



*Miejskie Przedszkole nr 27  
z Oddziałami Integracyjnymi w Siedlcach*

*Październik 2018/19 nr 1*

# *Co u nas słychać*





# W dzisiejszym numerze!

1. Październik miesiącem AAC.
2. Inteligencja emocjonalna.
3. Lęki dziecięce.
4. Rozpieszczony przedszkolak.
5. Kącik logopedyczny – Mała Mysia.



# ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

**Elżbieta Karpińska**  
**Agnieszka Szymańska**  
**Anna Pietrzak**  
**Agnieszka Szczęśniak**  
**Małgorzata Szymczak**



## Październik międzynarodowym miesiącem AAC



**AAC (Augmentative and Alternative Communication)** to termin określający wszelkie działania, których celem jest pomoc w porozumiewaniu się osobom niemówiącym lub posługującym się mową w ograniczonym stopniu. Zamiast wypowiedzianych słów i zdań mogą one używać znaków graficznych (piktogramów, obrazków, symboli), znaków manualnych (gestów) lub znaków przestrzenno-dotykowych (np. przedmiotów). Dzięki temu mogą dokonywać wyborów, podejmować decyzje, pytać, opowiadać, wyrażać myśli i uczucia – pokonywać bariery w porozumiewaniu się i stawać się niezależnymi.

Coraz częściej metody AAC wykorzystują technologie wspomagającą (Assistive Technology, AT). Są to wszystkie rozwiązania z wykorzystaniem komputera i innych urządzeń elektrycznych i elektronicznych, jakie pomagają osobie z niepełnosprawnością osiągnąć niezależność. Niezależność w porozumiewaniu się może zapewnić komputer lub urządzenie do komunikacji z mową nagrywaną lub syntezowaną oraz odpowiednim oprogramowaniem.

Wśród osób, które potrzebują metod AAC do wspomagania porozumiewania się są dzieci, młodzież i dorośli. Obok osób z autyzmem w tej różnorodnej grupie znajdują się również osoby z porażeniem mózgowym, upośledzeniem umysłowym, specyficznymi zaburzeniami mowy, osoby po urazach mózgu i wiele innych.

Badania dowodzą, że wspomagające metody porozumiewania się nie hamują - a wręcz przeciwnie - wspierają rozwój mowy u małych dzieci z zaburzeniami rozwoju, u których mowa nie rozwija się o czasie. Dzięki wczesnej interwencji AAC część z nich uczy się mówić, a w przypadku, kiedy mowa nie rozwinię się, mogą z powodzeniem wykorzystywać alternatywny sposób porozumiewania się.

Poniżej przytoczony wywiad z Panią Magdaleną Grycman rozwiewa wiele wątpliwości, które pojawiły się wokół AAC.

**Alternatywna i wspomagająca komunikacja jest zagadnieniem, wokół którego narosło dużo mitów. Chcąc je wyjaśnić, poprosiłam o rozmowę osobę, która w znaczący sposób przyczyniła się do jej rozwoju w Polsce - dr Magdalenę Grycman. Czy wspomaganie komunikacji, np. gestami, hamuje mowę? Czy wszystkie dzieci mogą się komunikować? Czy wprowadzenie AAC może wyeliminować tzw. zachowania trudne? - odpowiedzi na te i inne pytania, znajdziecie w zapisie rozmowy.**  
**Patrycja Bilińska: Mowa jest często utożsamiana z komunikacją. Takie przekonanie rodzi u rodziców dzieci nie**

**porozumiewających się werbalnie poczucie katastrofy, porażki. Obalmy stereotypy: jak się ma mowa do komunikacji? Czym jest komunikacja bez mowy i jaką wartość ma mowa bez komunikacji?**

**Magdalena Grycman:** Mowa stanowi najdoskonalszy i najbardziej powszechny, bo używany przez większość społeczeństwa, sposób komunikacji. Ale bez mowy można żyć. Tak jak można żyć bez ręki i nogi. To dużo trudniejsze życie, ale przecież mamy tylko jedno. Fakt, że mowy jeszcze nie ma lub istnieje obawa, że może się nie pojawić wywołuje sprzeciw i poczucie niesprawiedliwości. To zrozumiałe uczucia. Z rodzinami, z którymi pracuję, asymilujemy je, by nie dać im się pochłonać. Poszukujemy różnych dróg na odzyskanie kontroli i rekompensaty tej straty. Uczymy się nowych sposobów na skuteczne porozumiewanie się. Tylko wówczas istnieje szansa, że dostrzeżemy nowe nie znane nam wcześniej możliwości, w których kryje się wiele dobrego. Ważniejsze to jak te oddziaływania wprowadzać, ale to temat na oddzielną rozmowę.

**PB:** Alternatywna komunikacja kojarzona jest często ze znakami graficznymi konkretnej metody. Dziecko dostaje zestaw, np. piktogramów, oznaczających przedmioty takie jak krzesło czy but, uczy się je rozpoznawać w sytuacji zadaniowej przy stoliku, dobiera w pary takie same obrazki itd. Jak ocenia Pani taką strategię postępowania?

**MG:** Nie lubię oceniać. Pozwolę sobie jedynie stwierdzić, że ten sposób myślenia i działania jest mi obcy. Takie sposoby postępowania przynoszą więcej szkody niż pożytku.

**PB: Co postrzega Pani za największy - lub może najczęstszy - błąd przy wprowadzaniu alternatywnej komunikacji?**

**MG:** Dziś najpoważniejszym mitem jest myślenie o komunikacji jako o pojedynczej metodzie. Rozmawialiśmy o tym przy innej okazji, co stało się podstawą innego artykułu - myślę, że warto go w tym momencie przywołać.

**PB: Nadal panuje w społeczeństwie obawa przez AAC jako tym, które hamuje rozwój mowy. Czy takie lęki w świetle badań naukowych i Pani praktyki są uzasadnione?**

**MG:** Obawy te nie mają potwierdzenia w badaniach naukowych ani też w mojej wieloletniej praktyce. Przypuszczam, że są wynikiem złożoności tego tematu. Nauczyciele i logopedzi dzielą się ze mną na facebooku swoimi trudnościami, opisując swoje doświadczenia. Pozwolę sobie zacytować: „Co Pani robi? Po co te gesty? Niech Pani mu nie miesza....U nas pracuje się metodą pi si es!” lub „Dziewczynka nie korzysta z książki. Książka jest za gruba. Tematyka zbyt obszerna. Jedyną umiejętność, jaka się pojawiła po obcowaniu z książką, to przekładanie kartek bez końca i stukanie palcem w obrazki....wszystkie obrazki i wszędzie gdzie się da.... Ale książka to obowiązek w szkole.” Gdy czytam takie wpisy, to myślę, że przed nami daleka droga. Posuwajmy się więc do przodu.

Przekornie zapytam: Czy nauczanie pływania sprawi, że dziecko nie będzie chciało chodzić? Przecież to absurd.

Powiem więcej. W Stanach Zjednoczonych przeprowadzono badania grupy osób z poważnymi problemami komunikacji, wspomaganych oddziaływaniami z zakresu AAC i grupy kontrolnej pozbawionej tych oddziaływań. Znacznie szybciej

zaczęły mówić dzieci z grupy pierwszej. Gdy do głosu dochodzą przesady i lęki to żadne badania nie przegonią złych duchów. Do zmiany świadomości potrzeba nam edukacji, czasu i świadectwa rodzin.

**PB: W ramach strukturalizacji czasu wprowadza się dzieciom plany dnia, mające formę zdjęć, obrazków lub wyrazów. Dają im one poczucie bezpieczeństwa. Jaka jest ich wartość w kontekście komunikacji?**

**MG:** Uporządkowane środowisko uczy dziecko przewidywania następujących po sobie interakcji. Panowanie nad komunikacyjną przestrzenią potrzebne jest również partnerowi tej interakcji. Struktura umożliwia obu partnerom naukę aktywnego uczestnictwa w kontrolowanej przestrzeni.

W zorganizowanej i zaplanowanej sytuacji porozumiewanie się staje się bardziej zrozumiałe dla obojga uczestników.

**PB: Wydawać by się mogło, że AAC można stosować dopiero u tych dzieci, które osiągnęły określony poziom rozwoju poznawczego. Niektórzy podają IV stopień rozwoju inteligencji sensoryczno-motorycznej według Piageta, inni zagląдают w orzeczenie poradni psychologiczno-pedagogicznej, by zobaczyć chociaż znaczny stopień niepełnosprawności intelektualnej. Gdzie jest ta dolna granica wymaganych możliwości intelektualnych?**

**MG:** To kolejny mit. W naszej rozmowie mierzymy się z nimi. Przyznam, że ten szczególnie mnie zadziwia. Poszukiwałam przesłanek teoretycznych jego powstania. Nie rozumiem takich podejść. Na dodatek moja praktyka zupełnie przeczy tym stanowiskom.



By rozpocząć wystarczy, że dziecko jest z tobą nawet, gdy relacje dopiero budujemy. Postępowanie takie polega na wykorzystaniu aktywności dziecka, która nie ma charakteru funkcjonalnego i zamienieniu jej w jednoznaczny sygnał. Osiągnięcie wyższej kompetencji komunikacyjnej muszą oprzeć się na fundamencie wcześniejszej umiejętności. Porozumiewanie się można porównać do gry w tenisa – pozwolę sobie zacytować fragment swojej książki – „Nie wystarczy zakup raket tenisowych oraz piłeczki. Nie wystarczy wynajęcie kortu. Obie uczestniczące w grze osoby muszą wprawdzie nauczyć się grać, by później grać ze sobą. Czas i wielokrotne powtarzanie ćwiczeń w końcu umożliwią grę” [1].

**PB: Usłyszałam niejednokrotnie, że wprowadzanie AAC zaczyna się od tak i nie. Czy takie podejście nie przekreśla szans na komunikowanie się wielu dzieciom?**

**MG:** Trochę przekreśla. W wyjątkowej sytuacji, gdy dziecko ma wiele dobrych doświadczeń za sobą może się udać. Planując komunikacyjną strategię zawsze korzystam z Oceny efektywności [2]. Początkowo opracowałam ją na potrzeby własne, by w planowaniu oddziaływań się nie gubić. Prowadziłam badania nad efektywnością wprowadzania w proces komunikacji dzieci ze złożonymi trudnościami, opisanych kolejno umiejętności w ich rozwojowej komunikacyjnej kolejności, po czym opublikowałam tę Ocenę. Dziś z tego modelu korzystać mogą inni terapeuci. Wracając do „Tak i nie” - umiejętność ta znajduje się dopiero na poziomie trzecim, a więc dziecko powinno wcześniej doświadczyć wielu innych oddziaływań.

**PB: Dzieci niemówiące, nie mające możliwości wyrażenia swoich potrzeb, przejawiają zachowania, które interpretowane są często jako tzw. trudne. Jaki wpływ miałyby wprowadzenie alternatywnej komunikacji na zachowanie niemówiącego dziecka?**

**MG:** To odrębny, bardzo złożony temat. Powiem krótko. Jeżeli potrafisz pracować z komunikacją, to tych zachowań będzie mniej, a w sytuacji pełnego porozumienia się będą zdarzać się rzadko lub wcale. Mama Martynki na facebooku napisała: „Martyna była tak bardzo niespokojna, że nie może przekazać nam czego chce, że musieliśmy z nią jechać do psychiatry, żeby dał jej leki na wyciszenie. W tej chwili jak ma wprowadzoną komunikację, to ona potrafi nam bardzo dużo rzeczy przekazać, co ona chce. Nie ma już napadów agresji i złości, które były spowodowane tym, że ona coś chce, a my nie wiemy co.”

**PB: Wraz ze wzrastającą świadomością rodziców i coraz większą potrzebą dbania o relacje z własnymi dziećmi – myślę w tym momencie o rodzicielstwie bliskości i idei niedyrektywności – przykłada się coraz większą wagę do efektywnego porozumiewania się, także w okresie przedjęzykowym. Rodzice dzieci zdrowych stosują gestu Makatonu, chodzą na zajęcia z bobomigów. Jak ocenia Pani takie podejście?**

**MG:** Podstawą efektywnego porozumiewania się jest relacja komunikacyjna. Wszystko, co ją pogłębia, rozwija i wzmacnia sprzyja jej rozwojowi. Przestrzegam jedynie przed upraszczaniem myślenia. Wsłuchujmy się w siebie.

Pytajmy: Czy to działanie służy naszej relacji? Czy lubimy być ze sobą w taki sposób? Jeżeli odpowiedź brzmi tak,

działajmy w celu jej pogłębienia.

[1] Grycman M. (2014), Porozumiewanie się z dziećmi ze złożonymi zaburzeniami komunikacji. Poradnik nie tylko dla rodziców, Stowarzyszenie Rehabilitacyjne Centrum Rozwoju Porozumiewania, Kwidzyn.





## Inteligencja emocjonalna - Jak ją kształtować?

Inteligencja emocjonalna sprawia, że dzieci są pewne swojej wartości oraz potrafią o sobie myśleć i mówić z uśmiechem, potrafią rozpoznawać i nazywać odczuwane uczucia, potrafią nawiązywać relacje społeczne i współdziałać w zespole. Jednak, żeby tak się stało musimy ją ukształtować odpowiednio dobranymi metodami edukacyjnymi.

Poza domem rodzinnym to przedszkole jest odpowiednim miejscem w życiu dziecka. To właśnie ono stwarza mu warunki do ćwiczeń i zabaw tematycznych, które uczą mądrości emocjonalnej. Spośród wszystkich metod, które rozwijają inteligencję emocjonalną, najważniejsze są te, które pobudzają dziecko do aktywności umysłowej oraz praktycznego działania.

### Metody słowne:

- Rozmowa, za jej pośrednictwem dzieci mogą porozumiewać się z innymi, wyrażać swoje uczucia, nawiązywać kontakty społeczne, a także wyrażać swoje zdanie i poglądy na dany temat. Rozmowa pomaga w rozwiązywaniu konfliktów, a dzięki temu, na pozbywaniu się negatywnych emocji.

- Słuchanie bajek, opowiadań i wierszy, przeżywając losy bohaterów, wczuwając się w ich uczucia, dzieci uczą się lepiej rozumieć i radzić sobie z własnymi emocjami, które towarzyszą im w codziennych sytuacjach.

- Historyjki obrazkowe, ilustracje, dzieci układając obrazki w odpowiedniej kolejności lub wymyślając dalszy ciąg zdarzeń, muszą angażować zmysły i emocje, aby wyrazić swoje zdanie na temat wielu sytuacji.

- Karty pracy, ta forma pracy powinna być poprzedzona rozmową, objaśniającą proponowany temat pracy. Proponując konkretną kartę pracy, możemy kierować uczucia dziecka w interesującym nas kierunku, a także stwarzać warunki do poszukiwania skojarzeń i symboli graficznych do wybranej emocji.

- Zabawy rozwijające twórcze myślenie i ekspresję słowną, pobudzają dziecko do budowania dłuższych wypowiedzi na dany temat. Poza tym wypowiadanie się na forum grupy, pozwala na wyrażenie swoich myśli, uczuć i wyobrażeń. Odpowiednimi ćwiczeniami do tego, może być:

**analogia prosta** – polega na wyszukiwaniu podobieństw do emocji  
np.: złość jak burza,

**lista atrybutów** – dzieci przypisują cechy uczuciom, np. smutek jest cichy,

**burza mózgów** – przedszkolaki proponują swoje pomysły na rozwiązanie problemu, np.

jak radzić sobie ze złością,

**co by było, gdyby** – dzieci próbują sobie wyobrazić skutki paradoksalnych sytuacji, np.

Co by było, gdyby wszyscy na świecie przestali się śmiać?

### **Metody czynne:**

- Zabawy dowolne, polegają na podejmowaniu własnej inicjatywy według swoich zainteresowań. Są one najczęściej wybieraną formą aktywności przez dzieci, pozwalają one na wyrażanie siebie oraz poznawanie zachowania innych dzieci, podczas wspólnej zabawy. Dzieci mają okazję do wymieniania się swoimi spostrzeżeniami i doświadczeniami.

- Zabawy tematyczne, pozwalają doświadczyć dzieciom całego wachlarza emocji. Odzwierciedlając konkretne sytuacje, zarówno te prawdziwe, jak i fikcyjne, mogą się smucić, cieszyć, gniewać, wstydzić, dziwić itp.

### **Metody oglądowe:**

- Postawa nauczyciela, pozwala dzieciom naśladowanie sposobu przeżywania emocji. Najważniejsze jest tu, rozumienie przez nauczyciela, uczuć swoich podopiecznych, a także nie poddawanie ich ocenie.

- Oglądanie teatrzyków, wystaw fotograficznych, pozwala dzieciom na przeżywanie emocji pokazywanych przez aktorów lub osoby przedstawione na ilustracjach, obrazach.

### **Metody aktywizujące:**

- Aktywność ruchowa, każdy rodzaj ruchu rozładowuje napięcie emocjonalne,

a co za tym idzie, daje poczucia wyładowania i odprężenia.

- Opowieść ruchowa, pozwala na wyrażenie swoich emocji poprzez ilustrowanie ruchem słyszanych treści.

- Gimnastyka twórcza Rudolfa Labana, metoda ta pozwala rozwijać pomysłowość przedszkolaków, za pomocą spontanicznej improwizacji ruchowej.

- Ruch rozwijający Weroniki Sherborne, poprzez podejmowanie działalności, daje możliwość poznawania świadomości własnego ciała i przestrzeni.

- Kinezylogia edukacyjna, ćwiczenia te pozwalają rozładować napięcie emocjonalne, polepszyć koncentrację i usprawnić oddychanie.

### **Aktywność muzyczna:**

- Metoda Carla Orffa, poprzez improwizację ruchową z wykorzystaniem rekwizytów, dziecko rozładowuje napięcie emocjonalne.

- Metoda aktywnego słuchania muzyki wg Batti Strauss – dzieci słuchają muzyki klasycznej przy jednoczesnym wykonywaniu ruchów. Metoda ta, pozwala na zmianę roli, rekwizytów, a także umożliwia grę na instrumentach. Dzieci muszą się koncentrować, współdziałać ze sobą oraz przestrzegać reguł.

### **Zabawy parateatralne:**

- Drama, pozwala dzieciom na rozładowanie napięć emocjonalnych, przewycięzanie lęków

i nieśmiałości. Dzieci wczuwają się w odgrywaną rolę z życia codziennego, przez co lepiej rozumieją uczucia własne oraz innych.

- Pantomima, jest to najlepsza forma zabawy dla dzieci nieśmiałych, gdyż pozwala na wyrażenie emocji za pomocą ruchu ciała, gestu, mimiki.

- Teatrzyk kukielkowy, pozwala przełamywać lęk i nieśmiałość, gdyż dzieci przy użyciu lalek, pacynek, sylwet czy kukiełek, wyrażają odgrywane emocje.

- Teatrzyk paluszkowy, dzieci przy użyciu pacynek zakładanych na palce, wyrażają odczuwane emocje.

### **Ćwiczenia relaksacyjne:**

Zabawy relaksacyjne z wykorzystaniem spokojnej muzyki, masażyki oraz ćwiczenia oddechowe pozwalają na wyciszenie i odprężenie. Zabawy wyciszające umożliwiają dziecku, przeniesie się w dowolne wybrane miejsce np. na słoneczną plażę, bezludną wyspę, poprzez tworzenie w wyobraźni obrazów, które przynoszą spokój i ukojenie.

### **Działania twórcze:**

- Metoda projektów, pozwala na wyrażanie pozytywnych emocji, ponieważ polega ona na doskonaleniu samodzielności, poprzez dostosowanie sposobu realizacji działania do swoich zainteresowań, możliwości.

- Zabawy badawcze, doświadczeniom, eksperymentom zawsze towarzyszy radość, zachwyty, a to kształtuje wrażliwość u dzieci.

### **Pedagogika zabawy KLANZA:**

Zabawy z wykorzystaniem chusty animacyjnej, odbywające się w atmosferze zaufania. Dzieci w trakcie niej odczuwają wielu

wrażeń i doświadczeń. Wspólne zabawy pozwalają na nawiązywanie bezpośrednich relacji oraz umacniają poczucie przynależności do grupy.

### **Ekspresja plastyczna:**

Za pomocą działalności plastycznej dzieci najchętniej wyrażają swoje emocje. Bawiąc się barwami, ulubionymi formami uwalniają na zewnątrz swoje uczucia, pozbywając się negatywnych przeżyć emocjonalnych. Natomiast oglądając prace innych kolegów uczą szacunku i wzajemnej akceptacji.







## Lęki dziecięce. Co robić, gdy dziecko się boi.

We współczesnym świecie, niezbędna jest umiejętność adaptacji do nowych i trudnych zadań. Dotyczy to także dzieci, które dorastając, wchodzą w różne relacje interpersonalne i poznają nowe społeczności. Wkraczanie w inne, pozarodzinne środowiska, niesie ze sobą nowe doznania i doświadczenia, ale także różnego rodzaju zmiany w osobowości dziecka, często związane z odczuwaniem stanów lękowych. Takie zjawiska zauważa się w momencie pójścia dziecka do przedszkola.

### Lęk czy strach?

W psychologii spotykamy się z dwoma pojęciami: lęk oraz strach. Strach jest reakcją na konkretne zagrożenie np.: atakujące zwierzę, głośny huk czy przemoc. Lęk natomiast rodzi się na skutek naszych wyobrażeń i przypuszczeń. Jego podłoże jest irracjonalne i pozostaje w sferze „oczekiwania” na to, co się wydarzy. Dziecko może przywoływać w wyobraźni zagrożenie, którego kiedyś już doświadczyło realnie (lęk odtwórczy) lub tworzyć własny świat lęków (lęk wytwórczy, mocno związany z żywą wyobraźnią naszej pociechy). Przyczyną lęku może być także niezaspokojenie potrzeb dziecka - fizjologicznych (głód) czy psychicznych (brak poczucia bezpieczeństwa, miłości).

Lęk czasami spełnia pozytywną rolę - ratuje zdrowie i życie naszego dziecka. Dlatego powinno się uszanować naturalny odruch unikania tego, co wzbudza lęk, co wydaje się dziecku niebezpieczne.

### Źródła dziecięcych lęków

Lęki pojawiające się u przedszkolaków można podzielić na trzy typy: wynikające ze środowiska domowego, wynikające ze środowiska przedszkolnego, wynikające z mass mediów i książek. Reakcje lękowe u dzieci wywołują niewłaściwe postawy rodzicielskie. Nieumiejętność stosowania przez rodziców skutecznych środków wychowawczych, poczucie własnej bezsilności w stosunku do dziecka, przede wszystkim

niezrozumienie mechanizmów jego zachowania, stawianie dzieciom wygórowanych zadań, wytykanie wad, ośmieszanie, nieustanne krytykowanie, powoduje utratę wiary we własne siły i możliwości, dając poczucie krzywdy i bezradności. Nieumiejętność postępowania z dzieckiem cechuje najczęściej rodziców nie zrównoważonych emocjonalnie, nerwowych. Raz okazują dziecku nadmierną serdeczność, raz niechęć, wprawiając je w huśtawkę nastrojów i zaburzając jego poczucie bezpieczeństwa. Takie postawy przyczyniają się do powstawania u dzieci lęków społecznych. Poczucie zagrożenia, stały niepokój, uniemożliwiają jednostce przystosowanie się do warunków i wymagań otoczenia i są źródłem wielu konfliktów.

U dzieci najczęstszą postacią lęku jest lęk związany z faktem odłączenia od matki. Dzieci często boją się, że rodzice, a zwłaszcza mama, która jest uosobieniem bezpieczeństwa, opuści je i nie wróci. Dlatego nie lubią zasypiać w samotności, a nawet zostawać w przedszkolu. Źle znoszą każde rozstania, także wtedy, gdy rodzice zostawiają je u krewnych czy znajomych. Konflikty w rodzinie powodują rozpad świata dziecka i huśtawkę uczuć, którymi obdarza rodziców, rodzą niepokój o dalszy los. Gdy dziecko mówi „nikt mnie nie lubi”, takie obawy wynikają z zachwianego poczucia własnej wartości, są to lęki dzieci, które nie czują się wystarczająco kochane oraz te, którym rodzinny dom nie daje poczucia bezpieczeństwa.

Lęk przed ciemnością to jeden z najpowszechniejszych lęków nie tylko u dzieci, ale i u dorosłych. Pod jego postacią skrywają się zwykle różne lęki typowe dla danego wieku. Dopiero 9-latki zaczynają rozumieć, że koszmarne sny i wizje, wywołujące strach istnieją tylko w wyobraźni.

Człowiek zarówno mały jak i duży najsilniej odczuwa lęk przed nieznanym. Negatywną rolę odgrywa brak poczucia bezpieczeństwa, wynikający z nieznanomości przez dziecko terytorium, miejsca w którym przebywa i osób.

W przedszkolu, dziecko przyzwyczaja się do nowego środowiska, poznaje rówieśników, wychowawców, przestaje bać się hałasu, uczy się funkcjonowania w nowych warunkach. Narasta natomiast lęk przed samotnością, rozłąką z rodzicami, nauką, brakiem akceptacji.

Obawa przed rozłąką jest najczęściej spotykanym lękiem dzieci w przedszkolu. Dzieje się tak, ponieważ dzieci nie zawsze wiedzą, kiedy ich bliscy wrócą. Sytuacje takie są trudne zarówno dla rodziców, którzy muszą zostawić dziecko, jak i dla samego dziecka.

Lęk przed rozłąką jest normalnym zjawiskiem. Takie zachowanie dziecka można interpretować w sposób pozytywny. Oznacza ono, że dziecko jest świadome więzi, jakie wytworzyło z bliskimi mu osobami. Najlepiej będzie się czuło w przedszkolu dziecko, które w pierwszym dniu okazuje strach- lęk separacyjny, a później stopniowo nabiera zaufania, wzrasta jego zainteresowanie nowymi osobami i w ogóle życiem przedszkolnym. Bardziej niepokojące są przypadki, w których dziecko nigdy nie okazuje lęku, gdy rodzice wychodzą lub gdy jest mu wszystko jedno, kto się nim zajmuje.

Zdarza się, że to wychowawczyni jest symbolem matczynej opieki (roli matki), staje się częścią składową dziecięcego przywiązania i dziecko odczuwa lęk przed rozstaniem z nią.

Źródłem lęku u dzieci w wieku przedszkolnym są także niewłaściwe postawy wychowawców, rodziców. Czynnikiem wywołującym lęk są przede wszystkim stosowane kary lub groźby typu „Jak nie będziesz grzeczny, przestanę cię kochać”. Straszanie dzieci utratą miłości, zamykaniem w miejscach odosobnionych, stosowanie kar cielesnych, sprzyja powstawaniu emocji lęku, powodując szereg reakcji i zachowań niepożądanych.

Zależność dziecka od oceny społecznej, może być również przyczyną lęku. Akceptacja środowiska jest silną nagrodą, zaś odrzucenie przez otoczenie - karą, której dziecko stara się uniknąć. Obawiając się odtrącenia, przejawiają lęk, a właśnie to jednostki lękliwe są najmniej popularne wśród kolegów. Ponadto boją się zachowań agresywnych, przejawianych przez niektórych kolegów.

Toteż dzieci przeżywając kontakty z rówieśnikami jako zagrażające, czują się często osamotnieni.

Również podjęcie nauki szkolnej w najstarszej grupie przedszkolnej wywołuje lęk przed oceną, kompromitacją, ośmieszeniem podczas rozwiązywania zadań, odpowiedzi. Występuje on u dzieci z niską samooceną, brakiem wiary we własne możliwości.

Dzieci często identyfikują się z postaciami z bajek, przeżywają ich przygody, uruchamiając swoją wyobraźnię i fantazję. Psychika dziecka jest bardzo plastyczna i wrażliwa. Działanie zbyt silnych bodźców płynących z bajek, filmów, gier komputerowych, może stanowić źródło lęku dziecięcego. Im bardziej wrażliwe dziecko, tym mocniej przeżywa oglądane programy. Dla dzieci potwory i czarownice żyją naprawdę. Obrazy obejrzone na ekranie zawierające wiele scen agresywnych powracają w formie odtwórczych wyobrażeń i są źródłem lęków.

Przykazania dla rodziców:

- Nie wyśmiewaj dziecka i nie zawstydzaj go.
- Zrozum lęk dziecka.
- Bądź cierpliwy, pamiętaj, że dziecko samo z tego wyrośnie.
- Nie stosuj terapii szokowej, nie zmuszaj dziecka do stawiania czoła lękotwórczej sytuacji, dopóki nie jest do tego gotowe. Przez pewien czas pozwól mu unikać tej sytuacji, potem stosuj metodę "małych kroków".
- Nie stymuluj lękliwości dziecka swoją własną pełną lęku postawą wobec życia. Nie strasz go niepotrzebnie (nie krzycz: "Nie biegaj, bo złamiesz nogę i przez miesiąc będziesz siedział w gipsie !" "Jak nie będziesz grzeczny, to przyjdzie czarownica i Cię zabierze !" "AAAA.... jaki pajak !").

## Jak radzić sobie z "domowymi potworami" ?

Czasami do naszych domów wprowadzają się zrodzone w dziecięcej wyobraźni potwory, duchy, groźne zwierzęta. Oto kilka sposobów radzenia sobie z nimi:

### **Strategia zaprzeczania**

Polega na wmawianiu dziecku, że nie ma się czego bać, bo potwory nie istnieją. To metoda popularna, ale zwykle nieskuteczna, a stosowana zbyt długo nawet szkodliwa. Dziecko nie znajduje zrozumienia u najbliższych, nie ma się na kim wesprzeć.

### **Strategia "walki i wygnania"**

Staramy się za wszelką cenę pozbyć potworów z domu. W tym celu:

stosujemy obrzędy i rytuały (tańce, okadzania, zapraszamy do mieszkania Obrońcę - rzeźbę, pluszaka, maskę itp. symbolizującą dobro, odwagę i siłę); stosujemy magiczną broń (np. do spryskiwacza opatrzonego etykietą przedstawiającą przekreślonego potwora nalewamy "magiczną miksturę" - wodę, może być z olejkiem zapachowym; spryskujemy potwora a on znika; dziecko ma zawsze dostęp do spryskiwacza).

### **Strategia "oswajania"**

Próbujemy nawiązać przyjaźń z potworami.

Mówimy dziecku, że potwory nie jedzą maluchów, za to przepadają za rodzynkami (lub cukierkami, kamykami itp.), wystarczy je poczęstować, by stały się naszymi przyjaciółmi a nawet obrońcami (dziecko nosi smakołyki dla potwora w kieszeni lub trzyma w miseczce w swoim pokoju).

Stosujemy opisaną wyżej "magiczną miksturę", która przemienia potwory w aniołki.

## Wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa i odwagi dziecka

- Bezpieczny kocyk.  
Wybieramy specjalny przytulny koc lub szal. Nazywamy go KOCEM BEZPIECZEŃSTWA i zawsze owijamy nim załęcznionego członka rodziny.
- Amulet odwagi (podarowany przez Kogoś lub znaleziony i pomalowany np. kamień).
- Wieczorna modlitwa do Anioła Stróża.
- Powtarzanie (lub wyśpiewywanie) afirmacji, np.: "Jestem bezpieczny. Jestem odważny. Radzę sobie w każdej sytuacji".

### Propozycja książek dla dzieci:

- G. Bergstöm, *Albert i potwór*
- G. Bergstöm, *Czy jesteś tchórzem, Albercie?*
- K. Crowther, *Szur szur ćwir plum!*
- S. Marijanović, *Mała Encyklopedia Domowych Potworów*
- A. Onichimowska, *Prawie się nie boję..*
- L. Snicket, *Laszlo boi się ciemności*
- E. Zubrzycka, *Trudne pytania dla dorosłych*
- E. Zubrzycka, *O zajączku Filipie, który ze strachu dokonał wielkich czynów. Historia mrożąca krew w żyłach*

### Propozycja książek dla rodziców:

- *Bajkoterapia. Czyli bajki- pomagajki dla małych i dużych, opracowanie zbiorowe*
- D. Chapman, M.S. Weston, *Co dzień mądrzejsze. 365 gier i zabaw kształtujących charakter, wrażliwość i inteligencję emocjonalną dziecka*
- F.L. Ilg, L.B. Ames, S.M. Baker, *Rozwój psychiczny dziecka. Poradnik dla rodziców, psychologów i lekarzy*

- M. Molicka, *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*
- R. Rapee, A. Wignall, S. Spence, H. Lyneham, V. Cobham, *Lęk u dzieci. Poradnik z ćwiczeniami*
- Jan-Uwe Rogge, *Strach dodaje dzieciom sił*





## Rozpieszczony przedszkolak.

Często zastanawiamy się gdzie leży granica między zachowaniem normalnym dziecka a przejawiającym rozpieszczenie. Dla każdego z nas granica będzie przebiegała gdzie indziej, ponieważ zależy to w dużej mierze od naszego charakteru, cierpliwości, doświadczenia pedagogicznego a także ich brak. Nie dokonujemy podziału zachowań lecz zastanówmy się nad tym się co może być przyczyną utrwalenia się niepożądanych zachowań naszych dzieci i próbujmy temu zapobiec.

### Płacz i krzyk

Wielu rodziców wykazuje bezradność wychowawczą jak też potęgowanie się problemom z zachowaniem dziecka około drugiego roku życia. Dziecko w tym wieku bardzo mocno zaznacza swoją niezależność i odrębność. Maluch od niemowlęctwa uczy się, że rodzice zaspakajają jego każdą potrzebę jaką jest głód czy poczucie bezpieczeństwa. Niemowlę informuje o swoich potrzebach płaczem lub krzykiem zaś rodzice bezbłędnie odczytują komunikaty wydawane przez małe dziecko, ponieważ czują niepokój. Reagują szybko i automatycznie podnosząc niemowlaka przytulając i kołyszając. W taki sposób zaspakajają potrzeby małego dziecka, które nie zanikają z wiekiem kiedy dziecko zaczyna się rozwijać a jego oczekiwania zmieniają się.

Przedszkolak, który sprawia wiele kłopotów wymaga od rodziców dużo cierpliwości i wytrwałości, ponieważ jest bardzo wrażliwy, szybko się denerwuje co sprawia, że głośniejszy i dłużej krzyczy. Jego wrodzony temperament wpływa na sposób zachowania. Trudności nasilają się, ponieważ dziecko uczy się wykorzystywać krzyk do spełnienia swoich oczekiwań. W sytuacji starszych dzieci, które potrafią się komunikować z otoczeniem problemem jest przesadne ustępowanie na komunikaty dziecka: „Chcę”, „Daj”, lub „Nie chcę”, „Nie będę”. Rodzice bardzo często ulegają i odpuszczają



wiele rzeczy dziecku dla świętego spokoju, ponieważ są zmęczeni i nie chcą tracić czasu na zmagania z dzieckiem.

Trudne zadanie nauczyciela

Nauczyciel wychowania przedszkolnego stoi przed trudnym zadaniem, ponieważ zмага się z rodzicielskimi niekonsekwencjami. Zapewnia opiekę i bezpieczeństwo dzieciom, prowadzi zaplanowane zajęcia. Jedno dziecko, które odmawia współpracy znacząco wpływa na zrealizowanie planu. Jeśli sytuacja powtarza się dość często z udziałem tego samego dziecka łatwo przylega do niego łaska trudnego i rozpieszczonego. Powstrzymać własne emocje jest bardzo trudno i zachować naturalne podejście do kłopotliwego przedszkolaka. Jednak należy spojrzeć na problem z innej strony. Dziecko przedszkolne to nie tylko osobowość, lecz odrębna rodzina i życiowa historia. Pochodzą z różnych środowisk z różnym statusem materialnym z różnym zapleczem kulturowym i umiejętnościami wychowawczymi.

Uwagę należy zwrócić, że niezależnie od przyczyn częstego ulegania dziecku, podejście obiektywne jest dużo lepszym doradcą w przywróceniu porządku w grupie. Przenieśmy zainteresowanie z kolejności błędów rodzicielskich na wyszukiwanie rozwiązań kłopotliwych sytuacji dotarcia do dziecka. Rozmawiajmy z rodzicami o zachowaniu dziecka informujemy o planowanych działaniach zaradczych. Rodzice mają dużo prostsze zadanie do wykonania. Łatwiej jest dziecku postawić granice, gdy nie wiąże nas z nim głęboka więź emocjonalna.

Dzieci bardzo dobrze wiedzą, że przedszkole i dom to dwa różne miejsca, w których obowiązują inne zasady. Jak postępować w sytuacji, gdy dziecko próbuje w przedszkolu metod, które sprawdziły się w domu?

Należy sprawdzić jakie działania dorosłych wzmacniają niepożądane zachowania i zachęcają do powtarzania zachowania w podobnych sytuacjach.

Osiem najczęściej popełnianych błędów.

### **Brak konsekwencji i wyznaczonych granic:**

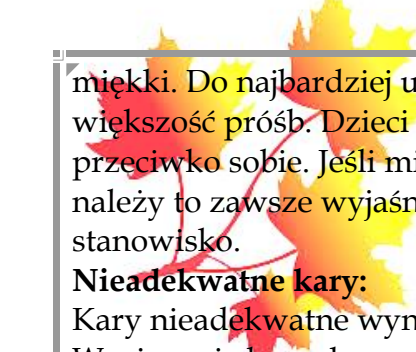
Dziecko jak i dorosły i lubi mieć poczucie kontroli nad sytuacją. Konsekwencja sprawia, że wie czego się może spodziewać. Przewidywalne sytuacje dają poczucie bezpieczeństwa. Dla dziecka brak dziennego schematu, np. kolacja, kąpiel, mycie zębów i bajka na dobranoc w nieziennej kolejności, wywołuje niepokój. Brak granic i jasnych zasad sprawia, że dziecko nie wie jak postępować. By dziecko mogło poczuć się bezpiecznie, musi wiedzieć, że postawiona granica nie jest przesuwalna. Dziecko lubi testować i sprawdzać, czy ustalone granice mogą ulec zmianie. Zmienne stanowisko i nieegzekwowane wcześniejszych konsekwencji złego zachowania skłoni dziecko do sprawdzania wytrzymałości opiekunów.

### **Dyskutowanie:**

Dziecko lubi wszystko sprawdzać, wypróbować dlatego każda postawiona granica wywoła dyskusję, spory, jęki a także próby jej przesunięcia. W ten sposób przedszkolak zbiera informacje na temat otaczającego go świata i wyciąga wnioski. Rodzicielstwo i wychowanie nie polegają tylko na zakazach i nakazach. Dialog i wyjaśnienia są bardzo dobrą rzeczą. Jednak musimy zdawać sobie sprawę ile dziecko jest w stanie rozumieć z naszych zawiłych tłumaczeń. Dziecko często wciąga rodzica w dyskusję jest to bardzo skuteczna strategia obliczona na „zmęczenie materiału”. Rodzice często ustępują dziecku dla świętego spokoju: „Niech robi co chce, byleby zapanowała chwila ciszy” albo stwierdza „Rób, co chcesz, a nie mam już siły do ciebie”. Ten ostatni komunikat zostaje w pamięci dziecka. Przedszkolak sobie myśli: skoro rodzice nie mają siły, więc są słabi. Ja jestem silny wprowadzę swoje zasady. Tak właśnie powstaje błędne koło dziecięcych wymuszeń. Jeśli to długo trwa jest trudniejsze do przerwania.

### **Brak spójności stanowisk opiekunów:**

Dziecko jest bardzo sprytny, jest dobrym obserwatorem. Szybko orientuj się z kim może więcej utargować a kto jest najbardziej



miękki. Do najbardziej uległego opiekuna będzie się kierowało większość prośb. Dzieci mogą próbować nastawić rodziców przeciwko sobie. Jeśli między rodzicami pojawi się różnica zdań, należy to zawsze wyjaśnić bez obecności dziecka i obrać wspólne stanowisko.

### **Nieadekwatne kary:**

Kary nieadekwatne wynikają z dwóch rzeczy:

Wyciąganie konsekwencji wobec dziecka w wybuchu złości oraz z braku porozumienia, na czym polega skuteczna kara.

Kara, która ma odnieść skutek, wcale nie musi być surowa, ale musi mieć ścisły związek z nieprawidłowym zachowaniem.

Za drobne przewinienia nie odbieramy dziecku możliwości oglądania bajek przez tydzień.

Krótkie kary też mają też jedną zasadniczą zaletę: w tygodniu można je wykorzystać kilkakrotni w razie potrzeby.

Właściwą karą za nieposprzątanie zabawek będzie schowanie ich poza zasięgiem rąk dziecka na ściśle określony czas.

Z wymierzeniem kary należy poczekać, aż emocje opadną, dopiero wówczas widzimy właściwe proporcje przewinienia i jesteśmy w stanie przekazać odpowiednie konsekwencje. Czas na ochłonięcie dobrze zrobi też dziecku.

### **Kara fizyczna:**

Nie zmniejsza szansy na eliminację złego zachowania.

Odnosi negatywny skutek wychowawczy.

Uczy dziecko, że konflikty rozwiązuje się agresją i przemocą.

Jeśli karzymy dziecko klapsami, w krótkim czasie spodziewamy się gwałtownego pogorszenia zachowania.

### **Nagradzanie złego zachowania:**

Nieświadomie nagradzamy dziecko, kiedy pochłonięci obowiązkami nie zwracamy uwagi na dziecko. Robimy to dopiero wtedy, kiedy sprawia nam kłopoty. Dziecko potrzebuje uwagi dorosłych i szybko się uczy, jak skutecznie ją na siebie zwrócić.

Nawet rozszoszczony ton podniesiony głos może być dla dziecka nagrodą w postaci poświęconej uwagi.

## **Niejasne polecenia:**

Brak konkretów stwarza możliwość negocjacji albo wręcz negocjacji tego, o co prosimy dziecko. Jeśli do dziecka zwracamy się w sposób zostawiający miejsce na odpowiedź, np. „Nie uważasz, że już powinieneś skończyć obiad?”, musimy liczyć się z próbą utargowania czegoś albo ze stanowczą odmową.

Zamiast mówić do dziecka z naganą w głosie: „Nie widzisz, że rozmawiam przez telefon?” czy „Przestań się tak zachowywać”, powiedz jasno czego oczekujesz, np. „Teraz jestem zajęta. Wróc jak skończę rozmawiać” albo „Przestań tupać”.

## **Brak spójności między komunikatami a zachowaniami:**

Dużo silniej zapada w pamięć to, co widzi niż to co się powtarza. Jeżeli próbujemy dziecku ograniczyć czas przed telewizorem, a sami lubimy włączać go przy każdej czynności, możemy być pewni, że na tym tle będzie dochodziło do konfliktów.

Polecenia dorosłych mogą być traktowane poważnie, tylko jeśli są zgodne z czynami.

Jeśli mówimy dziecku, że chcemy, żeby umyło zęby po zjedzeniu lizaka, al. Często nie pilnujemy, żeby tak się faktycznie stało, dziecko uważa, że zasada „Myję zęby po lizaku”, nie jest obligatoryjna i brzmi: „Myję zęby po lizaku, jeśli naprawdę mnie do tego zmusi”

Jeśli kilkakrotnie w ciągu dnia godzimy się, żeby dziecko „za chwilę” coś robiło, tak naprawdę otrzymujemy komunikat, że dziecko wcale tego nie robi, jeśli nie będzie już miał innego wyjścia, np. opiekun podniesie głos.

Dziecko chce i potrzebuje pewności, że wszystkie komunikaty dorosłych są na serio.

Dziecko musi wiedzieć, że tak naprawdę to oni kontrolują sytuację i przejmują odpowiedzialność.

Podane wskazówki odnoszą się do każdej sytuacji konfliktowej, zarówno w domu jak i w przedszkolu.

Pamiętajmy, że nigdy nie jest za późno na podjęcie kroków zmierzających do naprawy danej sytuacji. Pamiętajmy jednak, że im

dłużej trwa niepożądane zachowanie, tym trudniej jest z powrotem wejść na właściwe tory. Trzeba się dobrze przygotować do tego zadania i nie nastawiać się na natychmiastowe rezultaty.



## Kącik logopedyczny - Mała Mysia

Wczesnym rankiem mała myszka Mysia wyszła ze swojej norki na poszukiwanie przygód (**język wysuwamy daleko do przodu**). Rozgląda się ciekawie dookoła (**język oblizuje szeroko otwarte usta**). Zastanawia się w którą stronę iść na spacer: w lewo czy w prawo. Poszła w lewo i weszła do gęstego lasu. Rozgląda się (**oblizywanie warg**). Patrzy w górę na rosnące drzewa (**do nosa**) i w dół na mięciutki mech (**na brode**). W oddali słychać odgłosy leśnych ptaków. Mała myszka próbuje je naśladować: kukukukuku-tak kuka kukulka, huuhuu, huuhuu - teraz słychać sowę; puk, puk - to dzięcioł stukający w drzewo. Po krótkiej wędrówce Mysia doszła na polanę poczuła się zmęczona i głodna. Wyjęła z torby śniadanie i zaczęła je jeść (**naśladujemy ruchy żucia**). Po śniadaniu Mysia oblizuje wąsik (**górną wargę**) oraz ząbki (**górne i dolne zęby**) zrobiło się późno i Mysia postanowiła wrócić do domku. A tam czekała na nią niespodzianka. Przyszli do niej goście: kurka (**kokoko**), żabka (**kum, kum**), i kaczuszką (**kwa, kwa**). Mysia powitał ją serdecznie (**cmokając całujemy palce obu rąk**) poczęstowała ich herbatą. Ale picie było gorące, więc goście musieli mocno dmuchać, aby je ostudzić (**dmuchamy**). Gdy nastał wieczór goście pożegnali się i poszli do domu (**cmokamy palce**). Myszka poszła do łazienki, aby się umyć. Umyła zęby i wypłukała usta (**nabieramy powietrza i poruszamy policzkami**). Potem ubrała piżamkę i poszła spać (**chrapanie**). Dobranoc Mysiu!



## Źródło:

1. Na podstawie artykułu Barbary Osińskiej „Przedszkole. Miesięcznik dyrektora” Maj 2016
2. [www.DzieciRosną.pl](http://www.DzieciRosną.pl)
3. [www.Szkolnictwo.pl](http://www.Szkolnictwo.pl)
4. [www.psychologia.edu.pl](http://www.psychologia.edu.pl), Instytut Psychologii Zdrowia. Polskie Towarzystwo Psychologiczne
5. [www.dreamstime.com](http://www.dreamstime.com)
6. [www.zdrowyprzedszkolak.pl](http://www.zdrowyprzedszkolak.pl)
7. [www.mamotoja.pl](http://www.mamotoja.pl)