KĄCIK dla RODZICÓW PORADY i INSPIRACJĘ…

Pedagodzy szkolni stworzyli kącik dla rodziców i nie tylko, którym leży na sercu dobro dziecka, jego prawidłowy rozwój. Pełni rolę informacyjną, wspierającą, rozwijającą, inspirującą.

Codzienna dawka informacji, poranna kawa i pedagogiczna rada

Poniedziałek 16.03.2020 r.

Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie ?

Unikanie tematu koronawirusa, nie spowoduje, że go nie będzie. Co gorsza, dzieci mogą szukać informacji w niewiarygodnych źródłach, np. w Internecie, w którym aż roi się od kłamstw.

Sposób rozmowy o koronawirusie zależy od wieku dziecka. Te najmłodsze nie są w stanie przeanalizować informacji podawanych w programach informacyjnych ani właściwie ocenić skali zagrożenia.

Na ich pytania należy odpowiadać konkretnie i rzeczowo.

Nieco inaczej wygląda to w przypadku dzieci w wieku szkolnym. One zwykle mają dostęp do Internetu. Są tam zalewane informacjami, których same często nie potrafią należycie zinterpretować.

Im można powiedzieć więcej, nie ograniczać się tylko do kwestii zachowania zasad higieny. Warto tłumaczyć, na czym polega kwarantanna i dlaczego się ją przeprowadza. Dobrym sposobem jest nawiązanie do grypy i wskazanie, że choroby istnieją, ale można się przed nimi chronić.

Pamiętaj, to nie żarty!

1. Naucz dziecko myć ręce
   Dziecko powinno często i dokładnie myć ręce. Naucz je, jak ma to robić. Pilnuj, czy robi to porządnie. Możecie przy tym śpiewać piosenkę lub mówić wiersz.

2. Wolne od szkoły to nie ferie
   Zamknięcie szkół nie oznacza, że dziecko jest zwolnione z nauki. Powinno realizować materiał wysyłany drogą elektroniczną przez nauczycieli.

3. Wyjdź z dzieckiem na spacer
   Krótkie spacery z dala od ludzi są dopuszczalne. Wytłumacz jednak dziecku, że nie powinno się spotykać z dużą liczbą znajomych ani włóczyć się po dworze.

4. Sen to zdrowie
   Przypilnuj, by dziecko się wysypiało. To zwiększa jego odporność i pozwala mu normalnie funkcjonować.

5. Ogranicz kontakty dziecka
   Nie narażaj dziecka na kontakt z chorymi osobami. Zarażone dziecko może przechodzić infekcję bez objawów, ale stanowi zagrożenie dla innych osób, zwłaszcza starszych, np. babci czy dziadka.

6. Higiena to tarcza obronna
   Wpajaj dziecku podstawowe zasady higieny, takie jak kichanie czy kasłanie w chusteczkę lub zgięcie łokcia, unikanie dotykania dłońmi oczu, nosa i ust.

7. Zadbaj o właściwą dietę
   Przygotowuj dziecku pełnowartościowe posiłki, bo to wzmacnia jego organizm i odporność.

<u>Tak skutecznie umyjesz ręce</u>

- Zwilż ręce ciepłą wodą. W zagłębienie dłoni nałóż mydło w płynie.
- Namydl wewnętrzne powierzchnie dłoni.
- Spleć palce i namydl je.
- Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.
- Namydl wierzch jednej dłoni, potem drugiej.
- Namydl obydwa nadgarstki.

- Nie zapomnij umyć tych obszarów! Spłucz starannie dłonie i wysusz je.

17.03.2020r.

Jak zachęcić dziecko do pomocy w domu?

By dzieci chętnie pomagały w domu, już od pierwszych lat należy angażować je do pomocy w obowiązkach domowych. Im wcześniej oswoimy dziecko z obowiązkami domowymi, tym większa szansa, że w późniejszym wieku będzie traktowało je jako stały element życia codziennego. Trzeba jednak pamiętać, że czynności domowe powinny być dostosowane do możliwości dziecka. Podpowiadamy, jakie obowiązki domowe są odpowiednie dla danego wieku i w jaki sposób nauczyć dziecko pomocy w domu.

Chcąc nauczyć dziecko wypełniania obowiązków domowych, należy przede wszystkim wziąć pod uwagę jego możliwości. Wiedząc, jakie umiejętności ma dziecko, możemy wybrać takie prace, których wykonanie nie sprawi mu kłopotu. Zbytnie obciążenie dziecka obowiązkami lub powierzenie mu zbyt trudnego zadania jest jednoznaczne ze skazywaniem go na porażkę, a ta bywa demotywująca. Lepsze jest wymaganie prostych czynności, które łatwo opanować, i stopniowe przechodzenie do tych bardziej zaawansowanych. Warto też wiedzieć, że każdą czynność, jaką po raz pierwszy zlecamy dziecku, należy najpierw pokazać, a czasem nawet wspólnie kilka razy wykonać. W ten sposób dziecko będzie świetnie przygotowane do samodzielnego działania.

W nauce obowiązkowości ważny jest także system nagradzania. By zwiększyć motywację dziecka, nie powinniśmy zapominać o chwaleniu i drobnych nagrodach (np. naklejkach). Na pochwałę zasługują także te dzieci, które starały się dobrze wykonać

powierzone zadanie, ale z powodu jego trudności nie dokończyły go lub wykonały niepoprawnie. Dziecko powinno wiedzieć, że nagradza się także jego dobre chęci, a nie tylko perfekcyjne wykonanie. Jeśli dziecko ma wiele stałych obowiązków, system nagradzania powinien być stopniowy np. za każdą pomoc wrzucamy dziecku kamyczek do pudełka i jeśli pudełko zostanie wypełnione – maluch może otrzymać nową zabawkę.

Ważną kwestią w nauce obowiązków domowych jest regularność. Nie powinniśmy robić dłuższych przerw w egzekwowaniu od dziecka pomocy, by się od tego nie odzwyczaiło. Sami również powinniśmy być przykładem. Wymagając od dziecka codziennego sprzątania swojego pokoju, my też musimy dbać o swoje najbliższe otoczenie. Angażując się w obowiązki domowe, dajemy dziecku przykład, że utrzymanie porządku w domu jest bardzo istotne.

Co zrobić, gdy dziecko nie chce pomagać w domu?

Jeśli dziecko obowiązków domowych wykonywać nie chce , należy najpierw poszukać przyczyny. Może jest zbyt przytłoczone albo znudzone obowiązkami? Jeśli tak jest, może powinniśmy wyciągnąć z tego wnioski i zmienić harmonogram wykonywanych czynności, urozmaicić go, zastąpić znudzone czynności innymi itd. Rutyna może skutecznie osłabić chęć pomocy, więc powinniśmy się starać, by było jej jak najmniej.

18.03.2020r.

Gdy dzieci nas nie słuchają ?

„Nie martw się, że dzieci nigdy cię nie słuchają.
Martw się, że zawsze cię obserwują."
– Robert Fulghum

Dzieci są najlepszymi lustrami rodzicielskich postaw – odzwierciedlają to, jacy jesteśmy naprawdę. Gdy wgłębisz się w to co mówisz, szybko zdasz sobie sprawę, że należy oczyścić swoją komunikację z negatywnych emocji. Podstawową zasadą jest zastąpienie krytycznego, negatywnego, groźnego tonu na neutralny, rozwiązujący problemy, empatyczny i zachęcający. Wymaga to dłuższej praktyki, ale efekty są satysfakcjonujące. Zachowanie dziecka znacznie się poprawia.

Oto 20 pozytywnych zwrotów, które są świetne na rozpoczęcie lepszej komunikacji z dzieckiem.

1. "Czego potrzebujesz do zapamiętania?"

Zrób sobie przerwę od uwag typu: "Bądź ostrożny". Sformułuj komunikat w taki sposób, aby słowa "ostrożny" w nim nie było. "O czym musisz pamiętać, kiedy grasz w parku?" lub "Poruszaj się powoli jak ostrożny żółw, gdy chodzisz po tej ścianie".

Może cię zainteresować także: "Nie biegaj, bo się przewrócisz!". Wychowujemy pokolenie ofiar nadopiekuńczych matek

Dzieci często ignorują to, co słyszą kolejny raz.

2. "Spróbuj mówić ciszej"

Unikaj emocjonalnie wypowiedzianych zdań: "Przestań krzyczeć!" lub "Bądź cicho!". Spróbuj powiedzieć: "Proszę mówić cicho lub szeptem".

Niektóre dzieci są oczywiście głośniejsze od innych. Jeśli mają problemy z mówieniem cicho, pokaż im, gdzie mogą iść i mówić głośno, a także użyj mocy szeptu. W połączeniu z delikatnym dotykiem i kontaktem wzrokowym, szeptanie jest niezwykle skutecznym sposobem, aby zachęcić dzieci do słuchania.

3. "Czy chciałbyś zrobić to sam, czy może ci pomóc?"

To zdanie przyda się w próbie samodzielnego ubierania i zakładania butów: "Czas już wyjść. Czy chciałbyś sam założyć buty, czy może mi pomóc?" lub "Czy chciałbyś sam wsiąść do swojego fotela samochodowego, czy mam ci pomóc?"

Większość dzieci reaguje niewiarygodnie dobrze na tego rodzaju wzmocnienia. Daj im wybór, a ich umiejętność krytycznego myślenia będzie ważniejsze od uleganiu pokusie.

4. "Czego nauczyłeś się w wyniku tego błędu?"

Nie używaj w tym kontekście oskarżycielskich sformułowań: "Wstydź się" lub "Powinieneś wiedzieć lepiej". Z zainteresowaniem zapytaj:"Czego nauczyłeś się z tego błędu?" lub "Czego się nauczyłeś i jak zrobisz to inaczej następnym razem, aby nie wpakować się w podobne kłopoty w szkole?"

Skupienie się na motywacji do zmiany zachowań na przyszłość przyniesie znacznie lepsze wyniki niż wstyd za złe zachowanie w przeszłości.

5. "Proszę _____."

Zrób sobie przerwę od: "Nie rób!" lub "Przestań!". Zdecydowanie lepiej brzmi: "Proszę włóż buty do szafy".

Czy ktokolwiek z nas przez cały dzień mówi kelnerkom, baristom, przyjaciołom, pracownikom itp. czego nie chcemy? Nie uzyskalibyśmy najlepszej odpowiedzi, gdybyśmy powiedzieli: "Nie dawajcie mi mleka pełnego latte" lub "Nie chcę kurczaka". Ta forma negatywnej komunikacji nie jest postrzegana dobrze i nadmiernie obciąża relacje. Zamiast tego spytaj o to, czego chcesz.

6. "Wyobraźcie sobie, że dzisiaj jesteśmy na gepardach i musimy się szybko poruszać!"

Samo: "Pospiesz się!" lub "Spóźnimy się!" – ogranicz. "Dzisiaj jesteśmy na wyścigowym koniu! Zobaczmy, jak szybko możemy się poruszać! "

Pozwól im czasem poruszać się wolno jak żółwie. Wszyscy moglibyśmy stosować zdrową dawkę spowolnienia. Poranki, w których wszyscy są zrelaksowani, a dzieci mogą się nie śpieszyć na pewno uspokoją.

7. "Czy chcesz wyjść teraz czy za dziesięć minut?"

"Czas iść ... teraz!"– jak często wyznaczasz taki limit? Może lepiej spytaj: "Czy chcesz teraz odejść czy grać jeszcze przez dziesięć minut, a potem wyjść"?

Dlaczego to działa? Dzieci uwielbiają być odpowiedzialne za własne plany. To wymaga trochę proaktywności, ale działak! Daj im wybór i odpowiedzą znacznie lepiej, gdy powiesz "Ok, minęło 10 minut, czas do wyjścia".

8. "Dodajmy zabawkę, którą chcesz do twojej listy urodzinowej."

"Nie stać nas na to" lub "Nie, powiedziałem NIE ZABAWKI!" – to przykład agresywnych komunikatów. "Nie chcę tego kupić, czy chciałbyś, abym umieścił to na twojej liście życzeń urodzinowych?" – to brzmi lepiej.

9. "Przestań, oddychaj, teraz pytaj o to, co chcesz".

"Przestań marudzić!" to kolejny przykład negatywnego komunikatu, w którym kryje się ocena.

"Zatrzymaj się, oddychaj, a teraz spróbuj ponownie zapytać o to, co chcesz". Pamiętaj, aby to również wymodelować. Powtarzaj to spokojnie, oddychając razem z dzieckiem, aż razem będziecie mogli się gotowi na zmianę sposobu, w jaki do siebie mówicie.

10. "Szanuj siebie i innych."

Nie powtarzaj bardzo ogólnikowo: "Bądź dobry". "Pamiętaj, aby szanować siebie i innych, gdy wejdziemy do środka" to już konkretny komunikat. Dzieci często nie przyswajają ogólnych stwierdzeń, które do nich kierujemy. Poproś o to, co chcesz i zadbaj, aby dziecko powtórzyło, co jest ważne do zapamiętania.

11. "Użyj umiejętności pracy w grupie."

"Nie bądź apodyktyczny!" i "Nikt nie będzie chciał z tobą bawić, jeśli będziesz tak postępować" – to bardzo ostre komunikaty, które przyniosą odwrotny skutek.

"Jesteś świetnym przywódcą. Pamiętaj, aby dziś wykorzystać umiejętności pracy zespołowej. Zadaj swoim przyjaciołom pytania, zamiast mówić im, co mają robić, niech inni też mają przewagę" – spróbuj w taki sposób przekonać dziecko do zmiany postawy.

O dzieciach, które mają silne pragnienie prowadzenia (lub czucia się potęgą), często mówi się, że są apodyktyczne lub że nikt nie będzie chciał być ich przyjacielem, jeśli robią na złość. Zamiast tego stań się trenerem swojego dziecka i naucz ich, jak dobrze zarządzać uczuciwie, prosząc zamiast dowodzić, pokazując zamiast mówić i są elastyczny, aby każdy miał szansę prowadzić, a także odpoczywać.

12. "Potrzebuję Cię _____."

"Przestań robić ___" i "Nie jest dobrze ___" – zrezygnuj z podobnych zdań. Powiedź, np.: "Chcę, żebyś delikatniej pieścił psa, będzie siedział z tobą dłużej, jeśli go dotkniesz w ten sposób.

Dzieci zaczną reagować znacznie lepiej, kiedy się z nimi zaczniesz porozumiewać w niewyspecjalizowanych oskarżycielski sposobów. Również prośba o to, czego chcesz, jest ogromna, aby poprowadzić dzieci w kierunku, w którym chcesz (w przeciwieństwie do koncentrowania mózgu na tym, czego NIE CHCESZ!)

13. "W porządku, możesz płakać."

Dziecko, które słyszy: "Nie bądź dzieckiem" lub "Nie płacz" musi czuć się okropnie. "W porządku, czujesz się smutny, będę tutaj, jeśli będziesz mnie potrzebować. Wiem, że możesz znaleźć sposób, by zająć się sobą" – tak przekazany komunikat, brzmi zupełnie inaczej.

To niesamowite, jak dobrze reagują dzieci, kiedy nie wywieramy na nich presji, aby "przełamać ich uczucia" lub spróbować zmusić ich, by przestali wariować. Wzmocnij w dziecku i naucz tego, że są w stanie poruszać się samodzielnie, a wcześniej wyjdą ze smutku, a także zbudują poczucie własnej wartości.

14. "Jak się o siebie zatroszczysz?"

Spytałeś kiedykolwiek swoje dziecko o to, co możesz zrobić, aby poczuć się lepiej? Naprawdę warto. Wzmocnienie pozycji dzieci, aby dbać o siebie, jest niesamowitym prezentem! Dzieci, które uczą się zarządzać emocjami w uczciwy dla siebie sposób, podejmują działanie, rzadziej wpadają w kłopoty i mają wyższą samoocenę.

15. "Przestanę, oddycham i czekam, aż skończysz."

Zrób sobie także przerwę od słów: "Po prostu pozwól mi to zrobić." Spróbuj powiedzieć to tak: "Wygląda na to, że potrzebujesz chwili, usiądę i poczekam dwie minuty lub połóż naczynia w zmywarce, gdy będę czekać."

Wiele razy, to my, rodzice, musimy się wyluzować, zwolnić, aby dziecko mogło wykonać samodzielnie jakąś czynność, np: zawiązać buta. Celem jest zakotwiczenia uczucia pewnej zdolności, wytrwałości. Na prawdę, nie zawsze od nas zależy, aby dziecko zrobiło dokładnie wszystko! Niejednokrotnie jest w stanie zrobić to samemu.

16. "Kocham cię bez względu na wszystko."

Zdarza się tobie w emocjach powiedzieć: "Nikt nie chce być z tobą, kiedy jesteś zły" lub "Nie dostaniesz uścisków i pocałunków po takim zachowaniu"?

"Kocham cię bez względu na to, jakie masz zachowanie w danym dniu. Chciałbym, abyś zamiast tego spytał swojego brata o zabawkę, zamiast zabierał ją tak agresywnie". Bezwarunkowa miłość jest podstawą pozytywnego wychowywania dzieci i oznacza, że nasza miłość do naszych dzieci nie zależy od poziomu dobrych zachowań , jakie mają w ciągu dnia.

Karmienie tym rodzajem prawy zalewa ich potrzebę przynależenia, co jest kluczowym czynnikiem motywującym. Kiedy podstawowe potrzeby dzieci nie są zaspokajane, źle się zachowują.

17. "Nie jesteś w porządku z _____ – jeszcze."

Jeśli zdarza się tobie powiedzieć: "Nie jesteś wystarczająco dorosły" lub "Zbyt mały jesteś, aby to zrobić" przestań! Warto sformułować myśl np. w taki sposób: "Nie podoba mi się chodzenie po tym ceglanym murku, bo boję się, że upadniesz i coś się tobie stanie".

Kiedy mamy własne obawy i zmartwienia, nasze dzieci reagują i szanują nasze ograniczenia znacznie lepiej. Dzieci często czują się wystarczająco dorosłe, wystarczająco silne, wystarczająco duże i zdolne do robienia dużych rzeczy, takich jak szybka jazda rowerem, wspinaczka na wysokie płoty i noszenie dużych szklanek soku, ale to my nie jesteśmy jeszcze gotowi podjąć ryzyka. Przekaż to swoim dzieciom za pomocą zaimka: " ja", a nie wymawianego odeprą przekazu.

18. "Troszcz się, więc chciałbym, żebyś zdecydował."

Zrób sobie również przerwę od mówienia: "Nie obchodzi mnie to." Można powiedzieć inaczej, np.: "Wiesz co? Jestem na to elastyczny, więc możesz wybrać dla nas. Chciałbym twojej pomocy". Dobrzy liderzy są również dobrymi naśladowcami. Uczenie dzieci poprzez umożliwienie im podejmowania decyzji jest dobrą praktyką.

19. "Wierzę w ciebie i jestem tutaj, aby cię wspierać."

Jeśli masz tendencję do "ratowania" dziecka, mówiąc do niego: "Zajmę się tym" lub "Dlaczego muszę zrobić wszystko za ciebie?" zrezygnuj z tego rodzaju przekazów. Powiedź: "Widzę, jak ci się to podoba i wierzę w ciebie, poradzisz sobie z tym. Jestem tutaj, aby wesprzeć cię, jeśli potrzebujesz pomysłów, jak poradzić sobie z sytuacją w sposób uczciwy."

Ważne, abyśmy jako rodzice przygotowywali nasze dzieci do sukcesu. Nauczenie dbania o siebie, rozwiązywania własnych problemów, poczucia wartości, że są zdolne to klucz do triumfu w dorosłym życiu. Wspieranie zamiast ratowania często wymaga więcej cierpliwości, ale buduje samoocenę dzieci i wewnętrzną motywację w najpiękniejszy sposób.

20. "Jak się czujesz?"

Mówisz: " Wyluzuj, nie musisz się tak denerwować!"? Spróbuj powiedzieć: "Widzę, że jesteś zła, co w związku z tym czujesz?". Pomoc dzieciom w identyfikacji ich emocji i skutecznym przekazywaniu jest ważnym elementem pozytywnego rodzicielstwa. Ważne, aby dzieci czują się swobodnie, odczuwając emocje i komunikując je innym, nie próbuje ich wtedy zaprzeczać.

19.03.2020r.

Jak wychować rasowych chuliganów?

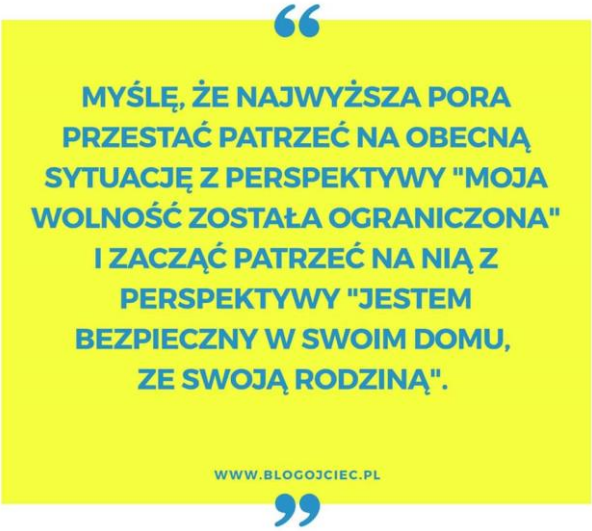
10 przykazań dla rodziców

1. Od wczesnych lat należy dziecku dać wszystko, czego tylko pragnie.
2. Trzeba się śmiać z jego nieprzyzwoitych i grubiańskich słów. Będzie się uważać za mądre i dowcipne.
3. Należy je odgradzać od wszelkich wpływów religijnych. Żadnej wzmianki o Bogu. Nie posyłać na religię, nie nakłaniać do kościoła. Gdy dorośnie, samo wybierze sobie religię i światopogląd.
4. Nie wolno mówić dziecku, że źle postępuje. Nigdy! Biedactwo gotowe nabawić się kompleksu winy. A co będzie, gdy później przydarzy mu się nieszczęście - np. gdy je zaaresztują za kradzież samochodu? Ile się nacierpi w przekonaniu, że całe społeczeństwo je prześladuje.
5. Konsekwentnie róbcie wszystko za dziecko: gdy porozrzuca dookoła siebie rzeczy, sami podnieście i połóżcie na swoim miejscu. W ten sposób nabierze przekonania, że odpowiedzialność za co, co zrobi, nie spoczywa na nim, lecz na otoczeniu,
6. Pozwalajcie dziecku wszystko czytać, wszystko oglądać w telewizji, wszystkiego spróbować. Tylko w jaki sposób nabierze doświadczenia i pozna, co jest dla niego dobre, a co złe.
7. Kłóćcie się zawsze w jego obecności. Gdy wasze małżeństwo się rozleci, dziecko nie będzie zaszokowane.
8. Dawajcie mu tyle pieniędzy, ile zechce. Niech nie musi ich zarabiać. Byłoby rzeczą tragiczną gdyby musiało się tak męczyć, jak wy kiedyś.
9. Zaspakajajcie wszystkie jego życzenia. Niech odżywia się jak najlepiej, używa trunków i narkotyków, ma wszystkie wygody. Gdyby odczuwało jakiś brak, nie będzie sobą, stanie się człowiekiem nerwowym, obdarzonym kompleksami.

10. Stawajcie zawsze w obronie dziecka. Obojętnie z kim popadnie w konflikt - policją, nauczycielami czy sąsiadami. Nie wolno dopuścić, by mu ktoś wyrządził krzywdę; tylko on może bezkarnie krzywdzić innych (poczynając od babci, kolegów itp.).

Jeśli mimo takiej wolności i przywilejów, jeśli mimo tylu dowodów waszej miłości do dziecka uda wam się i nie wyrośnie z niego chuligan, to nie potrzebujecie winić samych siebie. Zrobiliście sami co tylko się dało, aby je zepsuć. Po prostu dziecko nie zrozumiało waszego poświęcenia.

20.02.2020r.



Piątek, piąteczek, piątunio. Zbliża się weekend. I nikt się jakoś nie cieszy. Jak Wam tam po tygodniu siedzenia w domu i pracy zdalnej?

Namawiamy żeby pamiętać o zdrowiu psychicznym Waszych dzieci, Rozmawiajcie, tłumaczcie, rozwiewajcie wątpliwości. Dbajcie o dzieci. Pamiętajcie, że dla nich to też jest zupełnie nowa sytuacja. Nie samymi zadaniami dziecko żyje.