Dekalog rodziców !!!

1. Szanuj charakter, upodobania swojego dziecka.

2.Okazuj mu, że kochasz je bezinteresownie.

3. Odpowiadaj na jego pytania (nawet najdziwniejsze) i okazuj mu zainteresowanie.

4. Ucz go zasad przebywania z innymi, np. zwracając uwagę na używanie słów „dziękuję”, „proszę”,

„przepraszam”. Wzmacnia to jego szacunek dla siebie.

5. Wysłuchuj zwierzeń o jego dziecięcych problemach i wspólnie szukajcie rozwiązania.

6. Doceniaj jego osiągnięcia i zalety, nie koncentruj się na niepowodzeniach.

7. Zrezygnuj z ironicznych uwag i raniących zdań.

8. Nie umieszczaj poprzeczki zbyt wysoko!

9. Pomagaj mu wziąć się w garść: nie posuwaj gotowych rozwiązań, lecz zaufaj jego samodzielności.

10. Przekazuj dziecku wiarę!

ABC bezpieczeństwa dziecka w Internecie

Atrakcyjność treści i aplikacji, z którymi użytkownicy stykają się w sieci, może powodować utratę kontroli nad czasem i intensywnością korzystania z Internetu, komputera, gier komputerowych, czatów, portali społecznościowych i innych wirtualnych aktywności. To wpływa na ograniczenie lub rezygnację z innych czynności dnia codziennego, czy też na zaniedbywanie rodziny, obowiązków, nauki szkolnej, unikania kontaktów z rówieśnikami.

Jak więc rozpoznać, że dziecko nieprawidłowo, dysfunkcyjnie korzysta z komputera /Internetu/gier komputerowych?

Czas, który dziecko spędza przy komputerze przewyższa czas poświęcany innym aktywnościom, np.: obowiązkom domowym, zainteresowaniom.

Pozbawienie, czy ograniczenie możliwości skorzystania z komputera lub zagrania w grę powoduje u dziecka dyskomfort, rozdrażnienie, złe samopoczucie, agresję, skłania do kłamstw, oszustw.

Dziecko jest nadpobudliwe, izoluje się, ma problemy ze spaniem, koncentracją, może przejawiać stany lękowe.

Relacje i kontakty w świecie wirtualnym stają się dla dziecka ważniejsze od tych w świecie realnym, a jego rozwój i myśli często koncentrują się wokół gry.

Prosi o zakup lub wydaje samodzielnie znaczne sumy pieniędzy na nowe gry, akcesoria komputerowe.

Jak zapobiegać?

Obserwujmy wirtualne nawyki i zainteresowania dziecka, by rozmawiać z nim o negatywnych konsekwencjach dla zdrowia psychicznego i fizycznego w stacjach nadużywania Internetu.

Kontrolujmy czas, który poświęca na surfowanie po sieci/ granie. Wsparciem dla rodziców jest aplikacja pozwalająca na monitoring czasu i stron odwiedzanych przez dziecko.

Dbajmy o to, by uczestniczyć w świecie dziecka/nastolatka proponując i zachęcając do aktywności w świecie realnym.

Jak reagować?

Rozmawiać z dzieckiem, by nazwać i zdiagnozować problem.

Obserwować, w jakich sytuacjach dziecko ucieka w świat wirtualny. Utrata kontroli nad korzystaniem z Internetu może być symptomem innych problemów emocjonalnych, społecznych, czy rodzinnych.

Ustalić sposób i czas korzystania z Internetu, gier oraz konsekwentnie tego przestrzegać.

W sytuacjach, gdy niewłaściwe używanie technologii wpływa, na jakość życia i zagrożenie zdrowia ograniczyć dostęp do Internetu i proponować inne formy aktywności.

Korzystać z porad specjalistów (pedagog psycholog, poradnie, linie telefoniczne itp.).

Źródło: Jak zapewnić dzieciom bezpieczeństwo w Internecie? Poradnik dla rodziców. Poradnik opracowany w ramach projektu Cyfrowobezpieczni.pl, sfinansowanego przez MEN.

Pochwała w życiu dziecka

Jest wiele badań, które wskazują, że osoby chwalone w dzieciństwie wyrastają na osoby odważne i otwarte, dobrze radzące sobie z codziennością. Współcześnie zauważa się, że rodzice chwalą swoje dzieci i to jest dobry kierunek wychowawczo.

Należy pamiętać, że każdy komunikat adekwatny do sytuacji, szczery, nieprzesadzony, wyrażony prostym językiem, wypowiedziany przez rodzica z troską i uwagą będzie odebrany jako niosący wsparcie, np.; „ufam ci”, „widzę, że się starasz”, „jestem z Tobą”, „jestem z Ciebie dumny”, „wierzę w Ciebie”, „doceniam Ciebie”. Ważne jest także, by doceniać wysiłki dziecka, jego zaangażowanie, a nie tylko efekt końcowy.

Każde dziecko, niezależnie od wieku, potrzebuje słów, które wyrażałyby wsparcie, akceptację, zadowolenie i radość z tego, że jest, co robi.

Taką potrzebę mają nie tylko dzieci. Czy my dorośli, nie potrzebujemy dobrego słowa od osób ze swojego otoczenia, szczególnie tych dla nas ważnych?

Źródło: M. Cholewczyńska, Słowa dają dzieciom moc. Super moc!, Głos pedagogiczny, styczeń 2014(55)

Sen = zdrowie

Niedostateczna lub ograniczona aktywność fizyczna, kładzenie się późno do łóżka, czy inne…, mogą prowadzić do trudności w relaksacji i wyciszeniu się mózgu przed snem. Oto kilka ogólnych wskazówek - jednych z wielu, na które warto zwrócić uwagę. Myślę, że dla wykorzystania dla nas dorosłych i naszych dzieci.

Przygotowując się do snu, należy zwrócić uwagę na swoją naturalną senność. Kiedy śpi się do późna i nie dba o stały rytm dnia, można przegapić naturalne sygnały dotyczące snu i mieć problemy z zasypianiem. Brak harmonogramu może zakłócić sygnały biologiczne dotyczące snu.

Trudności z zasypianiem mogą być spowodowane czasem spędzonym przed urządzeniami z monitorami. Ekrany smartfonów, komputerów emitują bardzo wysokie poziomy niebieskich promieni światła, które wpływają negatywnie na produkcję melatoniny. Ponieważ sztuczne światło wytrąca mózg z naturalnej zdolności zasypiania, zaleca się wyłączanie tych urządzeń co najmniej na godzinę przed zaśnięciem.

Wieczorem należy starać się robić to, co pomoże się zrelaksować i odpocząć. Na przykład czytanie, angażowanie się w intensywne rozmowy są powodem aktywności poznawczej mózgu, która może rozbudzać.

Częstą przyczyną problemów ze snem jest niemożność wyłączenia myślenia… Należy zwrócić uwagę na moment, w którym przechodzi się od czuwania do snu. Proponuje się by przed pójściem spać zwolnić, usiąść i poświęcić trochę czasu na oddech, tak by był spokojny, miarowy…

Warto w sytuacjach trudności z zasypianiem, wysypianiem itp. zasięgnąć porady psychologa, czy lekarza i zwrócić uwagę na zdrowy styl życia - ruch, odżywianie. Pozostaje tylko praktykować.

Źródło: Charaktery magazyn psychologiczny, Luty 2021

Kilka słów o kształtowaniu poczucia wartości u dziecka

Wiedza o tym, jakie mamy zdolności, co umiemy, co potrafimy formuje się w dzieciństwie. To okres, w którym najistotniejszy wpływ na nią mają przede wszystkim rodzice, dziadkowie, jak również nauczyciele. Słowa i czyny tych osób są dla dziecka źródłem wiedzy o sobie. Nie może ono przed nimi bronić się, więc zapamiętuję je bez możliwości weryfikacji. I tak na przykład: jeśli mama mówi do dziecka „ nie nadajesz się do gry w piłkę nożną”, to dla niego oznacza to „choć lubię grać, to powinienem zrezygnować, bo to na nic”. Takie i inne komunikaty kodują się w naszej podświadomości, zarówno te, które pamiętamy jak i te, których nie jesteśmy w stanie odtworzyć. Komunikaty te stają się źródłem wiedzy o sobie, którą jest bardzo trudno zmienić.

Warto więc uczyć dziecko posługiwania się komunikatami, które będą je wzmacniać, a nie osłabiać. Osłabiają te, które niejako dają wpływ na moje życie innym. Wzmacniają te, które oznaczają: biorę odpowiedzialność za moje życie.

|  |  |
| --- | --- |
| **Słowa, które osłabiają** | **Słowa, które wzmacniają** |
| muszę .. | wybieram… |
| powinienem… | decyduję… |
| zrobiłbym to, gdyby | mam zamiar… |
| nic na to nie poradzę | zależy mi… |
| chciałbym, ale… | ważne dla mnie jest… |
| niemożliwe… | postanawiam, żę… |
| nigdy.. | przemyślę to i zastanowię się, co zrobię… |
| nie dam rady, to nie dla mnie … | wolę … |
| zawsze... | w tej sytuacji … |

Bibliografia: A. Pączkowska, Kształtuj poczucie wartości, [w] Poradnik psychologiczny polityki.

Poczytaj mi mamo, tato, babciu…”

Na czym tkwi tajemnica wielokrotnego czytania jednej bajki? Na pewno nie chodzi tu o zdobywanie nowych informacji, ale przeżywanie na nowo przygód bohaterów opowiadania, przez których słuchanie dziecko staje się ich uczestnikiem, a nawet często odbiera je jako swoje (…).

Bajka, anegdota, przypowieść wywołuje przeżycie jakiejś prawdy. Każdy utwór literacki powoduje, że zostanie ona rozbudzona, uruchomiona, pogłębiona. I dlatego słusznie mówi się: „Chcesz mieć mądre dziecko, czytaj mu książki”. Bo każda książka zaciekawia, intryguje, zmusza do myślenia, stawiania pytań, szukania odpowiedzi, opowiadania się po stronie dobra. Tak, więc książka zmusza do znalezienia w sobie tych treści, które ona niesie. I dlatego jest tak ważne, by dziecko przyzwyczaiło się do książki.

A więc: Poczytaj mi mamo, tato, dziadziu, babciu (…). Bo ja chcę się przestraszyć zła, Chcę się uradować razem z bohaterami książki, że jestem po stronie dobra, piękna. Chcę to wszystko przeżyć.

Tylko żeby nie skończyła się sprawa w chwili, kiedy dziecko zaczyna samo czytać (…). Trzeba dziecku podsuwać książki, które powinno przeczytać. Oczywiście nie na siłę. Z wielkim wyczuciem i z dogłębną znajomością tematu, jakie książki dziecko powinno wziąć danym okresie życia do ręki.

Reasumując: rodzice powinni być świadomi, jak wielką rolę może odegrać książka w budowaniu człowieczeństwa ich dziecka.

Źródło: ks. M. Malińskiego, Wychowywać dziecko, wychowywać siebie, Kraków 2005.

Zdrowe odżywianie

Związek między substancjami odżywczymi a funkcjonowaniem młodego mózgu można przedstawić w uproszczeniu tak: tłuszcze to budulec (głównie kwasy tłuszczowe), a białka – spoiwo dla tego budulca. Ważne jest więc codzienne zdrowe odżywianie i wykształcone nawyki w domu. Węglowodany zapewniają mózgowi energię, zaś mikroelementy chronią go przed uszkodzeniem i dysfunkcjami. Dieta powinna być bogata w warzywa, pokarmy zawierające wapń, białko oraz pozostałe niezbędne składniki odżywcze.

W odniesieniu do warzyw i owoców promuje się ostatnio zasadę „Zjedz 5”, co oznacza wykształcenie nawyku zjadania pięciu porcji tych produktów dziennie.

Za jednostkę wapnia można przyjąć szklankę mleka; równoważy ją jogurt lub plaster żółtego sera. Np.: dziecko w wieku 7 – 8 lat powinno dziennie otrzymywać trzy jednostki wapnia.

Rozwój i efektywność działania układu nerwowego pozostaje też w silnym związku ze spożyciem tzw. niskonasyconych kwasów (głównie typu omega – 3), obecnych w tłustych morskich rybach, oliwie i niektórych olejach roślinnych oraz orzechach.

Zdecydowanym wrogiem nauki jest natomiast głód, pojawiający się najczęściej, gdy przerwy między posiłkami przekraczają 4 godziny. Dziecko głodne ma problemy z koncentracją, zrozumieniem materiału, zainteresowaniem nauką, łatwiej się męczy, jest ospałe, nieruchliwe, mniej odporne na stres i może skarżyć się na bóle głowy.

W związku z powyższym, dobrze jest zatem przygotować uczniowi do szkoły drugie pełnowartościowe śniadanie,

"Kultura…"

Sformułowanie „kultura ” bliskie jest takim słowom, jak obyczaj, zwyczaj, sposób bycia, zachowania się, postępowania, styl życia. Kultura jest więc kształtem społecznej sprawiedliwości, miłości, ale również społecznej mądrości. Z kultury wyrasta sztuka w najszerszym słowa tego znaczeniu. A więc poezja literacka, teatr, malarstwo, rzeźba, kino, ale i urządzenie mieszkania, sposób ubierania się, zachowania się i rozmowy. Sztuka wyrasta z kultury, ale i sztuka ma istotny wpływ na kulturę. Te dwie rzeczywistości stanowią jedną całość.

Dziecko musi widzieć w rękach rodziców książkę. Widzieć, że mama i tata ją czyta. Wtedy będzie czytało książki. Dziecko musi widzieć, że u niego w domu chodzi się na koncerty, na wystawy, imprezy kulturalne, odczyty, do kina na dobry film, czyta prasę, że się wypatruje w programie telewizyjnym, co jest interesującego, ważnego, a nie narzeka się na telewizję, że tam nie ma nic mądrego. Że zwiedza się świat, a przede wszystkim swój kraj.

Sztuka w życiu dziecka powinna stanowić prawdziwe świętowanie, sprawiać prawdziwą radość, przyjemność. Sztuka jest potrzebna dziecku, aby z jej pomocą dorastało do pełni życia kulturalnego. Żeby stawało się mądrzejsze, bardziej wrażliwe na wartości etyczne – dobra i zła, aby rozwijało w sobie poczucie piękna w każdym wymiarze.

Sztuka na pewno pomoże dziecku, żeby wiedziało, jak ma postępować w sytuacjach, które napotyka na swojej drodze życiowej.

Źródło: ks. M. Malińskiego, Wychowywać dziecko, wychowywać siebie, Kraków 2005.