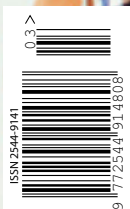


NR 2

MAJ /
CZERWIEC 2018



DZIECI



Cena 10,99 zł
w tym 8% VAT

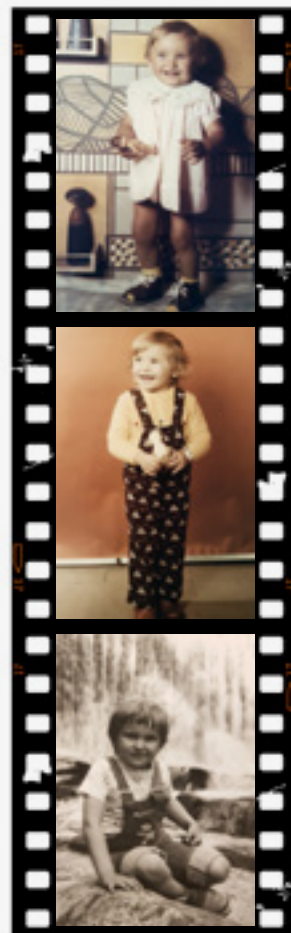
OD REDAKCJI

Moje dzieciństwo pachnie trawą. Smakuje słodkim napojem w woreczku kupowanym na wycieczce do zoo i blokiem czekoladopodobnym. Albo mdłymi ciepłymi lodami na pocieszenie, gdy te prawdziwe były nieosiągalne ze względu na częste anginy. (Do dziś nie mogę się do tej marnej namiastki przekonać.) I jeszcze przeciągającymi się nieraz do kilku godzin pożegnaniami z przyjaciółką i wzajemnym odprowadzaniem do domu. Po 10 razy, albo 20, bo zawsze było tyle bardzo ważnych spraw do omówienia...

Niedługo Dzień Dziecka, dobra okazja, by zrobić coś dla innych. I dla siebie. Przecież każdy z nas ma w sobie coś z dziecka. Dorosłym proponuję zaparzyć filiżankę aromatycznej kawy i zatopić się w lekturze drugiego wydania „Dzieci”. Znajdziecie tu sporo pomysłów na wspólne aktywne spędzanie czasu, ale też zachętę do słodkiego nicnierobienia. Dajmy sobie przez chwilę trochę więcej luzu, a dzieciom pozwólmy po prostu być dziećmi. My podpowiemy Wam po jakie książki i gry warto sięgnąć. Zaprosimy Was do teatru, a nawet zajrzemy za jego kulisy.

Chociaż ja marzę o dniu dziecka i dniu rodzica trwającym cały rok. Ale to przecież tylko od nas zależy, prawda?

Życzę miłej lektury.



Dorota Maćkowiak
redaktor naczelna



Redaktor naczelna /
Dorota Maćkowiak
dorota.mackowiak@magazyndzieci.pl
tel.: 536 832 384

Brand Manager /
Zuzanna Jaszczak
zuzanna.jaszczak@magazyndzieci.pl
tel.: 536 044 523

Reklama /
reklama@magazyndzieci.pl

Dystrybucja i prenumerata /
prenumerata@magazyndzieci.pl

Wydawca, DTP, opracowanie graficzne /
POLSKIE MEDIA SPECJALISTYCZNE
ZUZANNA JASZCZAK
Bogucin, ul. Władysława Słocińskiego 18,
62-006 Kobylnica k/Poznań

Adres Redakcji /
POLSKIE MEDIA SPECJALISTYCZNE
ZUZANNA JASZCZAK
Poznań, ul. Juliusza Słowackiego 17/6,
60-822 Poznań

Korekta językowa /
Katarzyna Szach-Bolaczek | MakijazTekstu.pl

Ilustracje /
Katarzyna Drewek-Wojtasik

Druk /
POLIGRAFIA GREG

Okładka /
DEPOSITPHOTOS

Współpraca /
Katarzyna Drewek-Wojtasik, Barbara Górecka, Maria Kiedrowska,
Ewa Król, Tomasz Król, Natalia Minge, Krzysztof Minge,
Natalia Mińska, Małgorzata Musiał, Teresa Piszczala-Nowak,
Kamila Snela, Zuzanna Stańczyk, Katarzyna Wieczorek,
Patrycja Wojtkowiak-Skóra

Co za dużo, to niezdrowo – siła bodźców

Jesteś w przedszkolu. Rozejrzyj się wokół siebie i spróbuj wymienić te bodźce, które działają najsilniej. Hałas uliczny dobiegający zza okien, kolorowe dywany, zabawki, kolorowe ozdoby na oknach, muzyka, dziecięcy gwar. A teraz spróbuj odpowiedzieć na pytanie: jak się skupić i jak uczyć się skupiania uwagi, kiedy dookoła jest mnóstwo intensywnych doznań? Jeśli weźmiemy jeszcze pod lupę zabawę w domu, podróż do i z przedszkola, zajęcia dodatkowe, tablet, smartfon czy komputer, to zauważymy, że nasz przedszkolak dość ciężko pracuje, nie tylko ucząc się nowych rzeczy, ale także przetwarzając odbierane bodźce.

Dlaczego nadmiar bodźców jest szkodliwy?

Dziecko rozwija się i nabywa informacje o otaczającym je świecie dzięki umiejętności gospodarowania swoją uwagą. W początkowym okresie dominuje tzw. uwaga mimowolna, czyli musi pojawić się coś (bodziec), co jest wyjątkowo atrakcyjne (a zarazem silne), aby się na tym skoncentrować (Skarbek i Wrońska 2014: 128). Z „pomocą” przychodzi nam tutaj niezliczone ilości grających, dźwięczących, kolorowych, neonowych, interaktywnych pomocy dydaktycznych wypełniających otoczenie malucha. Dom i sala przedszkolna w mgnieniu oka zamieniają się w kipiącą

kolorami wyspę marzeń, a każda z zabawek, „dzięki zaangażowaniu nowatorskich technologii i najnowszych badań nad umysłem (...), wabi obietnicą, że zapewni każdemu dziecku świetny start” (Honoré 2008: 80). Chcąc nie chcąc ulegamy takiemu przekonaniu, że dużo i zróżnicowanie znaczy dobrze i z troską. Zapominamy jednak, że 6-letnie dziecko jest w stanie się skupić na jednej czynności przez około 5 min (Brzezińska i in. 2014: 89). Jak zatem nauczać się skupiać uwagę, kiedy dookoła jest taka mnogość sygnałów oddziałujących na zmysły? Jeśli dodamy do tego jeszcze popołudniowe zajęcia języka angielskiego, basen i naukę gry na gitarze, może okazać się, że nasz maluch zamiast cennych doświadczeń socjalizacyjnych kolekcjonuje przeżycia lękowe.



Jak pomóc maluchowi w poznawaniu świata pełnego intensywnych bodźców?

Pozwólmy dziecku na swobodną zabawę

Należy pamiętać, że „wiele z tego, czego dzieci się uczą, wydarza się spontanicznie (...), kiedy dziecko się bawi,

patrzy, zadaje pytania, eksperymentuje i stara się zrozumieć otoczenie” (Wood 2006: 16). Pamiętajmy, że dla kilkuletniego malucha zabawa jest też rodzajem pracy, która umożliwia mu rozwój i osiągnięcie kamieni milowych. Niekoniecznie może więc trzeba zawsze i wszędzie otaczać dziecko silnymi bodźcami. Może warto czasem zrezygnować z jakichś zajęć dodatkowych (wybrać tylko jedno lub dwa tygodniowo), by wyjść z maluchem na świeże powietrze, potaplać się w błocie czy po prostu pobawić się drewnianymi klockami na dywanie?

Dzieci w wieku przedszkolnym raczej łatwo ulegają zmęczeniu, ale też dosyć szybko regenerują siły. Działają na zasadzie sinusoidy.

Telewizor, smartfon, tablet?

Nieodłącznym elementem naszej rzeczywistości są media, które emanują mnogością przekazów. Długotrwałe spędzanie czasu przed telewizorem, smartfonem czy tabletem jest z pewnością wyzwaniem dla dziecięcej wyobraźni. Dziecko dostaje gotowe obrazy, nie musi ich analizować, samodzielnie myśleć, koncentrować się (Izdebska 2007: 169-170) – dostaje natychmiastową nagrodę w postaci kolorowych treści pełnych akcji. Pamiętajmy także, że ekrany tych urządzeń zaburzają nasz naturalny dobowy rytm i przyczyniają się do bezsenności, ponieważ emitują niebieskie światło. Światło niebieskie jest obecne w promieniowaniu słonecznym i jest odpowiedzialne za wyznaczanie rytmu i aktywności dobowej człowieka – wstawanie o świcie i sen po zmroku. Nadmierne korzystanie z technologii i źródeł sztucznego światła znacząco wpływa na jakość snu i odpoczynek. Starajmy się zatem z tego rodzaju stymulacji korzystać jak najmniej, a jeśli już, to wybierajmy programy o odpowiedniej dla malucha treści.

Dziecięcy pokój pełen przyjaźni

Koniecznym zadaniem jest odpowiednie zaaranżowanie pokoju naszego malucha lub (jeśli nie mamy możliwości oddania mu osobnego pokoju) o wydzielenie dziecięcego kąca. Nie chodzi mi tutaj wcale o kolor sofy najmodniejszy w sezonie, o zabawki, o nowoczesne dodatki, katalogową pościel itp. Przede wszystkim ważne jest, aby dziecko mogło się swobodnie skupić w swoim miejscu zabawy i pracy. Według mnie kluczowe są trzy rzeczy: przestronność, dobór koloru wnętrza i „pudełkowy minimalizm”. Postarajmy się, aby jak najmniej rzeczy było widocznych na półkach – to nie tylko łatwiejsze z perspektywy sprzątnięcia, ale także znacznie ułatwia naszemu maluchowi skupianie się na jednej czynności i ćwiczenie uwagi dowolnej. Jeśli chodzi o kolor, kierujmy się doбором według klucza: łatwiej będzie ożywić dodatkami pastelowe wnętrza niż stłumić czymkolwiek żywo niebieski odcień ścian. Zastosujmy „pudełkowy minimalizm”

– zaopatrzmy się w różnego rodzaju pudełka i pudła, w które powkładamy zabawki. Jeśli nasza pociecha dysponuje pokazną kolekcją zabawek, możemy wprowadzić ich obieg rotacyjny – chowajmy te najmniej używane, a wyciągajmy wcześniej schowane.

Pozwólmy znaleźć dziecku swoją bezpieczną przystań

Dzieci w wieku przedszkolnym raczej łatwo ulegają zmęczeniu, ale też dosyć szybko regenerują siły. Działają na zasadzie sinusoidy. Procesy poznawcze ciągle się doskonalą i rozwijają, podobnie jak pozostałe funkcje psychiczne. Nie powinno zatem nas dziwić, że przedszkolaki nie potrafią się dłużej skupić na konkretnym zadaniu, mają potrzebę ruchu i nie są w stanie odbierać dużej liczby silnych bodźców (Marszałek 2008: 235). Jeśli więc nasz mały doświadcza wielu bodźców podczas rodzinnego przyjęcia i ucieka do swojego pokoju, by pobawić się ulubioną zabawką, lub ukradkiem czmycha pod stół – pozwólmy mu na to. Ciągłe pytania krewnych: „Jak tam w przedszkolu?”, nagabywania babci: „Zjedz jeszcze troszkę. Dlaczego tak mało zjadłeś?”, komunikat od nas: „Rozepnij sobie bluzę, będzie ci chłodniej”, przytulająca ciocia: „Ale ty już urosłeś!”, ogólny gwar i wrzawa mogą być dla przedszkolaka na tym etapie nie lada wyzwaniem. Z pewnością więc przyda się odrobina naszego zrozumienia i wsparcia.

Zabawa w odprężanie na dywanie, czyli jak zbudować oazę spokoju?

W zabieganym świecie i „krzyżującej” codzienności warto nauczyć się odpoczywać. Nie zapominajmy zatem o dobrej zabawie relaksacyjnej, która i nam samym, i naszym pociechom pozwoli na chwilę wytchnienia. Wyobraźmy sobie, że w kącie naszego pokoju powstaje taka bezpieczna oaza. Zaproszmy nasze dziecko do zaprojektowania oazy spokoju. Wybierzmy najlepszy zakątek pokoju. Do stworzenia takiego „zakątka ciszy” możemy wykorzystać koc lub prześcieradło.

Pamiętajmy, że będzie to miejsce naszego odpoczynku, dlatego najlepszym kolorem tkaniny będzie delikatny, w miarę naturalny odcień. Możemy wykorzystać cztery krzesła, między którymi zawiesimy materiał. Wnętrze naszej oazy urządzimy bardzo minimalistycznie, ale wygodnie – może dwie jasne poduszki w zupełności wystarczą?

Najlepiej, aby oaza była stałym elementem wystroju pokoju dziecięcego. Jeśli jednak z uwagi na ograniczenia związane z dostępną przestrzenią nie możemy sobie na to pozwolić, sprawmy, aby oaza gościła u nas jak najczęściej. Wykreujmy razem z dzieckiem opowieść, która będzie częścią naszego rytuału związanego z odpoczynkiem. Wymyślmy wspólnie historię powstania oazy, którą będziemy przywoływać podczas jej budowania lub odwiedzania jej wnętrza. Może oazę wymyśliły elfy o przezroczystych skrzydełkach albo puchate wróżki? Może zbudowały ją po to, by odpoczywać po ciężkim dniu, a może dlatego, że zwyczajnie lubiły czasem popatrzeć w sufit?

Wpełnijmy do oazy i zafundujmy sobie chwilę spokoju. Dobrym elementem każdego relaksu jest korzystanie z kojącego zmysłu dźwięku natury. W tym celu wykorzystajmy dostępne na rynku płyty z odgłosami szumu fal, lasu czy padającego deszczu. Zamknijmy oczy i spokojnym, przyciszonym głosem możemy wprowadzić elementy narracji. Starajmy się jednak być subtelnym „obserwatorem” i „opowiadaczem”, kilka pytań w zupełności wystarczy, aby nie spłoszyć dobrego ducha wypoczynku. Przykładowo: „Czujesz, jak małe kropelki spadają na twoją twarz?”, „Słyszysz przyjemny szelest wiosennego wiatru, a ty?”, „Jak dużo drzew szumi w tym lesie?”.

Z pomocą naszym zmysłom przychodzi również odprężający masaż. Zabierzmy naszego malucha w świat, który przypomni mu życie w brzuchu mamy. Gładzenie dzieci i masowanie uruchamiają wspomnienia z okresu życia płodowego

– to dlatego te czynności kojarzone są z czymś przyjemnym, bezpiecznym i odprężającym. Podczas masażu możesz posłużyć się moim autorskim wierszykiem lub wymyśloną przez siebie opowieścią.

**Szedł pajączek po ścianie pokoju,
aby odpocząć w spokoju** (wędrujemy opuszkami palców po plecach dwa razy).

**Nim się do łóżka doczłapał,
stał i się rozplakał** (lekką naciskamy opuszkami palców w jednym miejscu).

Lzy kapąły po nóżkach (wszystkimi palcami lekko bębniemy po plecach),

Aż zrobiła się strużka (palcem wskazującym rysujemy zawijas, od karku, przez plecy, aż do jednej ze stóp).

Strużka w rzeczkę się zmieniła (wewnętrzną stroną dłoni rysujemy na plecach zawijas, od karku, przez plecy, aż do jednej ze stóp)

I pajączka rozbawiła.

Na śmiejących się nóżkach (łaskoczemy dziecko delikatnie po szyi)

Poszedł pajączek do łóżka (na sprężynujących opuszkach palców wędrujemy po plecach).

Oaza spokoju to miejsce przede wszystkim służące skupieniu i odprężeniu. Pamiętajmy jednak, że każde dziecko jest inne – jedno z powodzeniem zakotwiczy w oazie na 10 minut, a dla drugiego 5 minut okaże się w zupełności wystarczające. Kluczem jest nauczyć dziecko korzystania z wielkiej mocy, jaką dają cisza i spokój. Nie zawsze więc musimy włączać dziecku odgłosy przyrody, serwować masażyk lub czytać jakąś interesującą bajkę. Pozwólmy, aby nasze dziecko miało swoją osobistą przestrzeń, w której szanuje się odpoczywanie, a nawet „nicnierobienie”. W końcu w dzisiejszym zabieganym świecie nabycie umiejętności wyciszenia się to wielki sukces, nieprawdaż? ☺

BIBLIOGRAFIA

- [1] Brzezińska A.I., Matejczuk J., Jankowski P. (eds.), (2014), 6-latki w szkole – rozwój i wspomaganie rozwoju, Poznań, Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- [2] Honoré C. (2011), Pod presją, Warszawa, Drzewo Babel.
- [3] Izdebska J. (2007), Dziecko w świecie mediów elektronicznych – teoria, badania, edukacja medialna, Białystok, Wydawnictwo Uniwersyteckie TRANS HUMANA.
- [4] Marszałek L. (2008), Wiek przedszkolny – rozwój i zaburzenia, Warszawa, Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.
- [5] Skarbek K., Wrońska I. (2014), Diagnostyka i wspomaganie rozwoju psychoruchowego dziecka w wieku przedszkolnym, Kraków, CEBP 24.12 sp. z o.o.
- [6] Wood D. (2006), Jak dzieci uczą się i myślą – społeczne konteksty rozwoju poznawczego, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.