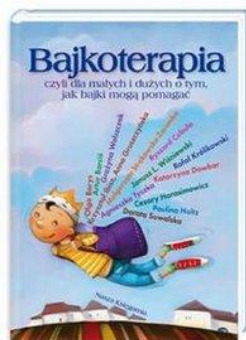
- **zabawy w rebusy, zagadki**, rozwiązywanie krzyżówek – dzieci, które chętnie bawią się w to, zwykle nie mają problemów w szkole.

co to daje: uczy logicznego myślenia, cierpliwości, daje satysfakcję z sukcesu.

JAK OSWOIĆ SZKOŁĘ?

ZA POMOCĄ BAJEK TERAPEUTYCZNYCH

BAJKA O WRÓBELKU - LĘK PRZED SZKOŁĄ
BAJKA O ZUZI



ZROZUMIENIE DZIECIĘCYCH OBAW

- Pierwszy dzień szkoły można porównać do pierwszego dnia w nowej pracy. Z pewnością większość z nas była w tym dniu choć trochę zestresowana, obawiała się jak przyjmą nas inni pracownicy, jak poradzimy sobie z pierwszymi zadaniami. Czego wtedy potrzebowaliśmy po powrocie do domu?

PIERWSZY WRZEŚNIA

- Przede wszystkim wsparcia i zainteresowania, ale nie tym jakie zadania mieliśmy do wykonania, tylko tym jak poczuliśmy się w nowym zespole **ludzi**, jaki jest nasz szef i czy mieliśmy z kim pójść na lunch.
- Siedmiolatek potrzebuje tego samego. Więc nie pytajmy **dzieci** w pierwszych tygodniach szkoły jakie były lekcje, czy zadano pracę domową i czy było grzeczne. Najważniejsze jest zbudowanie w dziecku poczucia akceptacji, aby wiedziało, że strach jest naturalnym uczuciem, które towarzyszy zarówno dzieciom, jak i dorosłym w nieznanym miejscu atrakcyjne i przyjazne.

PIERWSZY WRZEŚNIA

- Jeśli dziecko otrzyma zrozumienie łatwiej mu będzie opowiedzieć o ewentualnych problemach lub niepowodzeniach przez co rodzic będzie mógł wspomóc je w poszukiwaniu rozwiązania.
- Dziecko w nowym środowisku ma **prawo** czuć się niepewnie. Potrzebne jest wtedy duże wsparcie ze strony rodziców, którzy pokażą maluchowi że zawsze są gotowi mu pomóc. Warto przedstawiać szkołę jako

Jak przygotować dziecko na to nowe doświadczenie, aby było jak najmniej stresujące?

a) Zadbaj, o to aby mieć dość czasu rano, by nie wychodzić w pośpiechu, obawiając się spóźnienia. Niech to będzie spokojny poranek, bez niepotrzebnego stresu.

b) W miarę możliwości, dobrze aby jeden z rodziców mógł spędzić z dzieckiem ten dzień, aby pomóc mu przez niego przejść.

c) Opowiedz dziecku, jak będzie wyglądał pierwszy dzień w szkole, odpowiedz na wszystkie pytania wyczerpująco, aby dziecko nie miało obaw, że zachowa się niewłaściwie.

Jak przygotować dziecko na to nowe doświadczenie, aby było jak najmniej stresujące?

d) Zabierz dziecko do szkoły, jeszcze przed zakończeniem wakacji, i pokaż mu boisko, salę gimnastyczną, klasy. Dzięki temu maluch będzie czuł się pewniej znając budynek.

e) Zabierz dziecko ze sobą na zakupy, aby pomogło skompletować swoją wyprawkę. Oswojenie się z książkami i przyborami szkolnymi spowoduje zmniejszenie lęku przed szkołą.

f) Nie nastawiaj dziecka negatywnie i nie przedstawiaj szkoły jako strasznego miejsca, tylko jako pozytywne miejsce gdzie będzie miało dużo kolegów i koleżanek.

Jak przygotować dziecko na to nowe doświadczenie, aby było jak najmniej stresujące?

g) Porozmawiaj z dzieckiem na temat szybszego zasypiania i wstawania, wspomnij również o obowiązkach domowych, na które też niestety będzie musiał znaleźć czas.

h) Porozmawiaj z dzieckiem o przedmiotach, które będzie miał w szkole, spróbuj zainteresować go nauką zanim rozpocznie się rok szkolny.

i) Koniecznie omów z dzieckiem drogę, którą będzie chodził lub jeździł codziennie do szkoły. Pokaż mu na którym przystanku ma wysiąść i którędy dojść do szkoły. Obowiązkowo przypomnij mu o zasadach przechodzenia przez jezdnię oraz o zakazie rozmawiania z nieznanymi.

j) Świątujcie pierwszy dzień szkoły, zrób uroczysty obiad, zabierz dziecko na lody.

SYMPTOMY KORZYSTNEJ ADAPTACJI DZIECKA

UDAŁO SIĘ?

- ma dobre samopoczucie w szkole;
- czuje się na tyle bezpieczne, że okazuje różne uczucia: smutek, lęk, radość, złość;
- ma pozytywny stosunek emocjonalny do szkoły – do wychowawczynie, rówieśników, nauki;
- jest aktywne, nawiązuje kontakty, współdziała, daje swoje propozycje;
- akceptuje i przestrzega reguł, wykonuje polecenia nauczyciela;
- ma zaufanie do nauczyciela – potrafi poprosić o pomoc, zwraca się do niego w sytuacjach trudnych,
- dzieli swoimi radościami i sukcesami, nauczyciel jest dla dziecka ważną osobą w szkole.

SYMPTOMY NIEKORZYSTNEJ ADAPTACJI DZIECKA

- złe samopoczucie w szkole, poczucie zagrożenia, obniżenie nastroju;
- niezaspokojone poczucie bezpieczeństwa, niewyrażanie emocji lub wyrażanie tylko jednego typu emocji np. tylko lęk / złość;
- negatywny stosunek do szkoły – do wychowawczyni, rówieśników, nauki;
- brak zainteresowania otoczeniem, unikanie kontaktów lub kontaktowanie się tylko z nauczycielką;
- brak akceptacji dla reguł, niewykonywanie zadań, pojawianie się silnych, nieadekwatnych reakcji na niepowodzenia i trudności;
- brak zaufania do nauczyciela – dziecko nie zwraca się do niego, nie dzieli swoimi sukcesami;
- zaburzenia fizjologiczne – bezsenność, wymioty, zaburzenia łaknienia, jąkanie się, moczenie.



CZĘŚĆ V

**ĆWICZENIA
ZABAWY Z DZIECKIEM**

1. ZABAWA W ROZMOWĘ

- **CO BĘDZIE POTRZEBNE:** miękkie podłoże, np. kocyk.
- Połóż się z maluchem twarzą w twarz na miękkim dywanie albo łóżku, tak, żeby było Wam wygodnie. Waszą rozmowę możesz zacząć od patrzenia sobie w oczy. Dzieci lubią badać twarz opiekuna nie tylko patrząc na nią, ale i dotykając rączkami. Możesz pokazywać dziecku różne miny – śmieszny uśmiech, zmarszczone brwi, wysunięty język, nadęte policzki. Każdy moment jest dobry na poznawanie nowych słów. W tej zabawie możesz uczyć malucha rozpoznawać części twarzy. Dotykając najpierw swojego nosa powiedz:

„To jest mój nos, a gdzie jest Twój nosek?” i dotknij noska dziecka.

Głaszcząc policzki, masując delikatnie płatki uszu czy pocierając brwi uczymy dziecko nazywać części twarzy.

Kolejna część rozmowy może składać się z prostych pomruków, pisków, śmiechów lub sylab, np. „ba-ba” lub „tup-tup”. Wkrótce dziecko dołączy się do rozmowy, powtarzając dźwięki po Tobie. Możesz też spokojnie śpiewać. Warto po kilku razach dodać do powtarzanej sylaby nowy dźwięk, np. „ba-ba-lu”, „tup-tup-ta”.

KORZYŚCI Z ZABAWY: przyjemność płynąca ze wzajemnej bliskości, dziecko poznaje mimikę twarzy, ćwiczy mięśnie twarzy, ćwiczy umiejętność skupienia się na jednej czynności, uczy nowych słów.

■ 2. PUDEŁKO PEŁNE NIESPODZIANEK

- **CO BĘDZIE POTRZEBNE:** pojemnik (karton lub kosz, może być też poszewka na poduszkę), papier do zawijania (najlepiej szeleszczący, np. z gazety) oraz „niespodzianki”, czyli różne przedmioty bezpieczne dla dziecka, np.: różnej wielkości pudełeczka plastikowe (po jogurcie, śmietanie), puszka po kaszce, łyżki, wstążki, części ubrań (np. skarpetki), piłeczki.
- Kilka różnego rodzaju przedmiotów zapakuj w gazetę i powkładaj do pudełka. Postaw przed dzieckiem i spytaj je: „**Ciekawe, co jest w środku?**”.
- Jeżeli maluch nie zacznie od razu rozpakowywać niespodzianek, można go zachęcić, pokazując jedną z nich. Dzieci bardzo lubią rozpakowywać zawiniątka, nawet jeżeli w środku znajdują już znany im przedmiot. Pochwal wysiłki malucha. Jest to duża zachęta do dalszego działania. Z rozwiniętych rzeczy dziecko z chęcią rozpocznie kolejną zabawę: „**Co by było gdyby?**”, np. gdyby upuściło łyżkę na podłogę. Pozwól dziecku eksperymentować. Zachęć je, żeby próbowało nowych czynności, np. włożyć do puszki po kaszce piłeczkę, ustawić mniejszy pojemnik na większym itp.

KORZYŚCI Z ZABAWY: zaspokajają ciekawość, wyrabia zręczność, uczy zdolności skupiania się na jednej czynności, zachęca do odkrywania świata.

Do ćwiczeń najlepsza
jest książka z większym
drukiem

Wybierz
interesujący
tekst

Sprawdź co
jakiś czas czy
dziecko rozumie
czytany tekst

Dobry humor rodzica i
dziecka przyspieszy
postęp w czytaniu

ĆWICZENIA W CZYTANIU

Czytaj z
dzieckiem
na zmianę

Sam zacznij czytać
dziecku

Nie ponaglaj
dziecka podczas
czytania

Zezwalaj na pisanie ołówkiem. Ułatwi to poprawianie błędów

Najlepiej jeśli dziecko zapisuje swoją wypowiedź pisemną w brudnopisie. Po omówieniu z rodzicem przepisuje pracę do zeszytu, a rodzic jeszcze raz sprawdza

Unikaj podkreślania dostrzeżonych błędów. Zaznaczaj ich liczbę na marginesie.

ĆWICZENIA W PISANIU

W młodszych klasach nie stosujemy dyktand, tylko pisanie z pamięci

Poleć dziecku, aby samo znalazło np. literkę a, c, itd...

Odszukane błędnie wyrazy dziecko powinno napisać 5-6 razy i użyć je w zdaniach

Pomóż dziecku utrwaląć zasady pisowni, wyjaśniając wszystkie wątpliwości ortograficzne przy użyciu słowniczka

ZASADY PRACY Z DZIEĆMI

Wielozmysłowość →

angażować wszystkie
zmysły ucznia

Kolejność →

proces nauczania dzielić
na małe kroki występujące
po sobie w kolejności

Powtarzanie →

wielokrotnie powtarzać
zdobyte informacje za
pomocą ciekawych ćwiczeń
i materiałów

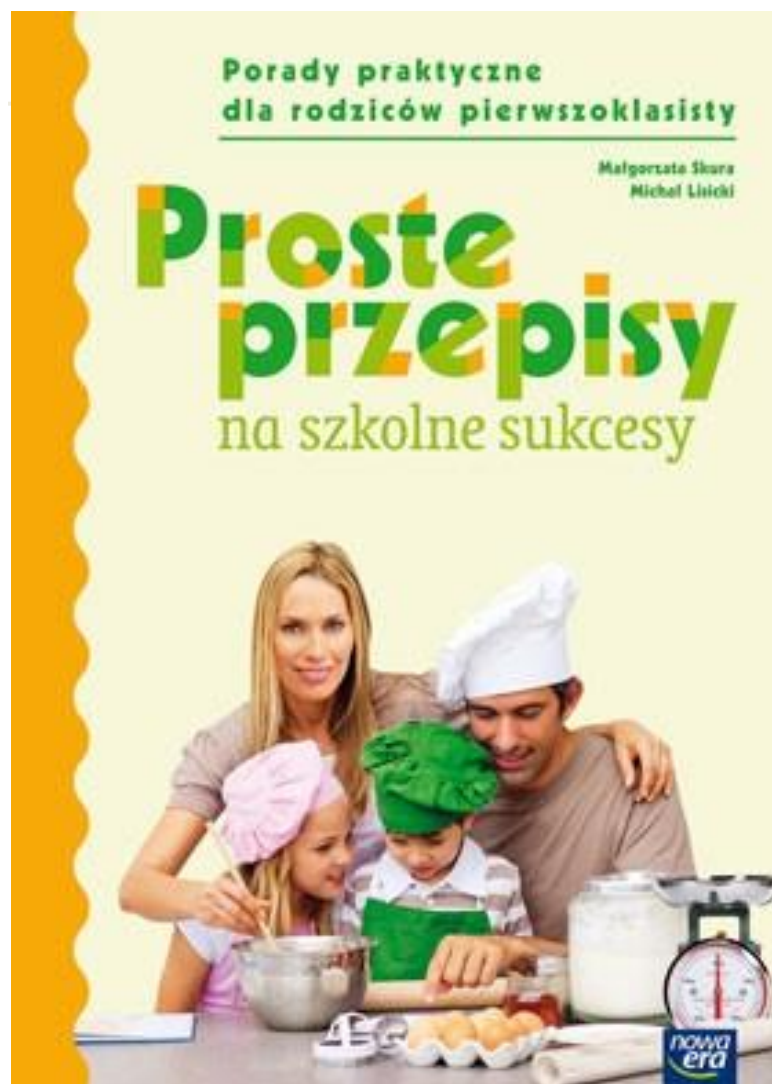
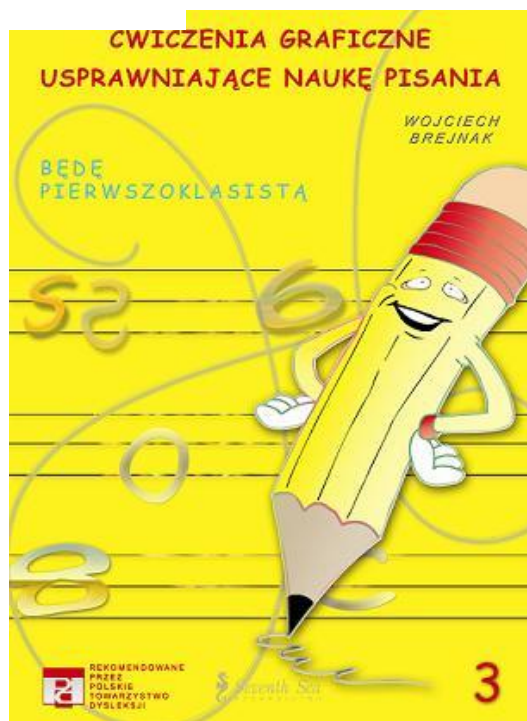
**Przyswajanie
wiedzy** →

łączyć nowe fakty z dotychczasową
wiedzą, analizować poznaną wiedzę

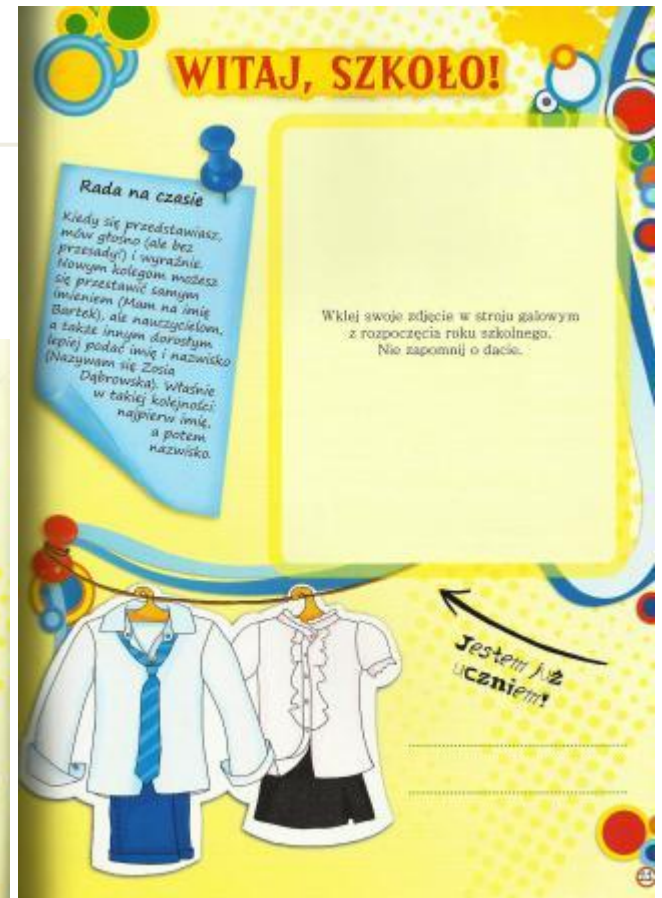
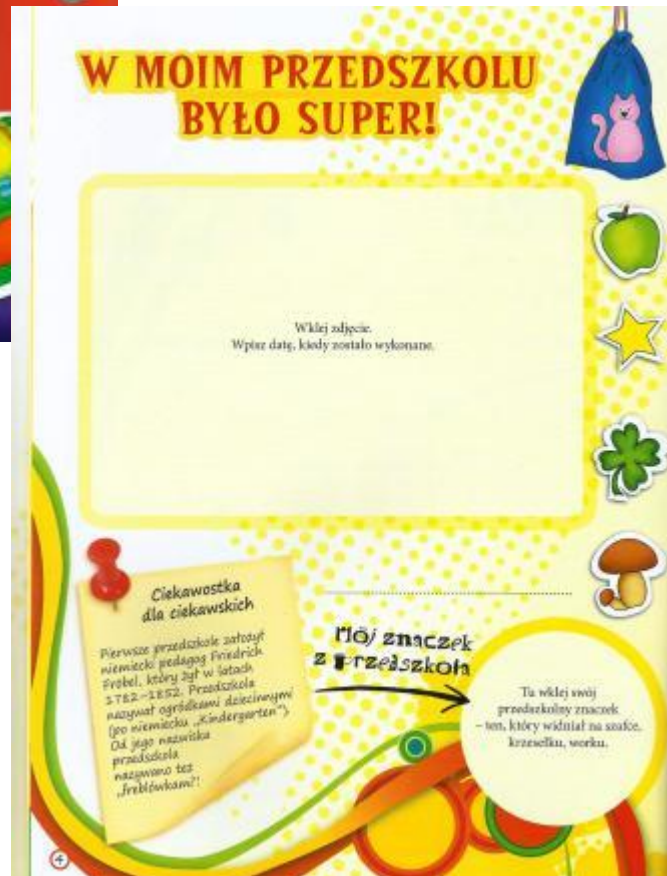
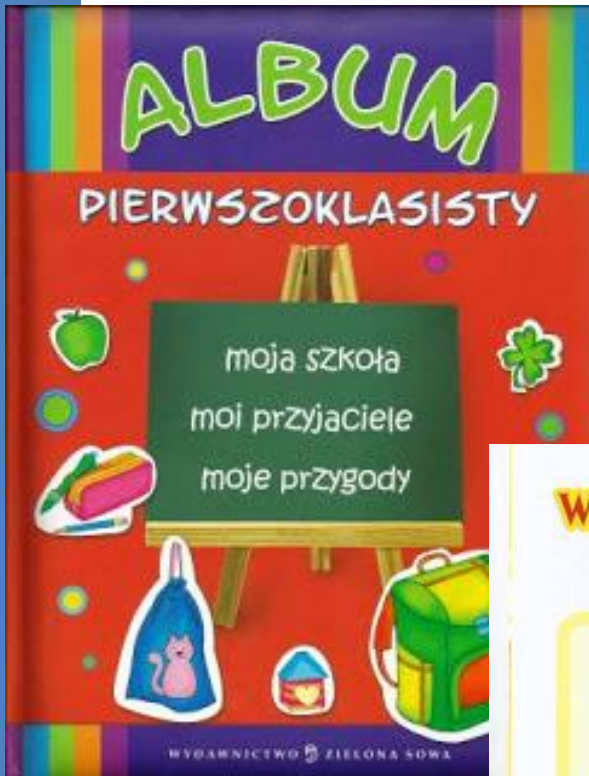
EDUKACYJNE PROGRAMY KOMPUTEROWE

- **Foka Sylabinka** - dla wszystkich dzieci rozpoczynających naukę czytania i pisania, dla dzieci dyslektycznych i dzieci ryzyka dysleksji.
- **Figury- Rytm- Litery** - przygotowanie do nauki czytania.
- **Nienawidzę Ortografii wersja 2.0** - układanie wyrazów o trudnej pisowni.
- **Klik Uczy Czytać** - multimedialny elementarz.
- **Dyslektyk** - ćwiczy i poprawia sprawność analizatora wzrokowego i słuchowego, pamięć słuchową i wzrokową, koncentrację uwagi i pamięć krótkotrwałą.
- **Sam Czytam** - popularna legenda o Smoku Wawelskim jest punktem wyjścia do nauki czytania.
- **Sam Piszę** - tajniki sztuki pisania odkrywają baśniowe postacie na czele z królewiczem.
- **Sketch Board** - magiczne rysowanie.
- **Obrazki** - edytor rysunków dla dzieci w wieku od 5 lat.
- **Liczyskrzaty** - matematyczna gra edukacyjna dla dzieci w wieku od 6 lat i starszych uczących się tabliczki mnożenia.
- **Sklep - matematyczna gra edukacyjna** dla dzieci w wieku od 5 lat.

LITERATURA



LITERATURA



WAŻNE STRONY INTERNETOWE

- <http://www.superkid.pl/gdy-dziecko-idzie-do-szkoly>



www.gralandia.pl

www.tworczezabawy.pl

CZĘŚĆ V

**EKSPERYMENTY
ĆWICZENIA DLA RODZICÓW 😊**

EKSPERYMENT

1

POKUSA A SAMOKONTROLA

- Zaczniemy od definicji - samokontrola jest określana jako **umiejętność kontrolowania swoich emocji i zachowań.**
- W słowniku synonimów znalazłam też: samokontrola – spokój, opanowanie, cierpliwość, trwanie, wyczekiwanie, równowaga, pogoda ducha, komfort (psychiczny).
- Warto to sobie uzmysłwić, aby wiedzieć, co możemy podarować naszym dzieciom.



TEST PIANKI

W latach 60 profesor Walter Mischel z Uniwersytetu Stanfordzkiego, przeprowadził eksperyment, który potocznie nazywany jest „testem pianki” (ang. marshmallow test).

film....

Mischel przedstawiał dzieciom propozycję: możesz zjeść jedną piankę teraz, albo poczekać chwilę na mój powrót i w zamian otrzymać aż dwie. Jeśli dziecko decydowało się zaczekać, badacz wychodził zostawiając je sam na sam z przepyszną pokusą. Dzieci mogły w każdej chwili użyć dzwonka. Powiedziano im, że na jego dźwięk psycholog wróci a one będą mogły zjeść jedną piankę.

Od tamtego czasu eksperyment powtarzany był wiele razy...

TEST PIANKI

- Okazało się, że ich zachowanie podczas testu z PIANKĄ pozwalało przewidzieć ich późniejsze osiągnięcia w szkole.
- Przedszkolaki, które potrafiły zapanować nad impulsem zjedzenia PIANKI, miały lepsze oceny i osiągały wyższe wyniki w teście kwalifikującym do szkoły podstawowej, niż ich rówieśnicy nie panujący tak dobrze nad sobą.
- Dzieci te również, mając po kilkanaście lat, były lepiej przystosowane społecznie, dobrze sobie radziły w kontaktach z rówieśnikami, a dorośli mogli na nich bardziej polegać (*).

JAK TO WYGLĄDA W ŻYCIU?

- Wielu rodziców czuje intuicyjnie, o co chodzi i są konsekwentni, kiedy mówią: *obejrzysz bajkę, jak posprzątasz zabawki; zjadłeś już cukierka, drugiego dostaniesz po obiedzie; jeśli poczekaś aż przyjdziemy do domu, dostaniesz dwie czekoladki, jeśli nie chcesz czekać, dostaniesz tylko jedną, ale od razu.*
- Właśnie w ten i podobny sposób zaczyna się proces dojrzewania dziecka do samokontroli. Dzieci, które otrzymują zbyt wiele na raz, którym niczego nie „udzielamy”, nie będą miały szansy wykształcić w sobie tej cechy. Prawdopodobnie będą impulsywne i samolubne. Stąd nasuwa się słuszny wniosek, że zdolność kontrolowania impulsów jest związana z rozwojem systemu wartości.



TEST PIANKI

Jak się okazuje, wyniki najnowszych badań psychologów z University of Rochester rzucają nowe światło na potencjał drzemiały w dziecięcej umiejętności samokontroli.

Celeste Kidd oraz jej zespół postanowili na nowo przeanalizować wyniki „testu pianki”. Badacze założyli, że podstawowym czynnikiem wpływającym na umiejętność dzieci do odraczenia gratyfikacji, niekoniecznie muszą być różnice w samokontroli, a raczej ich przekonania oraz wierzenia na temat przewidywalności świata wokół nich. Innymi słowy dziecko dokonuje racjonalnej decyzji czy warto czekać na drugą piankę czy lepiej od razu zjeść pierwszą. Od czego uzależniona jest decyzja dziecka?

Od wiarygodności osoby składającej ofertę.



TEST PIANKI

Badacze zaprosili do eksperymentu 26 dzieci w wieku od 3 do 5 lat, jednak przed „testem pianki” dokonali sprytnej manipulacji oczekiwań maluchów. Pod pretekstem artystycznego zadania, dzieci mogły stworzyć kubek i udekorować go według własnych preferencji.

Za nim jednak przystąpiły do zadania, postawiono je przed dwoma różnymi wyborami, w których mogły od razu skorzystać z dostarczonych przez eksperymentatora materiałów, albo poczekać **dwie i pół minuty** na nowe ekscytujące dodatki.



TEST PIANKI

W zależności od warunku badawczego w jednej grupie eksperymentator był **wiarygodny**, ponieważ po tym jak dziecko postanowiło poczekać, przynosił obiecane materiały.

W drugiej grupie jego **rzetelność była wątpliwa**, ponieważ informował dzieci, że jednak nie posiada dodatków, o których wspominał i za swój błąd bardzo przeprasza.

Zaraz po tym jak dzieci skończyły dekorować swoje kubki, badacz mówił, że właśnie nadszedł czas przekąski. Dalsza procedura wyglądała praktycznie tak samo, jak w klasycznym **“teście pianki”**. Jedyna różnica polegała na tym, że dziecko nie mogło zadzwonić dzwonkiem, jeśli nie chciało już dłużej czekać. Eksperyment podobnie jak w oryginalnej wersji był przerywany, jeśli dziecko potrafiło wstrzymać się od zjedzenia pianki przez 15 minut.



TEST PIANKI

Jak się okazało, dzieci mające kontakt z badaczem, który nie dotrzymał słowa, potrafiły wytrwać **średnio ponad dwie minuty** nim zjadły leżącą przed nimi piankę. Jednak badacz, który przyniósł obiecane materiały i, tym samym potwierdził swoją wiarygodność, sprawił że maluchy czekały na dodatkową piankę średnio **aż 12 minut**.

W grupie z nierzetelnym badaczem tylko 1 na 14 dzieci (7.1%) wytrzymało do końca badania czyli 15 minut, gdy w grupie z wiarygodnym badaczem liczba dzieci wzrosła do dziewięciu (64.3%). Ani wiek, ani płeć dziecka nie miała wpływu na uzyskane wyniki.



TEST PIANKI

Według autorów gdyby głównym czynnikiem umiejętnego odraczenia gratyfikacji przez dzieci były różnice w samokontroli, informacja o wiarygodności osoby, która złożyła im ofertę, nie powinna mieć znaczenia.

Oznacza to, że chociaż wiele badań pokazuje, że samokontrola dzieci jest bardzo słaba, ich późniejsze sukcesy życiowe nie muszą wcale zależeć od tego czy potrafiły kontrolować się lepiej niż ich rówieśnicy.

Może to być raczej wynikiem przekonań na temat stabilności środowiska, w którym żyją. Najwyraźniej to przewidywalność otoczenia dziecka a nie jego osobisty poziom samokontroli warunkuje czy maluch dochodzi do wniosku, że czekanie się opłaca.

JAK TO WYGLĄDA W ŻYCIU?

- Dzieci często chcą czegoś teraz, już, natychmiast i wydaje się, że czekanie jest ponad ich siły. W takiej chwili rozpoczyna się w nich wewnętrzna walka pomiędzy impulsem a powściągliwością.
- I mimo, iż mamy wrażenie, że maluch przeżywa katusze, to wyjdzie mu to tylko na dobre.
- Każde dziecko musi się nauczyć odsuwać w czasie realizację swoich impulsów i życzeń.

Film 2

EKSPERYMENT

2

Dzieci gorzej wykonują zadanie, gdy myślą, że są uzdolnione

- – dowiódł Andrei Cimpian, psycholog z University of Illinois.
- Cimpian poprosił grupę sześciolatków o rysowanie okręgów wewnątrz figur geometrycznych. Połowę dzieci poinformował, że „*chłopcy/dziewczynki świetnie wypadają w tym zadaniu*”, a połowę, że „*tylko jednemu z dzieci świetnie poszło w tym zadaniu*”. Dzieci z pierwszej grupy uzyskiwały gorsze wyniki niż te z drugiej. Dlaczego tak się stało? Psycholog podejrzewa, że pozytywne stereotypy spowodowały, że dzieci uwierzyły, iż płeć jest wystarczającym czynnikiem determinującym ich sukces, co w konsekwencji negatywnie wpłynęło na poziom wykonywanego zadania. Niestety zachęty wypowiedziane nawet w najlepszej intencji mogą przynieść skutki odwrotne do zamierzonych – podsumowuje Cimpian.

EKSPERYMENT

3

DZIELENIE SIĘ

- **Najnowsze badania zespołu z Uniwersytetu w Waszyngtonie przedstawiają pierwsze dowody na to, że podstawowe poczucie sprawiedliwości i altruizmu pojawia się we wczesnym dzieciństwie. Okazuje się, że już w wieku 15 miesięcy dzieci postrzegają różnicę między równym i nierównym podziałem żywności, która wpływa na ich gotowością do dzielenia się zabawkami.**

DZIELENIE SIĘ

W trakcie eksperymentu 47 6-LETNICH dzieci siedziało na kolanach rodziców i oglądało dwa krótkie filmy, w których prezentowano zachowania „dzielenia się”. Aktor trzymając miskę krakersów rozdawał je pomiędzy dwie inne osoby. Robił dwa podziały: raz przydzielał krakersy po równo, za drugim razem jedna z osób dostawał ich znacząco mniej.

W drugim filmie aktor zamiast dzielić krakersy, rozlewał mleko do szklanek.

Następnie eksperymentatorzy mierzyli czas reakcji każdego dziecka. Badacze przewidywali, że dzieci będą dłużej przyglądać się zaskakującym scenom. Istotnie okazało się, że poświęcały więcej czasu na obserwację aktora, który otrzymał więcej mleka i więcej krakersów.

DZIELENIE SIĘ

Sommerville tłumaczy ten fakt tym, że dzieci oczekiwały równego i sprawiedliwego podziału żywności, dlatego były zaskoczone widząc, że jedna osoba otrzymała więcej niż druga.

- Zespół Sommerville próbuje odpowiedzieć na to pytanie, analizując jak wartości i przekonania rodziców wpływają na rozwój niemowląt. Według autorów najbardziej prawdopodobne jest to, że dzieci wybierają niewerbalne normy, które wcześniej zaobserwują u rodziców.

Film 3 ...



TESTY DLA RODZICÓW

NADOPIEKUŃCZOŚĆ



- Czy jesteś nadopiekuńczym rodzicem? A może niebezpiecznie zbliżyłeś się do tej granicy? Zastanów się. Test ten nie da Ci jednoznacznej odpowiedzi, ale może Ci pomóc zauważyć niekorzystną tendencję.
- W części A znajdziesz typowe komunikaty wygłaszane przez nadopiekuńczych rodziców. Ilu z nich używasz na co dzień? Jak często? Zanotuj sobie odpowiedzi. W części B zamieściłam zachowania typowe dla rodziców nadopiekuńczych.

1. Część A.

Zapisz odpowiedzi jako np.: **TAK** (= tak, używam kilka razy dziennie) / **NIE** (= nie używam).

- Daj, ja to szybciotko zrobię za Ciebie! (ubiorę, umyję, nakarmię, posprzątam, itp.)
- Uważaj, bo się pobrudzisz!
- Uważaj, zaraz spadniesz!
- Nie dotykaj tego!
- Nie biegnij, bo się przewrócisz / spocisz / zgrzejesz!
- Nie jedz tak szybko / pij powoli.
- Przecież Cię ostrzegałam!
- Widzisz, nie słuchasz mamy, to teraz...!
- A nie mówiłam!
- Lepiej zostań tutaj ze mną.

Część B.

Zapisz odpowiedzi na pytania jako TAK lub NIE.

- Czy często zwracasz się do swojego dziecka cytowanymi wyżej komunikatami?
- Czy wyręczasz je często, bo uważasz że sama zrobisz to szybciej / lepiej?
- Czy dajesz dziecku niewiele swobody?
- Czy stale cierpisz, wyobrażając sobie, jakie niebezpieczeństwa mu zagrażają?
- Czy jesteś w stanie usprawiedliwić każdy wybryk Twojego dziecka?

KLUCZ

Część A

- - Używasz tylko 1 do 3 z podanych wyrażień i to sporadycznie - możesz być spokojna.
- - Postawiłaś TAK przy 4 do 6 wyrażeniach i zdarza Ci się to kilka razy dziennie – to granica, której nie powinnaś przekroczyć. Masz skłonności do nadmiernego chronienia swojego dziecka.
- - Używasz kilka razy dziennie 5 do 10 z podanych wyrażień - starasz się nadmiernie chronić swoje dziecko. Jeśli uświadamiasz sobie, że używasz ich nagminnie, to czas spojrzeć w oczy swojej nadopiekuńczości. Warto się zwrócić o pomoc z zewnątrz.

Część B

- - 1 TAK – to się każdemu zdarza. Niektóre okoliczności zmuszają nas do takiego zachowania.
- - Od 2 do 3 TAK - Masz skłonności do nadmiernego chronienia swojego dziecka. Jeśli Twoi rodzice byli nadopiekuńczy, to jesteś w grupie ryzyka.
- - Od 4 do 5 TAK - starasz się nadmiernie chronić swoje dziecko. Jeśli uświadamiasz sobie, że robisz to nagminnie, to prawdopodobnie jesteś nadopiekuńczym rodzicem. Warto się zwrócić o pomoc z zewnątrz.

Sugestie do TESTU

Zwróć uwagę na 4 sfery swoich relacji z dzieckiem:

1. **Bliskość uczuciowa, dystans emocjonalny między Wami.**

- Czy Wasze uczucia się zlewają? Czy kiedy jesteś smutna, dziecko też zawsze smuci się z Tobą? Czy kiedy jesteś wesoła, masz poczucie, że dziecko też powinno być wesołe? Na ile reakcje dziecka są niezależne? Czy kiedy jest niezadowolone, albo się złości stajesz na głowie, aby znowu się uśmiechnęło?

Sugestie do TESTU

2. Pomoc i wsparcie udzielane dziecku przez rodziców.

- Jak często udzielasz wsparcia swojemu dziecku? Czy uważasz, że bez Twojej pomocy sobie nie poradzi albo pójdzie mu znacznie gorzej? Czy uważasz, że bez względu na wiek, na pewno i tak będzie potrzebowało Twojej pomocy? W jakich sprawach udzielasz dziecku wsparcia? Kiedy oferujesz mu swoją pomoc?

Sugestie do TESTU

3. Swoboda dawana dziecku.

- Jak często ingerujesz w wybory i decyzje podejmowane przez dziecko? W jakim stopniu i w jakich sprawach pozostawiasz dziecku samodzielny wybór (np. kolor i rodzaj ubrań, jedzenie, rodzaj zabawy, sposób spędzania wolnego czasu, którą woli bajkę)? Czy takie są?

Sugestie do TESTU

4. Wymagania stawiane dziecku i stopień kontrolowania ich wypełniania.

- Czy Twoje wymagania nie są nadmierne? Czy sprawdzasz dziecko na każdym kroku i oceniasz jego zachowanie? Czy czujesz się zmuszona każde zachowanie pochwalić lub zganić? A może nie stawiasz dziecku żadnych wymagań, tylko raczej je wyręczasz?

2. Określ siebie w skali od 1 do 10 w odniesieniu do poniższych stwierdzeń, przy czym 1 oznacza najmniej prawdziwe, a 10 najbardziej prawdziwe. Powodzenia!

1. Zawsze przestrzegam norm.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Zawsze lubiłam/łem zorganizowaną aktywność – kluby, stowarzyszenia

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Jestem perfekcjonistą/perfekcjonistką.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Lubię planować wszystko z dużym wyprzedzeniem.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Ryzykuję, kiedy tylko mogę.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Nigdy nie czuję zażenowania, kiedy popełnię błąd.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Wolę przewodzić niż podporządkowywać się.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Wszędzie czuję się niedostosowana/y.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Najważniejsze jest dla mnie zawsze dobro grupy.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Nigdy nie ujawniam publicznie swoich prawdziwych uczuć.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odpowiedzi do ćwiczenia

Jeśli Wasze wyniki w przeważającej większości znajdują się w okolicach połowy skali i zakreśliście cyfry 4, 5, 6, to z pewnością wiecie o tym, że:

- czasem warto przewodzić, a czasem lepiej się podporządkować,
- owszem, należy przestrzegać norm, ale tylko dopóki nie są one sprzeczne z Waszymi osobistymi wartościami,
- należy wybaczać wszystkim, w tym również sobie, ponieważ ludzie nie są doskonali.

Tak rozwiązany test wskazuje wysoki WYNIK.

JAK TO WYGLĄDAŁO W ŻYCIU?

- Jeśli jednak, Wasze wyniki w wielu wypadkach znajdują się na jednym lub drugim krańcu skali - to sugeruje, że nie do końca ufacie sobie, albo jesteście nieufni wobec innych ludzi.
- Nie mieliście tego szczęścia, by wychować się w otoczeniu, które akceptowałoby Was takimi, jakimi jesteście i obchodziło się z Wami na Waszych warunkach.

Prawdopodobnie w dzieciństwie często słyszeliście: *„Dzieci i ryby głosu nie mają”, „Przestań się złościć”, „Ładniej wyglądasz, kiedy się uśmiechasz”, „Złość piękności szkodzi”, „Mężczyźni nie płaczą”, itp. Być może byliście zawstydzani też zwrotami: „Ponoszą cię emocje”, „Wyjdź i się uspokój”, „Nie śmieję się tak głośno”, „Nie gap się tak”, itp.*



10 DZIESIĘĆ KROKÓW KU TEMU BY STAĆ SIĘ LEPSZYM RODZICEM

1 MIŁOŚĆ JEST NAJWAŻNIJSZĄ POTRZEBĄ WSZYSTKICH DZIECI.

Jest także istotnym elementem pozytywnej dyscypliny. Im częściej okazujesz dziecku miłość przytulając je, całując i mówiąc mu "kocham cię", tym bardziej będzie chciało udowodnić, że na nią zasługuje. Miłość pozwala dziecku zbudować pewność siebie i poczucie własnej wartości.

2 SŁUCHAJ UWAZNIE TEGO, CO MÓWI TWOJE DZIECKO.

Interesuj się tym co robi i co czuje. Zapewnij je, że silne uczucia nie są czymś złym, jeśli wyraża się je w odpowiedni sposób. Im częściej będziesz to robić, tym rzadziej będziesz musiał(a) je dyscyplinować.

3 GRANICE SĄ POTRZEBNE NAWET W NAJBARDZIEJ KOCHAJĄCYM SIĘ ZWIĄZKU,

w którym ludzie potrafią się słuchać. Bycie rodzicom polega między innymi na wyznaczeniu granic. Pamiętaj, że jest czymś naturalnym i normalnym, że dziecko testuje owe granice. To nie jest niesformość, ale część procesu uczenia się. Dzieci czują się bezpieczniej jeśli trzymasz się granic, które wyznaczyłeś(-aś) (pod warunkiem, że są realistyczne), nawet jeśli od czasu do czasu na nie narzekają.

4 ŚMIECH POMAGA ROZŁADOWAĆ NAPIĘTE SYTUACJE.

Czasami rodzice stają się tacy poważni, że rodzicielstwo przestaje dawać im radość. Dostrzegaj zabawne strony bycia rodzicom i pozwól sobie na śmiech, kiedy tylko jest to możliwe.

5 POTRZEGANIE ŚWIATA Z PERSPEKTYWY DZIECKA

i wyobrażanie sobie, co czuje Twoje dziecko, jest kluczem do zrozumienia jego zachowania. Przypomnij sobie, jak się czuleś(-aś), kiedy byłeś(-aś) dzieckiem i jak niezrozumiały wydawał Ci się świat dorosłych, kiedy miałeś(-aś) poczucie, że potraktowano Cię niesprawiedliwie.

6 CHWAŁ I ZACHĘCAJ SWOJE DZIECKO.

Oczekuj, że dziecko będzie się dobrze zachowywało i zachęcaj je do podejmowania wysiłków. Chwal je za dobre zachowania i staraj się ignorować te niewłaściwe. Im częściej będziesz zrędzić, tym rzadziej Twoje dziecko będzie Cię słuchać.

7 SZANUJ SWOJE DZIECKO TAK, JAK SZANOWAŁBYŚ (SZANOWAŁABYS) DOROSŁEGO.

Pozwól mu uczestniczyć w podejmowaniu decyzji, szczególnie tych, które go dotyczą. Uwaznie wysłuchaj jego zdania. Jeśli masz zamiar powiedzieć mu coś przykre-go, zastanów się jakby to zabrzmiało, abyś powiedział(-a) to komuś dorosłemu. Przepróś jeśli postąpiłeś(-aś) niewłaściwie.

8 USTAL PORZĄDEK DNIA.

Małe dzieci będą się czuły bezpieczniej i łatwiej będzie Wam uniknąć konfliktów jeśli ustalisz jasny porządek dnia. Będą się czuły lepiej jeśli wprowadzisz stałe pory posiłków, snu i głośnych zabaw.

9 W KAŻDEJ RODZINIE POTRZEBNE SĄ PEWNE ZASADY,

jednak staraj się zachować elastyczność w wypadku bardzo małych dzieci. Kiedy już ustalisz zasady obowiązujące w Twojej rodzinie, bądź konsekwentny(-a). Dzieci mogą się poczuć bardzo niepewnie, jeśli jednego dnia wprowadzisz jakąś zasadę, a następnego dnia ją odwołasz. Czasami trzeba ustalić odmiennie zasady obowiązujące poza domem, które należy wyjaśnić dziecku.

10 NIE ZAPOMINAJ O WŁASNYCH POTRZEBACH.

Jeśli to wszystko zaczyna za bardzo przypominać ciężką pracę i czujesz, że brakuje Ci cierpliwości, przeznacz trochę czasu tylko dla siebie. Zrób coś, co sprawia ci przyjemność. Jeśli kiedykolwiek poczujesz, że tracisz panowanie nad sobą, albo że w każdej chwili możesz krzyknąć na dziecko, ponizyć je lub uderzyć, odejdź na chwilę, uspokój się i policz do dziesięciu.

-
- **Pamiętajmy jak ważne jest, by dziecko było gotowe na szkolne wyzwania. Od tego zależy często, czy najbliższe lata zaliczy do udanych, czy też będzie je wspominać jako pasmo porażek.**
 - **Pamiętajmy, że od startu w dużej mierze zależy miejsce na mecie!**



$$\frac{\pi r^3 - 3x \left(\frac{a^2 + b^2 - c^2}{\sqrt{a+c}} \right) + \int_{-\infty}^{+\infty} \frac{\Delta a^2 (8\pi^3 - \pi^2)}{-\sqrt{1}} \left(\frac{\sin \alpha - 2\sqrt{\cos \beta}}{\cot(\alpha + \beta)} \right)}{\text{czesne} + \text{kwota dotacji} - \sqrt{\text{zysitek}} (\text{podatek})} = ?$$



- **Uczeń kończący klasę pierwszą** – zgodnie z nową podstawą programową – powinien znać wszystkie litery alfabetu, czytać i rozumieć proste, krótkie teksty, pisać proste, krótkie zdania (przepisywanie, pisanie z pamięci) i nie będzie od niego jeszcze wymagane pisanie ze słuchu. Będzie więc miał czas na poznanie liter oraz rozwijanie kształtującej się dopiero analizy i syntezy wzrokowej. Podobnie w zakresie matematyki. Umiejętności, które posiadać ma uczeń w czerwcu, pod koniec pierwszego roku nauki to między innymi zapisywanie liczb cyframi w zakresie do 10, przeliczanie do 20 oraz sprawne dodawanie i odejmowanie w zakresie do 10.



Dziękuję za uwagę!