

Zestaw ćwiczeń 1.04 - 7.04.20

Drodzy Rodzice, na ten tydzień przedstawiam Wam do skorzystania przykłady zabaw z dziećmi (linki poniżej). Są to proste, a zarazem bardzo ciekawe propozycje.

Przedstawione zabawy rozwijają sprawność fizyczną dziecka, równowagę i koordynację ruchową. Element rywalizacji wpływa na rozwój w obszarze emocjonalnym, a udział w zabawie rodzeństwa i rodziców przyczynia się do kształtowania poczucia przynależności do rodziny. Zabawa również rozwija kreatywność dziecka oraz sprawność rąk.

W kolejnej propozycji w pierwszej części zabawy rozwijana jest kreatywność dziecka oraz jego koordynacja ruchowa, w drugiej (układanie klocków) – kształtowana jest sprawność manualna. Zabawa także rozwija dziecięcą wyobraźnię i umiejętność logicznego myślenia.

file:///G:/przedszkole/przedszkole/Przedszkole-WSiP-online_czesc-3.pdf

<file:///G:/przedszkole/przedszkole/Przedszkole-WSiP-online-czesc-4.pdf>

Szanowni rodzice ustalają również godziny dyżurów pedagoga.

Praca pedagoga w czasie prowadzenia nauczania zdalnego

1. W czasie trwania epidemii wsparcie psychologiczne ze strony pedagoga ma charakter szczególny i jest absolutnie niezbędne.
2. Pedagog jest dostępny dla rodziców zgodnie z następującym harmonogramem: poniedziałek – środa w godzinach 9-11 e-mail: kserwatko@spp3.sanok.pl

Obowiązki pedagoga szkolnego w trakcie prowadzenia nauczania zdalnego

1. Pedagog ma obowiązek:

1) organizowania indywidualnych konsultacji z rodzicami za pośrednictwem poczty e-mail kserwatko@spp3.sanok.pl

2) świadczenia zdalnej pomocy psychologiczno-pedagogicznej w trakcie trwania sytuacji kryzysowej, w szczególności:

- a) otoczenia opieką dzieci i rodziców, u których stwierdzono nasilenie występowania reakcji stresowych, lękowych w związku z epidemią koronawirusa,
- b) otoczenia opieką i udzielanie wsparcia dzieciom i ich rodzicom, którzy mają trudności z adaptacją do nauczania zdalnego,
- c) udzielanie dzieciom pomocy psychologiczno-pedagogicznej w formach odpowiednich do nauczania zdalnego,

3) wspomaganie nauczycieli w diagnozowaniu możliwości psychofizycznych uczniów w kontekście nauczania zdalnego.

Drodzy rodzice, dołączam również informacje z cyklu **Pedagog radzi.....**

Tym razem będzie to:

Dziecięce wybuchy gniewu, czyli jak pomóc dzieciom zdrowo wyrażać złość

Dzieci potrzebują konkretnych informacji i instrukcji dotyczących radzenia sobie ze złością, zarówno własną, jak i cudzą. Aby zgromadzić odpowiednią ilość doświadczeń, młody człowiek musi być wystawiony na różnorodne sytuacje mogące wywoływać w nim samym lub w innych osobach gniew, dlatego nie należy go „chować pod kloszem” i za wszelką cenę chronić przed wszelkimi trudnymi momentami. Dziecko powinno móc się co jakiś czas zezłościć, wyrazić swoje niezadowolenie czy gniew. Ważne jednak, by odbywało się to zawsze w akceptowalny społecznie sposób.

Domowy kodeks wyrażania złości

Narzędziem wspomagającym nauczenie dzieci akceptowalnych sposobów wyrażania gniewu jest tzw. **kodeks złości**, który można stosować zarówno w domu, jak i w przedszkolu. Składają się na niego trzy podstawowe zasady:

Złość można zarówno czuć, jak i pokazywać.

Złość należy wyrażać za pomocą określonych zachowań (np. opowiadając o swoim zdenerwowaniu, wychodząc z pokoju, rzucając poduszką, itd.)

Złości nie wolno wyrażać za pomocą wybranych zachowań (np. krzycząc, obrażając innych, bijąc, tupiąc, plując, itp.)

Stosowanie się do tych zasad powinno spotykać się z pochwałą ze strony dorosłych, natomiast ich łamanie z konkretną konsekwencją. Kodeks tworzymy razem z dziećmi, aby czuły one, że mają swój udział w domowym życiu i nie narzucamy im z góry swoich wymagań. Uczymy dziecko, że konkretny wybór to odpowiedzialność i wiąże się on z poniesieniem pełnych konsekwencji - zarówno tych miłych, jak i przykrych.

Dlaczego warto zrozumieć złość?

Niekontrolowana złość bardzo szkodzi

Złość, jak każde uczucie, jest nam potrzebna – komunikuje o stanie zagrożenia, o tym, że nasze granice zostały przekroczone, a potrzeby – nie spełnione. Złość pojawia się również, kiedy stres staje się tak silny, że nie potrafimy nad nim zapanować lub gdy jesteśmy długotrwale sfrustrowani. Jak wiadomo, takich sytuacji, kiedy jest się rodzicem, pojawia się mnóstwo.

Nasza złość wpływa na dzieci bardzo destrukcyjnie. Badania pokazują, że odbiera im poczucie bezpieczeństwa. Dziecko zaczyna czuć się osamotnione, a tym samym niszczy się jego poczucie własnej wartości i przynależności do rodziny, co bezpośrednio przekłada się na jego zachowanie, funkcjonowanie w szkole i w społeczeństwie.

Co zrobić, by nasze trudne emocje nie raniły dziecka tak bardzo? Jeśli chcemy, by nasze dzieci miały bezpieczne warunki rozwoju, musimy poznać i zrozumieć swoją złość. Zadać sobie ważne pytania: Czy pozwalam sobie na przeżywanie i wyrażanie złości, czy raczej tłumię ją w sobie do czasu niekontrolowanego wybuchu? Czy pozwalam innym członkom rodziny na jej przeżywanie? Dzieci są świetnymi obserwatorami i uczą się poprzez naśladowanie rodziców, więc jeśli chcemy, by były życzliwe, by zwracały uwagę na potrzeby innych, same najpierw muszą tego doświadczyć.

Złość: jak dochodzi do wybuchu?

Często jest tak, że wybuchy złości są wypadkową naszych przekonań, refleksji dotyczących dziecka. Pojawiają się tak zwane myśli zapalniki, które często zniekształcają nasze wyobrażenia o dziecku, a jednocześnie wyolbrzymiają jego „negatywne” zachowanie. To właśnie one powodują, że nie skupiamy się na całej sytuacji, nie bierzemy pod uwagę potrzeb dziecka, a przez to rozwiązanie problemu staje się wręcz niemożliwe.

Wyróżniono aż osiemnaście myśli zapalników podzielonych na trzy kategorie, które pojawiają się najczęściej w sposobie myślenia o dziecku:

myśli przypisujące dziecku złą intencję, np.: „Robisz to, żeby mnie zdenerwować”;

myśli wyolbrzymiające problem, np.: „Nigdy mnie nie słuchasz”;

myśli zawierające negatywną ocenę dziecka lub jego zachowania, np.: „Jesteś leniwy, złośliwy” itp.

Dorośli dzięki bogatemu zasobowi słownictwa i samopoznaniu są w stanie świadomie nazwać swoje emocje bądź w jakiś sposób je wytłumaczyć. Małe dzieci mają z tym problem. Kiedy ich potrzeby są niezaspokojone, płaczą, marudzą i nie są w stanie wytłumaczyć swojego zachowania. Taka sytuacja często staje się punktem zapalnym i dorośli zaczynają tracić cierpliwość. Rodzic się denerwuje, jego zachowanie potęguje „złe” zachowanie dziecka i koło się zamyka.

Złość: jak radzić sobie z rosnącą frustracją?

Oto lista tych najczęściej stosowanych stwierdzeń, która na pewno przyda się każdemu rodzicowi:

“To taki etap rozwoju, każde dziecko przez niego przechodzi”,

“Tak się zachowują dzieci w jego/jej wieku”,

“Może lepiej podejść do tego z humorem”,

“To zwykła impulsywność”,

“To nie jego/jej wina, jeszcze inaczej nie potrafi sobie radzić ze złością/smutkiem”,

“W ten sposób próbuje zwrócić moją uwagę”,

“Wytrzymam to, dam radę”.

Jak łatwo zauważyć, te określenia w dużej mierze pokazują, że pewne zachowania dzieci wynikają po prostu z etapu rozwoju, na którym się znajdują. Nie możemy obwiniać ich za takie postępowanie. Kiedy to zrozumiemy, będziemy mogli uniknąć wyolbrzymiania problemu czy przypisywania dziecku złych intencji.

Wydaje się to jasne i łatwe do wykonania, chociaż wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy z myśli zapalników i działa wręcz nawykowo. Tłumaczą sobie, że muszą się opanować i że będą spokojniej rozmawiać z dziećmi, ale w sytuacji napięcia reagują tak samo jak wcześniej. Dlatego warto sobie uświadomić, kiedy i dlaczego wybuchamy i że takie myśli zapalniki istnieją.

W dużej mierze za nasze wybuchy złości odpowiada również zmęczenie

Codzienny pośpiech czy chęć ciągłego kontrolowania sytuacji powoduje, że możemy być podenerwowani i łatwiej wyprowadzić nas z równowagi. Również dzieci są zmęczone, głodne i po ciężkim dniu w przedszkolu czy szkole na różne sposoby szukają naszej uwagi – te powroty do domu można nazwać sytuacjami podwyższonego ryzyka. Dlatego kiedy zaobserwujemy takie sytuacje, warto spojrzeć na nie z góry i pomyśleć, co możemy w nich zmienić, jakie myśli zapalniki się tu uaktywniają i z wyprzedzeniem przygotować sobie mniej destrukcyjne sposoby radzenia sobie ze złością.

Ważne jest również zrozumienie potrzeb naszych dzieci

„Złe” zachowanie jest często sygnałem, że nie zostały one zaspokojone, dlatego warto przez chwilę pomyśleć, jak mogę pomóc i jaką potrzebę nasze dziecko chce zaspokoić. Takie świadome podejście nie tylko pomaga rozwiązać problem, ale uczy dzieci, jak z empatią reagować na potrzeby innych osób.

Co zrobić, by złość była mniej destrukcyjna?

Kiedy jesteśmy zdenerwowani, a sytuacja wymaga reakcji, jedno jest pewne: musimy się uspokoić, bo taka rozmowa z dzieckiem nie przyniesie żadnego efektu. Mowa tu o asertywnej komunikacji, która pomaga rozwiązać problem.

Warto zacząć od opisanie problemu, zastanowienia się, jaka potrzeba dziecka nie została zaspokojona. Ważne jest również, by pomyśleć, co nam w danym zachowaniu nie odpowiada i w jaki sposób możemy wspierać dziecko, by nauczyło się wyrażać własne potrzeby w bardziej akceptowalny sposób.

Warto również szczerze mówić dziecku o własnych emocjach, bo nawet maluchy potrafią zrozumieć, że kiedy rodzic jest zdenerwowany, lepiej nie wchodzić mu w drogę. A kiedy mówimy, o tym jak się czujemy, jednocześnie pokazujemy dzieciom nasze granice i uczymy je stawiania własnych. Dzięki temu, kiedy same będą się czuły sfrustrowane, będą potrafiły o tym zakomunikować, nie uciekając do złości czy agresji.

Pozdrawiam Was serdecznie i pozostajcie w zdrowiu.

Pedagog Katarzyna Serwatko