



PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE NR 3
W BIAŁEJ PODLASKIEJ
UL. WARSZAWSKA 19 C

Rok 2021/2022 NR 4
Numer 4

Marzec/kwiecień

PRZEDSZKOLNE CO NIE CO

KONTAKT TEL (83) 341-64-16 DYREKTOR ; 341-64-17 ADMINISTRACJA
E-MAIL ps3@poczta.onet.pl

STRONA INTERNETOWA www.przedszkole3bp.edu.pl



ŻYCZENIA ŚWIĄTECZNE

Szanowni Rodzice!

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych życzymy Państwu, aby w pędzie życia codziennego nie zabrakło momentów na pogłębioną refleksję oraz radosnych chwil wytchnienia w rodzinnym gronie. Niech ten szczególny czas przyniesie

*wzajemną życzliwość, prawdziwą radość oraz pokój.
Zdrowych i pogodnych Świąt*

życzy

*Dyrektor Przedszkola, Grono Pedagogiczne
oraz Pracownicy Administracji i Obsługi
Przedszkola Samorządowego Nr 3
im. Marii Kownackiej w Białej Podlaskiej*

W tym numerze:

Ekrany, a dziecko	1
Sztuka pocieszania	2
Pozytywna dyscyplina	3
Czym jest dla dziecka Wielkanoc?	4
Co to jest inteligencja emocjonalna?	4
Coś dla przedszkolaka	5

EKRANY, A DZIECKO

Każdy z nas doskonale wie, jak wielkim zainteresowaniem naszych dzieci cieszą się ruchome obrazy dostępne w telewizji czy telefonie. Już maluch uwielbia oglądać kolorowe teledyski dziecięcych piosenek albo śledzić przygody śmiesznej świnki, którą rodzice włączają, gdy chcą w



spokoju zająć się swoimi obowiązkami.

Drogi Rodzicu pamiętaj jednak, że cena jaką płaci Twoje dziecko jest wysoka !

Według zaleceń WHO dzieci w wieku od 3-5 lat powinny spędzać czas przed ekranami maksymalnie do godziny dziennie, a dzieci powyżej 6 roku życia do dwóch godzin dziennie. Czy wiesz, że nadużywanie nowoczesnych

technologii ma negatywny wpływ na rozwój Twojego dziecka, który może objawiać się:

- obniżonymi umiejętnościami społecznymi
- opóźnionym rozwojem mowy
- problemem z zasypianiem
- obniżoną samokontrolą
- nadpobudliwością
- obniżoną ciekawością
- niestabilnością emocjonalną
- depresją
- niepokojem

EWELINA ŁUKASZUK

SZTUKA POCIESZANIA

Dodawanie dzieciom otuchy jest tak samo podstawowym elementem rodzicielstwa jak zapewnianie jedzenia; dziecko potrzebuje obu tych rzeczy do prawidłowego rozwoju. Pocięszanie jest sprawą naturalną, instynktowną- szybkie przytęlenie, mu- śnięcie wargami, otarcie łez zwykle wystarcza, że- by maluch, który się wła- śnie potknął, podreptał szczęśliwy dalej.

Ale czasem „podmuchać” nie wystarczy. Potrzeba więcej wysiłku i czasu, żeby pocieszyć dziecko, zwłaszcza gdy ro- śnie i jego natura staje się bardziej złożona.

- **Musisz zdawać sobie sprawę ze swojej siły.** W oczach kilkulatka je- steś wszechmocny - Twój kochający dotyk i uspokajające słowa mają ogromną moc. Kiedy otoczysz malca swoimi ramionami i wypowiesz magiczne słowa „wszystko będzie w po- rzędku”, dziecko na pewno poczuje się lepiej. Pocię- szenie, które możesz zaoferować swojemu dziecku, jest najlepszym lekar- stwem na ból fizyczny i psychiczny.
- **Bądź spokojną wyspą na wzburzonym oceanie...** Je- śli na codzienne potknięcia zareagujesz spokojnym „Bach. Nic się nie stało”, dziecko też uzna, że nic się nie stało. Nic tak nie przeraża dziecka jak wy- straszeni rodzice, nic tak nie niepokoi jak zdenerwo- wani rodzice. Chociaż więc

nie raz dotkliwie odczuwasz ból swojego dziecka, nie okazuj tego zbyt mocno.

- **...ale nie udawaj, że nie widzisz sztoru.** Chociaż nie należy się rozklejać nad każdym draśnięciem, nie wolno też zupełnie



ignorować bólu dziecka, zwłaszcza jeśli jest to ból natury emocjonalnej. Wszystkim nam potrzebna jest świadomość, że jest ktoś kogo interesują nasze uczucia. Jeśli wszystkie problemy zbywasz słowami „Nic się nie stało. Wszyst- ko jest w najlepszym po- rzędku”, to znaczy, że nie dbasz o jego uczucia.

- **Bezwarunkowo pocieszaj.** Nawet jeśli zachowanie dziecka było nieznosne, w razie skaleczenia trzeba je koniecznie pocieszyć. Pocięsz je nawet jeśli wła- śnie spadło z krzesła, na które zabroniłaś mu przed chwilą wchodzić.
- **Wysłuchaj i pozwól się wypłakać.** Rana duchowa często wymaga tyle samo pocieszenia co rana zadana

ciału. Zachęć dziecko, by z Tobą porozmawiało o tym co się stało („Wyglądasz na zmartwioną, czy coś się stało?”).

- **Wysłuchaj, ale powstrzymaj się od kazań.** Zranio- ne fizycznie lub emocjonal- nie dziecko potrzebuje, żeby go wysłuchać, do- strzec stan ducha, pocie- szyć i okazać zrozumienie. Jednak na pewno nie po- trzebuje wykładów, krytyki i słów w rodzaju: „A nie mówiłam”. Strzeż się jed- nak przed okazywaniem zbyt wielkiej sympatii- przesadzając możesz wy- chować niesamodzielnego mazgaja, który uwielbia się umartwiać.
- **Nie przypisuj nikomu wi- ny.** Oskarżycielski ton („Gdybyś nie zostawił tego samochodziku na środku podłogi, tobyś się nie wy- wrócił”) nie pocieszy i ni- czego nie nauczy. Lepiej powiedzieć „Zastanówmy się dlaczego się przewróci- łaś”. Jeśli dziecko odpowie „Przewróciłem się o samo- chodzik”, możesz powie- dzieć „A co trzeba zrobić, aby to się więcej nie sta- ło?”

Nie przesadzaj. Jeśli Twoje dziecko wyrzuciło ciężarówkę przez okno, a ona się roztrza- skała, powiedz: „Tak mi przy- kro, że Twoja ciężarówka się roztrząskała”. Nie pędź jed- nak do sklepu, żeby natych- miast kupić mu nową. Jeśli nie pozwolisz swojemu dziecku uczyć się na błędach, to bę- dzie je stale powtarzać.

BEATA KLIMIUK

POZYTYWNA DYSCYPLINA

Wielu rodziców wychowując swoje dzieci szuka złotego środka pomiędzy byciem rodzicem wymagającym, a pozwalającym dziecku na zupełną swobodę. Rozwiązaniem jest Pozytywna Dyscyplina – metoda wychowawcza oparta na wzajemnej miłości i szacunku. Zakłada jednocześnie uprzejmość i stanowczość, a interakcję dorosły – dziecko opiera na wolności i porządku. Choć samo słowo „dyscyplina” może kojarzyć się negatywnie, w poniższym artykule pokażę Państwu, że Pozytywna Dyscyplina, niewiele ma wspólnego z rygiorem.

Pozytywna Dyscyplina bazuje na psychologii indywidualnej A. Adlera, która zakłada, że podstawową potrzebą każdego człowieka jest potrzeba przynależności. Jednak, aby przynależać do danej społecz-

Pozytywna Dyscyplina opiera się na czterech głównych kryteriach:

1. więź – kształtowanie u dziecka poczucia przynależności i znaczenia;
2. szacunek i zachęcenie – szacunek do dziecka przy jednoczesnym zachowaniu stanowczości i zachęcaniu do działania;
3. czas – efekty Pozytywnej Dyscypliny są długotrwałe;
4. umiejętności społeczne/życiowe – Pozytywna Dyscyplina opiera się na wzajemnym szacunku, poszukiwaniu rozwiązań i trosce o innych.

ności, należy posiadać pewne podstawowe kompetencje interpersonalne, które umożliwiają komunikację z otoczeniem. Dlatego ważne jest, żeby od najmłodszych lat pomagać dziecku te kompetencje rozwijać, bowiem to dzięki nim ma szansę zyskać społeczną akceptację i zaspokoić podstawową potrzebę przynależności.

Zarówno pozwalanie dziecku na wszystko, jak i przesadne stosowa-

wanie zakazów i nakazów nie są dobrymi metodami wychowania. W pierwszym przypadku eliminujemy z procesu wychowawczego element budowania autorytetu, który jest bardzo ważny w relacjach z dzieckiem. W drugim natomiast brakuje



poszanowania autonomii małego człowieka. Jak więc skutecznie stawiać granice, nie wykorzystując systemu kar i nagród? Kluczową rolę odgrywa tutaj postawa rodzica. Kiedy widzimy, że dziecko nie potrafi poradzić sobie z daną sytuacją, kara nie nauczy go rozwiązywania problemów i uniknięcia ich w przyszłości. Należy wspierać dziecko w poszukiwaniu rozwiązań i koncentrować jego uwagę na wnioskach, które może z danej sytuacji wyciągnąć.

Pamiętajmy, by zawsze wzmacniać pewność siebie u dziecka. Docenienie jego wysiłków i postępów w drodze do celu, zachęci je do podejmowania wyzwań.

Nieodpowiednie zachowanie – czym tak naprawdę jest i z czego wynika?

Jane Nelsen w książce poświęconej Pozytywnej Dyscyplinie proponowała nowe spojrzenie na zachowanie, które rodzic może uznać za „nieodpowiednie”. Według niej wynika ono z ogólnej niewiedzy lub braku świadomości czy umiejętności. Celem jest zaspokojenie podstawowych potrzeb przynależności i znaczenia. Dziecko nie ma złych intencji, zachowuje się w ten, a nie inny sposób, ponieważ nie potrafi inaczej.

Błędne cele dziecka wg pozytywnej dyscypliny:

1. UWAGA – dziecko jest przekonane, że przynależy tylko wtedy, gdy skupia na sobie uwagę, jest dostrzegane przez innych i/lub traktowane w specjalny sposób. Dlatego jego zachowania mają na celu zwrócenie uwagi: dziecko bałagani, głośno się zachowuje, przeszkadza i robi wszystko, by uwaga rodzica skupiała się na nim.
2. WŁADZA – dziecku wydaje się, że przynależy tylko wtedy, gdy kontroluje sytuację, rodzic nie ma nad nim władzy. W takim przypadku dziecko buntuje się i odmawia współpracy, wykonuje polecenia odwrotne do tych, które dostało od rodzica.
3. ZEMSTA – dziecko czuje się zranione, straciło poczucie przynależności, daje więc sobie prawo do ranienia innych. Wtedy pojawiają się zachowania agresywne.

Według tej teorii nieodpowiednie zachowanie dziecka jest jego błędnym celem. Pozytywna Dyscyplina pomaga rodzicom je dekodować.

Pozytywna Dyscyplina pokazuje rodzicom, jak powinni postępować i daje im gotowe narzędzia, pokazując, że na każdy typ nieodpowiedniego zachowania jest skuteczne rozwiązanie. Na przykład, kiedy dziecko potrzebuje uwagi, zamiast ciągle je upominać, lepiej będzie wyznaczyć mu konstruktywne zajęcie. Kiedy dziecko walczy o władzę – warto zaangażować je we wspólne rozwiązywanie problemów, działać stanowczo, ale uprzejmie. Jeśli dziecko się mści – pomoże otwarta rozmowa o uczuciach.

KRYSTYNA RELUGA

Czym jest dla dziecka Wielkanoc?

Wielkanoc jest największym katolickim świętem w roku. Aby móc wytłumaczyć sens Wielkiej Nocy, należy z dzieckiem porozmawiać i opowiedzieć czym różni się np. Wielkanoc od Bożego Narodzenia. Na pewno trudniej mówić o Wielkanocy niż o Bożym Narodzeniu, ponieważ należy wytłumaczyć dziecku, że Jezus został zabity! Jak zaś wytłumaczyć, że cieszymy się ze „zmartwychwstania”! - nie mówiąc o śmierci.

Trzy- cztero latkom można powiedzieć, że Pan Bóg stworzył mamę i tatę, że cieszymy, że ich stworzył bo ich kocha i chce żebyśmy się kochali i byli dobrzy dla siebie i innych. Teraz pan Bóg jest w niebie, witamy go na niedzieli palmowej machając

palmami w kościele. Świćmy pokarmy, aby uczcić i podziękować za zmartwychwstanie/ naro-



dziny Pana Jezusa. Za to co nam dał i że nami się opiekuje.

Pięcio- sześć latki oglądają grób w kościele pytają, dlaczego tak jest, że Pan Jezus tu leży. Stykają się już z pojęciem śmierci w życiu codziennym. Rozwa-

żają myśli wiedząc o tym, iż Jezus był bardzo dobry, ale został zabity przez złych ludzi. Ale ożył i dlatego cieszymy się z tego świętując i obchodząc Święta Wielkiej Nocy. Osoby nie wierzące obchodzą święta w duchu piękna i radości.

Najważniejsze to nie bać się rozmawiać z własnym dzieckiem nawet na najważniejsze tematy. Jeżeli my będziemy się bali mówić to one będą bały się pytać i zadawać pytania. Pomóżmy im zrozumieć świat, a w szczególności w tak pięknym czasie jak są święta Wielkanocne.

DOROTA PLEBANOWICZ

Co to jest inteligencja emocjonalna?

Jako rodzic na pewno pragniesz, aby twoje dziecko było w przyszłości empatyczne, wrażliwe na potrzeby innych, a jednocześnie świadome własnej wartości, opanowane i zmotywowane do działania. Być może nie wiesz natomiast, że wszystkie te cechy wchodzą w skład inteligencji emocjonalnej, nad którą można z dzieckiem pracować.

Inteligencja emocjonalna to umiejętność rozpoznawania własnych oraz cudzych stanów emocjonalnych oraz umiejętne używanie emocji. Dziecko, któremu pomaga się w budowaniu inteligencji emocjonalnej, w dorosłości będzie:

-miało wysoką samoświadomość - Co oznacza, że w obliczu trudnych emocji będzie umiało zastanowić się,

dlaczego je odczuwa oraz odpowiednio je nazwać.

-umiało rozpoznawać własne emocje - Wbrew pozorom, wcale nie jest to takie proste. Ile razy zdarzyło ci się, że np. martwiłaś/-łeś się zwolnieniami w pracy, więc reagowałaś/-łaś przesadnymi emocjami na bałagan w domu?



-panowało nad swoimi emocjami - Posługując się powyższym przykładem: jeśli twoje inteligentne emocjonalnie dziecko w dorosłości będzie martwiło się o zwolnienia w pracy, nie zrobi w domu awantury z powodu rozlanego na stole soku. Będzie wiedziało, że tak naprawdę nie on jest problemem, tylko odczuwany lęk. Świadomość jest pierwszym krokiem

do kontroli.

-odczuwało empatię - Empatia to umiejętność wczucia się w stany emocjonalne drugiej osoby spojrzenia na pewne sprawy z jej perspektywy. Empatyczna osoba potrafi postawić się na czyimś miejscu, zadać sobie pytania: „Czego potrzebowałbym w podobnej sytuacji? Co by mi pomogło?”

-miało lepsze relacje - Osoby, które dają nam wsparcie, uważnie nas słuchają i są przez to pomocne, sprawiają, że czujemy się ważni i wyjątkowi, a przede wszystkim zrozumiani. To z kolei powoduje, że z takimi ludźmi pragniemy utrzymywać bliskie kontakty, ufamy im i je lubimy.

-lepiej radziło sobie w przedszkolu, szkole, a później w pracy - Zależność między inteligencją emocjonalną a lepszymi wynikami w nauce oraz sukcesami w pracy została potwierdzona badaniami naukowymi.

AGATA ŻUK

Krótki dzióbek, żółte piórka
Jego mamą duża kurka.
Skąd się wzięło? Nic trudnego!
Z jajka wyszło coś małego.
Na dwóch nóżkach podreptało
Nowe życie przywitało.



Poprzez łąki sobie skacze
Szary jego jest kubraczek.
Długie uszy, ogon biały
Niesie w rączce koszyk mały.
Wszystkie dzieci już go znając
Krzyczą: Wielkanocny..... !



Wielkanocny jest symbolem
Stoi grzecznie na twym stole.
Cały biały i cukrowy
Do koszyczka już gotowy.
Chorągiewka w rytm powiewa
Wielkanocny się spodziewa.

Na wielkanocnym stoliku
Pośród różnych rzeczy w koszyku
Leżą jajka ozdobione
Farbą barwine okraszone.
Takie jajko ze wzorami
My nazywamy.



**Przedszkole
Samorządowe Nr 3**

Biuletyn Przedszkolne co nie
co jest dwumiesięcznikiem
przeznaczonym dla rodziców

Redaktor:

**Agata Żuk
Barbara Sałata**



o?
**Znajdź
5
różnic**

