

ZIELONA12

**MIEJSKIE PRZEDSZKOLE NR 12
W JAROSŁAWIU**



*Poświęcamy czas
na opatrywanie dziecięcych
zadrapań, a być może nie zauważymy
głębokich ran małego serca...*

Katarzyna Wnęk - Joniec



„W Wigilię Bożego Narodzenia Gwiazda Pokoju drogę wskaże.
Zapomnijmy o uprzedzeniach, otwórzmy pudła słodkich marzeń. Niechaj
Aniołki z Panem Bogiem, jak Trzej Królowie z darami swymi, staną cicho
za Waszym progiem, by spełnić to, co dotąd było snami. Ciepłem otulmy
naszych bliskich i uśmiechnijmy się do siebie. Świąt magia niechaj
zjedna wszystkich, niech w domach będzie Wam jak w niebie...”



Niech magiczna moc wigilijnego wieczoru przyniesie Wam spokój i
radość. Niech każda chwila świąt Bożego Narodzenia żyje własnym
pięknem, a Nowy Rok obdaruje Was pomyślnością i szczęściem.

Najpiękniejszych świąt Bożego Narodzenia

ŻYCZA:

Dyrektor, Nauczyciele, Personel
oraz Dzieci z Miejskiego Przedszkola nr 12

GAZETKA DLA RODZICÓW

Aktywne słuchanie - jak słuchać, by usłyszeć to, co dziecko chce powiedzieć?

Nina Olszewska, psycholog, psychoterapeuta, trener pracujący z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Komunikacja rozpoczyna się z chwilą, gdy jeden człowiek mówi do drugiego, ponieważ odczuwa taką potrzebę. Opiekunowie przyzwyczajeni są do zarządzania, pouczania, pytania, sądzenia, grożenia, upominania, uspokajania. Mają ciągotki do moralizowania, zaprzeczania czy ignorowania wypowiedzi dziecka. To jest przyczyną zakłóceń komunikacji pomiędzy opiekunem a dzieckiem. Dawanie rad (dziecko: "Mamo, jestem zmęczony", matka: "To idź się położyć"; dziecko: "Jestem głodny", matka: "To zjedz coś") jest bardzo kuszące, jednak zamiast tego - akceptujmy uczucia dzieci. Najbardziej skuteczną metodą zapobiegającą załamaniom komunikacji interpersonalnej i akceptującą uczucia dzieci jest aktywne słuchanie. Cóż to takiego? Jest to umiejętność odkrywania, jakie potrzeby i uczucia kryją się w tym, co mówi dziecko. Wbrew pozorom aktywne słuchanie to złożona umiejętność. Nie wystarczy mieć dobry słuch. Niestety - nasz odbiór jest zniekształcony przez wcześniejsze nastawienia, uprzedzenia, kompleksy i obawy. Zaakceptowaniu uczuć dziecka pomaga empatia, czyli emocjonalne zrozumienie, postawienie własnej osoby na miejscu dziecka i wyobrażenie sobie siebie w "jego skórze", wczucie się w sytuację dziecka: "Więc jesteś ciągle zmęczona, mimo że dopiero się przebudziłaś"; "Mnie tu zimno, a tobie gorąco"; "Widzę, że nie zaciekało cię zbyt opowiadanie o koniku"; "Słyszę, jak bardzo tego chcesz". Język akceptacji jest językiem bez ocen, a zawierającym opis tego, co widzę i czuję. Słowa opisujące zachęcają dziecko do samodzielnego poszukania rozwiązania problemu. Niestety, język empatii nie jest naturalny, bo większość z nas jest wychowana w tradycji zaprzeczania uczuciom. Odpowiedź empatyczna pozwala na zmniejszenie zdenerwowania - łatwiej jest wtedy poradzić sobie ze swoimi odczuciami i problemami. Opiekunowie, reagując w ten sposób, pomagają dziecku zdać sobie sprawę ze swoich uczuć i znaleźć własne sposoby na rozwiązanie problemów. Techniki aktywnego słuchania sprzyjają otwarciu się dziecka wobec dorosłego, mówieniu szczerze o swoich uczuciach i problemach, a także często prowadzą do znalezienia konstruktywnego rozwiązania swoich problemów, bez dostarczania rad i rozwiązań ze strony dorosłego. To wszystko sprzyja powstawaniu między dorosłym a dzieckiem serdecznego i przyjaznego kontaktu. "Otwieracze" i zachęty dodatkowo zachęcają rozmówcę do mówienia o swoich uczuciach i problemach oraz zapraszają do rozmowy, np. "Chciałbyś o tym coś powiedzieć?"; "Interesuje mnie, co ty

o tym myślisz"; "To brzmi tak, jakbyś miał swoje zdanie na ten temat", "Już mi wyjaśniłaś trochę, co się stało i zaczynam rozumieć. Możesz powiedzieć mi więcej?". Są to otwarte pytania lub zdania, dające możliwość poruszenia jakiegokolwiek aspektu problemu - dziecko może swobodnie zdecydować, o czym chce mówić. Najważniejszą techniką jest słuchanie aktywne, czyli reagowanie słowne, które nie przekazuje zdania słuchającego, a odzwierciedla (odzwierciedlenie) lub obrazuje (parafraza) usłyszaną bezpośrednio przedtem wypowiedź dziecka. Jest to wypowiedź zwrotna, która aktywnie pokazuje, że odbiorca słucha swego rozmówcy i rozumiał jego słowa. Do aktywnego słuchania koniecznych jest kilka postaw. Po pierwsze - trzeba chcieć słuchać, co dziecko ma do powiedzenia. Oznacza to zamiar znalezienia czasu na słuchanie. Jeśli nie macie w tym momencie czasu, trzeba o tym dziecku po prostu powiedzieć. Po drugie - ważne jest chcieć naprawdę dziecku pomóc. Po trzecie - trzeba być gotowym zaakceptować uczucia dziecka bez względu na to, jak bardzo mogą się one różnić od waszych uczuć czy tego, co - waszym zdaniem - dziecko powinno przeżywać. Równie ważne jest głębokie zaufanie w zdolność dziecka do uporania się z własnymi uczuciami. Trzeba mieć świadomość, że uczucia są przemijające, a nie trwałe - nie warto obawiać się uzewnętrznienia uczuć, nie ustalą się one w dziecku na zawsze. Wręcz przeciwnie - szybciej przeminą, jeśli zostaną wypowiedziane; trzymane w ukryciu - rosną w siłę. Ostatni warunek: należy traktować dziecko jak indywidualną jednostkę - dziecko ma prawo do swoich uczuć i swojego sposobu widzenia różnych rzeczy. Jeżeli nasza postawa nie będzie otwarta, wtedy cokolwiek byśmy powiedzieli, zabrzmiałoby sztucznie i nieszczerze - nie jest ważna technika jako umiejętność recytowania gotowych formułek, lecz nasza wewnętrzna chęć wysłuchania dziecka. Atrybutem aktywnego słuchania, zwiększającym wiarygodność dorosłego, jest zgodność języka ciała ze słowami. Zawsze najpierw odbierany jest język ciała, czyli znaczenie mimiki, gestów i postawy ciała, a później znaczenie słów. Jeśli nie ma pomiędzy nimi zgodności, wprowadzamy dziecko świadomie lub nieświadomie w błąd. Dzieci są bardziej niż dorośli skłonne do wyrażania uczuć w sposób gwałtowny i irracjonalny: w mniejszym stopniu rozumieją siebie i słabiej się koncentrują. Czasami dziecko mówi o uczuciach w sposób zbyt napastliwy, przekraczający możliwości słuchania przez opiekunów, np. "Moja pani to głupia baba", czy używając wulgarnych słów. Idealnym rozwiązaniem byłoby wysłuchanie tego, co dziecko ma do powiedzenia, i zachowanie możliwie neutralnej postawy, aby później, gdy burza minie, wrócić do najważniejszych problemów i zająć się nimi. Należy za wszelką cenę panować nad sobą i nie komunikować się na poziomie dziecka. Czasami warto zastosować mniej bezpośrednie środki

porozumiewania się - za pomocą krótkich liścików (sprawdza się to również w przypadku dzieci niepiszących), rysunków czy mówieniu o swoich doświadczeniach z dzieciństwa. Jakie są zalety aktywnego słuchania? Po pierwsze dzięki wypowiedzeniu uczuć, otwartemu ich wyrażeniu szybciej one wygasają. Uczucia stają się dla dziecka przyjazne, uczy się je akceptować, jak również mniej obawia się tych trudniejszych uczuć. Kolejna rzecz - bardzo ważna dla wychowawców - dzięki temu, że sami wysłuchujemy potrzeb i uczuć dzieci, one także zaczynają słuchać nas, dorosłych. Zależność tę można też odwrócić - gdy dzieci nie słuchają wypowiedzi opiekunów, najczęstszą przyczyną jest to, że oni sami nie są dobrymi słuchaczami. I jeszcze jedna zaleta: dzieci wykazują większe poczucie odpowiedzialności - jeśli skłonimy je do mówienia i omówimy z nimi dręczący je problem, łatwiej jest im uporać się ze znalezieniem właściwego rozwiązania.

źródło : internet - Oficyna MM

Nie porównuj mnie z innymi

Proszę, nie porównuj mnie z innymi dziećmi.

Nie wymagaj, abym był taki jak inni. Pozwól mi być sobą. Pozwól mi zdobywać moje szczyty w moim własnym tempie... Nie oczekuj, że będę jak Tomek, czy Zuzia... Wiem – często inne, dużo młodsze dzieci skaczą na basenie, występują śmiało przed publicznością, mają dwukołowy rowerek, zjeżdżają ze zjeżdżalni, zostają z ochotą w przedszkolu... Ja wolę patrzeć niż szaleć. Czuję się bezpieczniej, gdy wokół mnie jest mniej osób... Nie lubię basenu, nie mam odwagi, by zjechać ze zjeżdżalni, a mój rowerek ma wciąż cztery kółka...

Może się zmienię a może taki już zostanę.... Bardziej ostrożny. Uważny. Powolny.

Widzę, jak często Cię to złości. Próbujesz mnie wtedy zmieniać: popychasz w stronę innych, organizujesz dla mnie głośne urodziny, huśtasz zbyt wysoko, zostawiasz w miejscach dla dzieci.... Bo jesteś przekonany, że to mi pomoże; bo chciałbyś żebym był bardziej przebojowy, dzielny, głośny, Inny....

Ale ja nie jestem innym dzieckiem. Jestem Twoim dzieckiem. Takim, jakie masz. Może wcześniej miałeś swoje wyobrażenia na mój temat. Może niesiesz swoje oczekiwania co do mnie, własne niespełnione potrzeby...

Nie po to jestem, by je spełniać... To moje życie.

Uczę się w swoim własnym czasie, w odmiennym tempie... Nie lubię nowych sytuacji, mam swój spokojny temperament... To wcale nie znaczy - że jestem gorszy. Umiem dobrze robić wiele innych rzeczy...

Nie jestem nimi, nie będę – jak one .

Nie porównuj mnie do mojego brata i siostry. Jeżeli stale twierdzisz : ‘ jesteś znacznie lepszy od brata’, on cierpi przez to. Jeśli wciąż słyszę, że to ja jestem gorszy – wtedy ja cierpię. Jak mamy cieszyć się sobą , gdy relację między nami budujesz na przeciwieństwach i porównaniach?

Każde dziecko jest niepowtarzalne. Każde potrzebuje czasu, by oswoić świat, który poznaje.... Jedne wciąż biegają – gdy pozostałe – przyglądają się , uważnie badając każdy szczegół....

Ja też jestem niepowtarzalny.

Proszę, nie odwiedzaj ze mną lekarzy, psychologów, bo coś na pewno mi dolega. Nie zmuszaj mnie do działania – tylko dlatego że, syn znajomych..., córka sąsiadów...Nie stawiaj wyzwań za trudnych.... Nie krytykuj mnie, nie oceniaj, nie upokarzaj. Bądź przy mnie, potrzebuję tego. Bądź tuż za mną, ale to mnie pozostaw decyzję, kiedy będę gotowy na nowe wyzwanie. Będę się wtedy czuł podwójnie silny. Jak wiele pewności daje możliwość samodzielnego zdania. Jest znakiem zaufania do mnie – i szacunku. Mogę sam decydować, mam więc również prawo nie chcieć, odmówić....

I właśnie ta decyzja także czyni mnie – mną.

Nie porównujesz Twoich dorosłych znajomych i przyjaciół tylko dlatego, że są w podobnym wieku. Różnią się między sobą, mają różne twarze, historie, mają różne rodziny, życie...

Ja także jestem ‘różny’ , mam odmienne doświadczenie, rodzinę, swoje własne spojrzenie, zainteresowania i pomysły... A także własny punkt widzenia.

Proszę.

Zaufaj swojej intuicji. Mądrości. Zaufaj mnie. Pozwól mi być sobą...

Kochaj mnie i mów mi o tym.

Fragment z książki Katarzyny Wnęk - Joniec "Nie przydeptuj małych skrzydeł..."



M@Mo,Tato, PoB@w się ze mną

„Święta, święta, czas kolędowania...”. Święta tuż, tuż, a wraz z nimi pyszne potrawy, prezenty, wspólne chwile, miejmy nadzieję, że śnieg za oknem, a potem ferie oraz dużo wolnego czasu. Oprócz ruchu na świeżym powietrzu- sanek, nart, bitew na śnieżki- który jest zawsze potrzebny, spróbujmy znaleźć czas na zabawę z dziećmi. Wygospodarujmy choć 20 minut na spędzenie czasu tylko z dzieckiem, bez telefonu w ręce, bez przygotowywania jedną ręką herbaty, kawy, bez ukradkowego sprzątnia. Zachęcam do wypróbowania kilku zabaw.

GŁODNY KOTEK

Przygotuj:

pacynkę/maskotkę z ruchomą buzią- np. kotka

- obrazki (jedzenie) lub zabawkowe jedzenie np. drewniane oraz przedmioty/obrazki
- z innych kategorii np. zwierzęta, zabawki, owoce talerzyki papierowe oznaczone kolorami

JAK SIĘ BAWIĆ?

Pierwsza propozycja

1. Rozłóż obrazki na stole. Nazwij je.
2. Rozłóż 4 talerzyki oznaczone kolorami.
3. Rozpocznij segregowanie obrazków. Rozłóż po 1 obrazku na każdym talerzyku nazywając np. do jedzenia, do zabawy, zwierzęta, owoce itd.
4. Następnie wybierz 1 obrazek i zapytaj dziecko: "Gdzie pasuje?" (z niemówiącymi maluchami używaj pytań typu: "Taki gdzie?" "Taki tu? Nie/Tak")
5. Zachęć dziecko samodzielnego dokończenia segregowania.

Druga propozycja

1. Przygotuj 4 talerzyki z posegregowanymi obrazkami/przedmiotami.
2. Wciel się w rolę BARDZO GŁODNEGO KOTKA.
3. Zachęć dziecko, aby nakarmiło pacynkę tym, o co poprosi. Pacynka mówi np. „ Chcę zjeść jajko.”

4. Dziecko podaje do buzi pacynki odpowiedni pokarm.

I tak się bawimy, aż kotek będzie najedzony. Ze starszymi dziećmi mówimy „Chcę zjeść jajko, bułkę, śliwkę”- dziecko musi zapamiętać całą sekwencję i w dobrej kolejności nakarmić kotka. Potem zamieniamy się rolami. Ćwiczymy tutaj percepcję wzrokową, słuchową, koordynację wzrokowo-ruchową, umiejętność segregowania ze względu na podaną cechę, mowę czynną, wzbogacamy słownik.

Inną prostą, ale edukacyjną i uwielbianą przez dzieci formą zabawy są ZAGADKI. Poszerzają wiedzę o świecie, wzbogacają słownictwo, kształtują język, rozwijają myślenie oraz uwagę słuchową. Tematyczne zagadki będą świetnym sposobem na zapoznanie dzieci z pojęciami, tradycjami, związanymi ze Świętami Bożego Narodzenia. Oto kilka propozycji:



*Przynieśli ją z lasu,
pięknie przystroili:
teraz będzie z nami-
święta nam umili (choinka)*

*Co to za kochany Święty
co przynosi nam prezenty.*

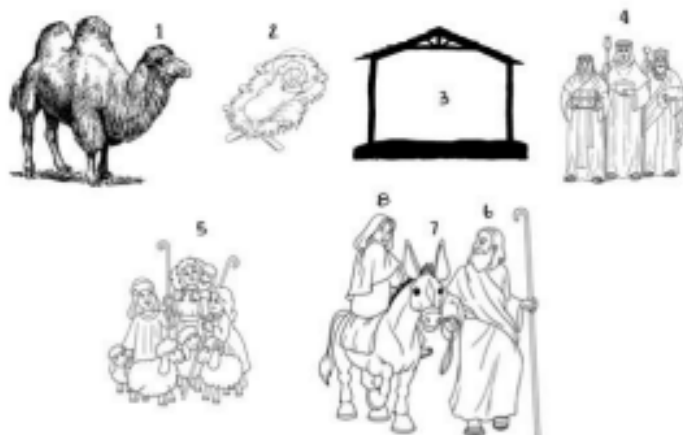
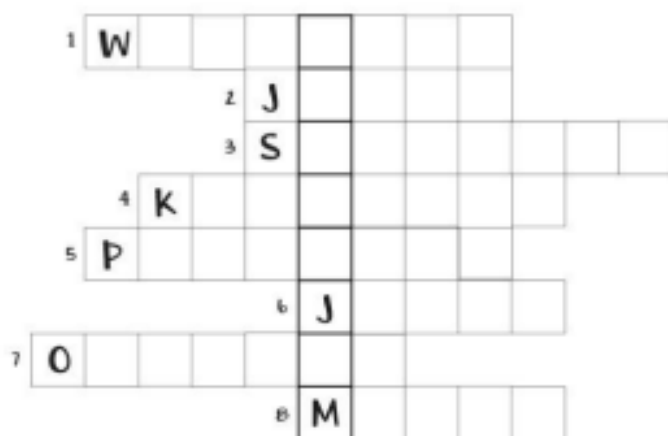
*Kiedy gwiazdka już zaświeci,
on obdarza wszystkie dzieci. (św.
Mikołaj)*

*Przyjechali na wielbłądach,
nisko się sklonili.
I Dzieciątka, godne króla,
dary zostawili. (Trzej Królowie)*

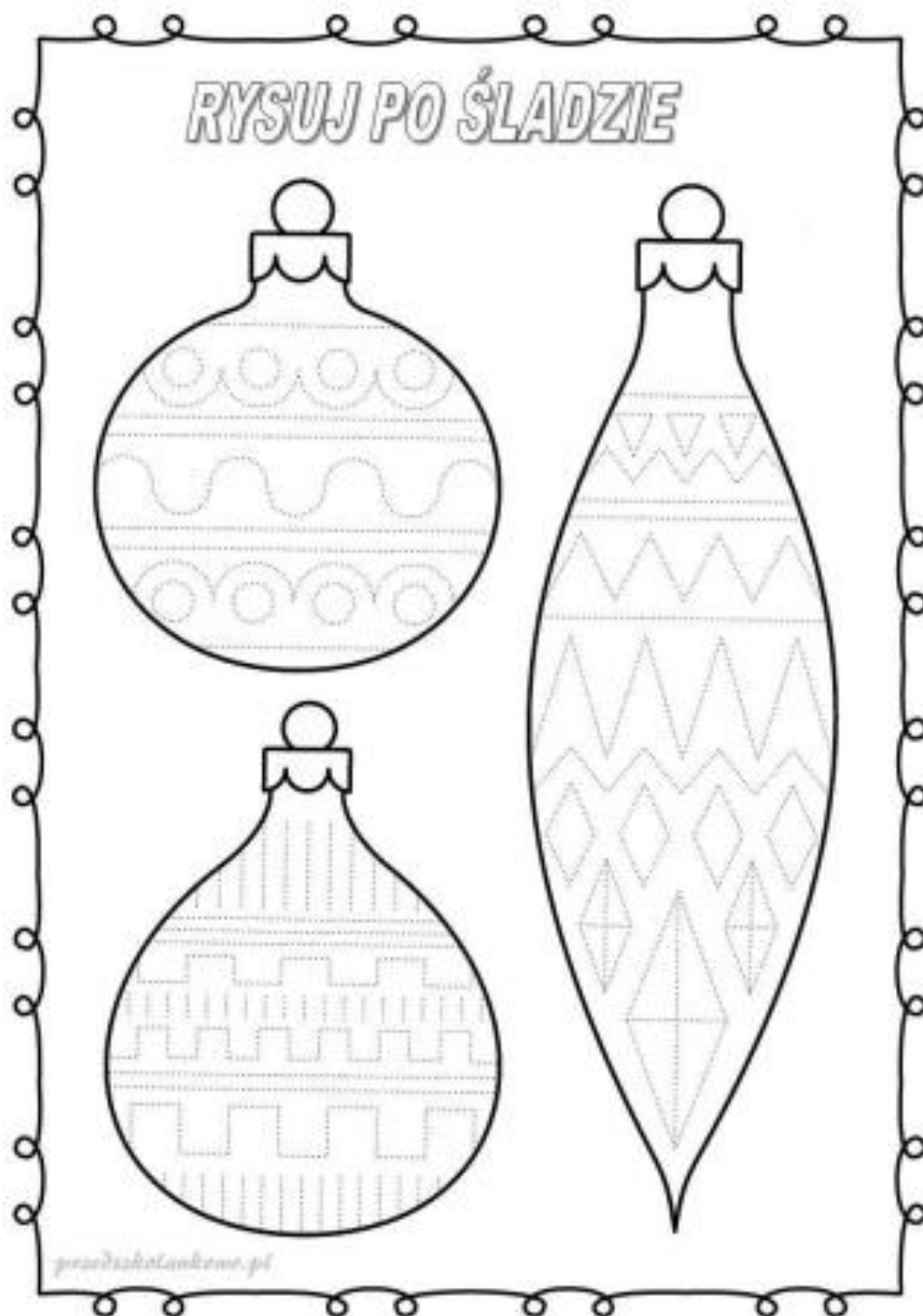
*Gdy śpiewasz je wraz z rodziną,
radośnie Wam Święta płyną,
a Bóg nowonarodzony
w żłóbku śpi rozanielony. (kolędy)*

*W święta uroczyste, grudniowe.
Gdy do Wigilii już wszystko gotowe.
Wisi kolorowa, okrągła i szklana,
od choinkowych lampek rozgrzana.
(bombka)*

Zapraszam również do wspólnego rozwiązania świątecznej krzyżówki.



ZADANIE DLA CIERPLIWYCH





SWIATKOLOROWANEK.PL

Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony internetowej:

www.mp12.jaroslav.pl



37-500 JAROSŁAW
Al. płk W. Szczepańskiego 2
Tel.16 6211173
e-mail: przedszkole.12@vp.pl
www.mp12.jaroslav.pl

Skład Redakcyjny

mgr Marzena Gilarska
mgr Zofia Roman

Gazetka dla rodziców Miejskiego Przedszkola Nr 12 w Jarosławiu Rok 2021/2022

Za zgodą Rady Pedagogicznej do użytku wewnętrznego przedszkola

GAZETKA DLA RODZICÓW