

Luty 2024

*Z życia przedszkola...  
Czyli nowinki  
dla przedszkolnej Rodzinki!*

*Serdecznie witamy i przekazujemy Państwu zimowy numer naszej przedszkolnej gazetki. Mamy nadzieję, że dostarczymy Państwu wiele radości i inspiracji do wspólnego spędzania czasu.*

*Miłej lektury!*



*“Nie oczekuj, że Twoje dziecko będzie takie, jakim Ty chcesz, żeby było.  
Pomóż mu stać się sobą, a nie Tobą”  
- Janusz Korczak.*



**„Muzyka to najsilniejsza forma magii” – Marilyn Manson**

Nie od dziś wiadomo, że w “naszym przedszkolu pełno muzyki jest”. Każdego dnia i przy każdej okazji muzyka wypełnia nie tylko nasze ściany, ale przenika przez nasze serca. Można mówić dużo o pozytywnym wpływie muzyki na emocje i samopoczucie, jednak ma ona dużo większe zastosowanie.

Pierwsze doświadczenia słuchowe dziecko nabywa będąc jeszcze w brzuchu matki (około 6 miesiąca życia) - bicie sera, głos i proste bodźce dźwiękowe to, co słyszy dziecko. Co więcej, E. Gordon przeprowadził badania, w których stwierdzono, że uzdolnienie muzyczne jest cechą wrodzoną. Niektórzy rodzą się z niskim jej poziomem, niektórzy z wysokim lub średnim,

jednak, jeśli zostanie stworzone bogate środowisko muzyczne umiejętności muzyczne są w stanie wejść na wyższy poziom. Takie cuda dzieją się już od pierwszych miesięcy od poczęcia do końca życia, jednocześnie największy wpływ na rozwój umiejętności muzycznych możemy osiągnąć do 9 roku życia. Nie bez powodu zatem okres przedszkolny jest do tego najlepszym okresem. Umuzycznianie to nie tylko nauka śpiewania czy grania na instrumencie, to kształtowanie poczucia rytmu i tempa, melodii, stymulacja pamięci (przy zapamiętywaniu tekstu lub sekwencji ruchów) i rozwój motoryki (poprzez ruch i taniec). Uniwersytet z Południowej Kalifornii przeprowadził badania, które potwierdziły, że kontakt dzieci z muzyką ma korzystny wpływ na rozwój mózgu - głównie pomaga w rozwoju mowy oraz nauki czytania. Nauka gry na instrumencie jest doskonałym ćwiczeniem koordynacji lewej i prawej półkuli mózgu. Stymulacje tego typu przekładają się na doskonalenie umiejętności poznawczych oraz samoobsługowych. Muzyka pomaga rozwijać wyobraźnię, buduje emocjonalność i wrażliwość, pomaga poznawać i wyrażać siebie. Relaksacje przy muzyce dodatkowo pozwalają zgłębić się w odczucia własnego ciała - poprzez wyrównywanie oddechu oraz zmniejszanie napięcia mięśniowego. Może ona nawet redukować poziom lęku, pobudzić do działania, a także wzmocnić poczucie siły i sprawstwa.

Tak, muzyka to magia! Mamy w sobie jej pełno i chcemy dzielić się z nią ze światem. Dlatego w marcu rozpoczynamy projekt Muzyczny Marzec, który z każdej strony i każdego dnia będzie przybliżał nam świat muzyki – na wiele różnych sposobów. Zachęcamy wszystkich do wyzwania - każdego dnia nagrodzić się chwilą dobrej muzyki!



*mgr Ilona Kmieciak*

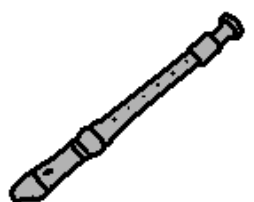
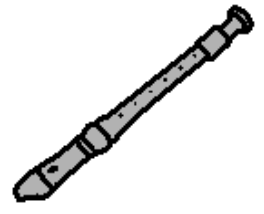
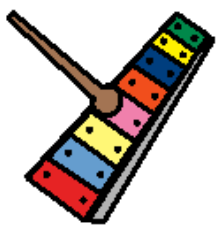
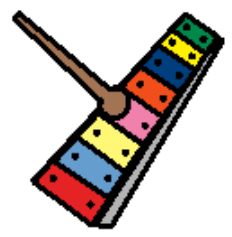
połącz



takie same



instrumenty



## Trudne emocje naszych dzieci – odcinek 2: złość

Realizacja projektu „Kolorowy Potwór. Nasz przewodnik po świecie emocji.” wydawnictwa Mamania w naszym Przedszkolu trwa. Nasze dzieci poznały już niebieski smutek i różne sposoby na utulenie się i pocieszenie oraz pobawiły się wesoło i pośmiały głośno z żółtą radością. Nasze styczniowe działania zostały docenione przez wydawnictwo Mamania – dyplom za zaangażowanie w edukację emocjonalną najmłodszych i paczka wartościowych książek do przedszkolnej biblioteczki są już w drodze do nas!

Za nami Walentynki z różowym potworem: pełne miłości, ciepłych uczuć i otwartych serc, a w marcu zajmiemy się kolejną z emocji – taką, która nie tylko dzieciom, ale i dorosłym często sprawia kłopot. Będzie to złość – symbolizowana kolorem czerwonym, intensywna i najczęściej nieprzyjemna...

Złość to emocja, która najczęściej pojawia się w gabinecie psychologa. Nie smutek, który czasami przemija niezauważony, jest cichy i płaczący, a właśnie złość, której moc potrafi zaskoczyć otoczenie, a nawet samego małego złoźnika. To o złość najczęściej pytają rodzice: co robić kiedy dziecko się złości? Co robić, kiedy zezłoszczone dziecko bije, kopie, gryzie? Co robić, kiedy i mi puszczają emocje i w złości krzyczą, a nawet – o, zgrozo – mam ochotę uderzyć własne dziecko?

Przyjrzyjmy się najpierw dokładnie tej trudnej emocji: warto pamiętać, że złość sama w sobie nie jest zła czy szkodliwa. dopiero pewne zachowania, które pod wpływem złości czy gniewu podejmujemy mogą przynieść szkody, np. kiedy wściekłe dziecko uderzy koleżankę, rozgniewany rodzic doprowadzi krzykiem swoje dziecko do strachu i łez, a zezłoszczona nastolatka rzuci talerzem o ścianę. Sama złość to – jak wszystkie emocje – informacja. Może to być informacja o tym, że nasze granice zostały przekroczone, że nasze potrzeby nie są zaspokojone lub że coś dzieje się niezgodnie z naszymi oczekiwaniami. Złość często towarzyszy innym emocjom, jest np. elementem żałoby przy stracie. Dla niektórych bywa łatwiejsza do wyrażenia niż smutek czy poczucie winy, np. kiedy opuszcza nas bliska osoba, a my zamiast płakać przekuwamy naszą miłość w nienawiść.

Kiedy widzimy, że nasze dziecko się złości, a nie znamy powodu jego uczuć, warto najpierw upewnić się, że jego podstawowe potrzeby są zaspokojone – nierzadko powodem wielkiej awantury na środku sklepu jest po prostu głód czy zmęczenie. Wtedy to tymi podstawami trzeba zająć się przede wszystkim – głodne dziecko nakarmić, a zmęczone przytulić i jak najszybciej zapewnić mu spokój i komfort.

Złość u dziecka, tak jak wszystkie inne emocje, trzeba zauważyć, zaakceptować i nazwać. Ważne jest jednak, że akceptowanie samej emocji nie oznacza akceptacji wszystkich zachowań, jakie może przejawiać dziecko pod jej wpływem. Dlatego akceptujemy emocje, a zachowaniom wyznaczamy jasne granice: np. „Widzę, że Antek zabrał ci lalkę i jesteś bardzo zły. To jednak nie znaczy, że możesz

go bić.”; „Stop! Nie wolno gryźć ludzi! Jesteś zła, bo nie kupiłam ci lizaka, rozumiem. Ale stop! Możesz trochę poskakać albo potupać, nie wolno gryźć.” W sytuacjach, gdy dziecko wyraża złość w sposób nieakceptowalny społecznie podsuńmy mu inne rozwiązania: złość można wybiegać, wykrzyczeć, wytupać, nie robiąc krzywdy innym i sobie.

Są dzieci, które często i intensywnie okazują swoją złość, co dla rodziców jest dużym problemem – co wtedy? Wybuch czy „atak” złości u dziecka często można zauważyć wcześniej – pojawia się irytacja, zmęczenie, rozdrażnienie – warto być wyczulonym na takie sygnały. Dużo łatwiej jest pomóc dziecku się uspokoić czy zaspokoić potrzeby, zanim emocje wybuchną z wielką siłą. Jeśli jednak złość już bucha, nie uspokajamy dziecka na siłę (czy ktoś z nas przestał się złościć, słysząc „Uspokój się!”?) i nie próbujemy prawić mu kazań – w takim momencie i tak nic do niego nie dociera. Najpierw pomóżmy mu się uspokoić, np. zabierając dalej od przyczyny złości (np. irytującego kolegi), podsuwając bezpieczne sposoby na wyrażenie złości (tupanie, bieganie, darcie papieru, bazgranie po kartce...) i – to najtrudniejsza część – samemu zachowując spokój. Jeśli będzie taka potrzeba i możliwość, o złości możemy porozmawiać z dzieckiem później – na przykładzie konkretnej sytuacji lub sięgając po dostosowane do wieku i poziomu dziecka książki o emocjach.

W tym miejscu zastanówmy się: jak ja jako dorosły mam zachować spokój w obliczu małego awanturnika? To bywa bardzo, bardzo trudne... Rodzice w pogoni za zaspokojeniem potrzeb dzieci czasami zapominają o własnych, a to jest podstawa! Jeśli chcesz mieć, drogi rodzicu, energię i cierpliwość do radzenia sobie z trudnymi emocjami dziecka na spokojnie, zadbaj najpierw o siebie:

- dbaj o zaspokojenie swoich podstawowych potrzeb: sen, regularne i wartościowe jedzenie, czas na odpoczynek
- dbaj o swoją sieć wsparcia: warto mieć wśród znajomych i rodzica z podobnymi problemami, któremu można się wygadać, i przyjaciela czy przyjaciółkę, którzy w trudnej chwili wyrwą nas z domowego „kieratu” na kawę, i teściową albo miłą sąsiadkę, która na chwilę zajmie się dzieckiem, żebyśmy mogli chociaż zrobić w spokoju zakupy
- pamiętaj, że dziecko najczęściej ma dwóch rodziców i nie bierz wszystkiego na siebie
- w miarę możliwości dbaj o czas dla siebie: na ruch, na swoje pasje, na chwilę sam na sam ze swoimi myślami (to nie musi być dużo czasu, lepsze 15 minut niż nic)
- nie wahaj się i proś o pomoc.

*psycholog Violetta Domańska*





## INTEGRACJA SENSORYCZNA –

co to takiego i dlaczego jest tak ważna dla rozwoju każdego dziecka?

Integracja sensoryczna to zdolność naszego układu nerwowego do odbioru i interpretacji informacji płynących ze zmysłów oraz odpowiednia reakcja organizmu na wszystkie bodźce. Dziecko od urodzenia uczy się samego siebie głównie poprzez doświadczenia i adaptację do nowych, nieznanych mu wcześniej sytuacji. Są dzieci, które z nadmiaru bodźców będą wycofywać się z zabaw z innymi lub takie, które wręcz przeciwnie - będą dążyć do aktywności, które zaspokoją ich potrzeby, nawet, gdy nam wydają się one ryzykowne. Dobre zintegrowanie informacji dostarczanych przez zmysły jest podstawą optymalnego rozwoju i nabywania nowych umiejętności przez dzieci.

Integracja sensoryczna zajmuje się głównie trzema podstawowymi, najwcześniej pojawiającymi się zmysłami:

- układem przedsionkowym (zmysłem równowagi),
- dotykem,
- propriocepcją (czuciem głębokim mięśni, ścięgien i stawów).

W sytuacji, gdy układ nerwowy nie jest w stanie prawidłowo przetwarzać bodźców płynących ze zmysłów dziecko może przejawiać trudności w różnych sferach (jednak nie zawsze są to tylko zaburzenia integracji sensorycznej).

Co jest ważne podczas terapii Integracji Sensorycznej? Nic innego jak RUCH i ZABAWA! Terapia integracji sensorycznej to przede wszystkim ukierunkowana zabawa umożliwiająca dziecku porządkowanie i organizowanie różnorodnych bodźców do nas docierających; dziecko powinno mieć poczucie, że kreuje zajęcia wspólnie z terapeutą. Podczas każdej sesji terapeutycznej dziecko wykonuje aktywności dostosowane do jego potrzeb, jednak nie uczy się konkretnych umiejętności (jak np. jazda na rowerze), ale usprawnia pracę układu nerwowego i systemów sensorycznych, które są podstawą do nauki tych umiejętności. Terapeuta tak organizuje przestrzeń i planuje zabawy, aby stwarzać dziecku sytuacje do jak najlepszej adaptacji. Atmosfera powinna sprzyjać osiągnięciu przez dziecko sukcesu – pokonywanie kolejnych trudności, wykonywanie bardziej skomplikowanych zadań podnosi w dziecku samoocенę i przyczynia się do większej motywacji i chęci do podejmowania kolejnych prób. Zdobyte doświadczenia dziecko z czasem zaczyna przenosić na inne sytuacje społeczne, które zaczynają zauważać rodzice i nauczyciele. Stąd często poprawa jego funkcjonowania w środowisku. 😊

Co możemy robić w domu, aby wspierać integrację sensoryczną naszych dzieci? Przede wszystkim stwarzać okazje do RUCHU i doświadczania świata i natury. Stymulacja przedsionkowa, dotykowa, proprioceptywna, ale też zmysłu słuchu, wzroku, węchu - są na wyciągnięcie ręki! Czy nasze dzieci chcą wejść na pajęczą sieć na placu zabaw a my boimy się ich upadku? Czy pozwalamy im doświadczyć tego, że śnieg jest zimny – bez rękawiczek?

A może zbudujemy bazy, przeciskajmy się przez wąskie tunele, róbmy bitwy na poduszki, chodźmy bosy po trawie i piasku, huśtajmy się w hamaku i pokonujmy kolejne wysokości? Przede wszystkim doświadczajmy świata! Naturalne zabawy wspomagające integrację sensoryczną są dostępne dla każdego - szczególnie latem, ale też nie ograniczajmy się i zadbajmy o to, aby place zabaw nie były puste zimą. Wtedy też dostarczają ogromu radości z zabawy! 😊

### ***Jak wspierać Integrację Sensoryczną w domu?***

Oto kilka przykładów zabaw, które bez problemu można zaproponować dziecku w domu - świetna zabawa gwarantowana!

„Naleśnik” - Rozłóżmy na podłodze koc, dziecko ułożmy na brzegu. Turlajmy je w kierunku drugiego brzegu, ciasno zawijając w koc, mówiąc, że zawijamy naleśnika. Następnie udajmy, że kroimy, posypujemy cukrem pudrem lub zjedamy naleśnika, delikatnie masując zawinięte dziecko rękami. Zadaniem dziecka jest samodzielne rozwinięcie się.



Tor przeszkód - zabawa, którą można stworzyć na tysiąc różnych sposobów!

- Przygotujmy np. duże poduszki (miękkie, twardsze), krzesła, linę, klocki, kolorowe podkładki/koła, a także ulubioną zabawkę dziecka (będzie to skarb, do którego dziecko musi dotrzeć pokonując tor przeszkód).
- Dziecko może samo wymyślić w jaki sposób pokona przeszkody lub zademonstrujmy mu nasz pomysł np. przejście po poduszkach, slalom wokół krzesła, przejście tip-topami po linie, rzut klockami do celu, skoki sekwencyjne na podkładkach/kołach. Niech droga do skarbu nie będzie nudna! 😊



Sacer – podczas spaceru pozbierajmy z dzieckiem różne skarby – patyki, kamyki, liście itp. Poprośmy dziecko, aby zamknęło oczy i podajmy mu po kolei pozbierane skarby. Dziecko ma za zadanie nazwanie lub wskazanie takiego samego przedmiotu. Można też wykorzystać zebrane skarby do konkursu – kto rzuci dalej lub trafi do celu.

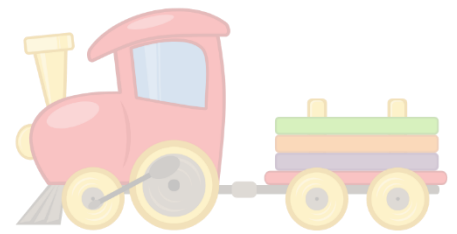


Plac zabaw – ukryjmy w piaskownicy kilka przedmiotów, a zadaniem dziecka jest odnalezienie ukrytych skarbów. Na placu zabaw wykorzystajmy także koniecznie huśtawki - huśtajmy dziecko dokładając mu jednocześnie inne aktywności - np. rzucanie kamykiem do celu.

terapeuta Integracji Sensorycznej Weronika Stereńczak

\*zdjęcia dołączone do tego artykułu pochodzą z codziennych zajęć i zabaw naszych przedszkolaków!





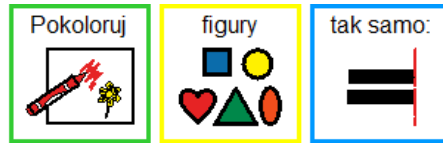
## Przedszkolna adaptacja

Już niedługo ruszamy ze spotkaniami w ramach Klubu Malucha! Już od kilku lat wychodzimy z inicjatywą, aby kandydaci na naszych przyszłych Przedszkolaków mieli okazję nieco wcześniej zapoznać się z ofertą przedszkola. Zajęcia w Klubie Malucha to nie tylko zorganizowany przez naszych nauczycieli i specjalistów czas na wspólną zabawę oraz integrację. To także przestrzeń do rozpoczęcia budowy drogi relacji i zaufania. W bezpiecznym środowisku dziecko ma większy potencjał do rozwoju i nauki. Poznanie miejsca i osób, które mu towarzyszą to pierwsze cegiełki tej budowli, które wzmacniane są poprzez powtarzalność spotkań. Rozpoczęcie przedszkola to nie tylko duży krok dla dziecka - często jest on również duży dla rodzica. Przedszkole jest jednym w pierwszych miejsc na edukacyjnej drodze naszych dzieci. Nic więc dziwnego, że często rodzicami targają różne emocje, w tym również te trudniejsze. W końcu to ktoś inny, nie tylko oni, będą sprawowali opiekę nad ich maluchami. Mamy tego świadomość, dlatego nasze zajęcia są również dla Was Drodzy Rodzice - możliwość obserwowania sposobów radzenia sobie z nową sytuacją Waszych dzieci, poznanie placówki oraz kadry, na pewno w tej sytuacji pomoże.

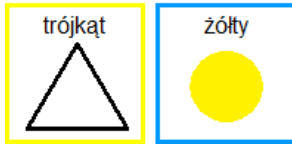
Serdecznie zapraszamy wszystkich zainteresowanych na pierwsze spotkanie, które odbędzie się 28 lutego o godz. 10.00. Jeżeli jeszcze nie mieliście okazji zgłosić się do naszego Klubu Malucha zapraszamy do kontaktu telefonicznego 61 853 23 16 lub mailowego [rekrutacja@przedszkolespecjalne164.pl](mailto:rekrutacja@przedszkolespecjalne164.pl)



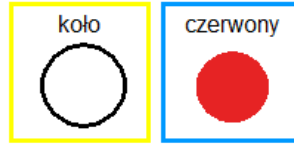
Pokoloruj    figury    tak samo:



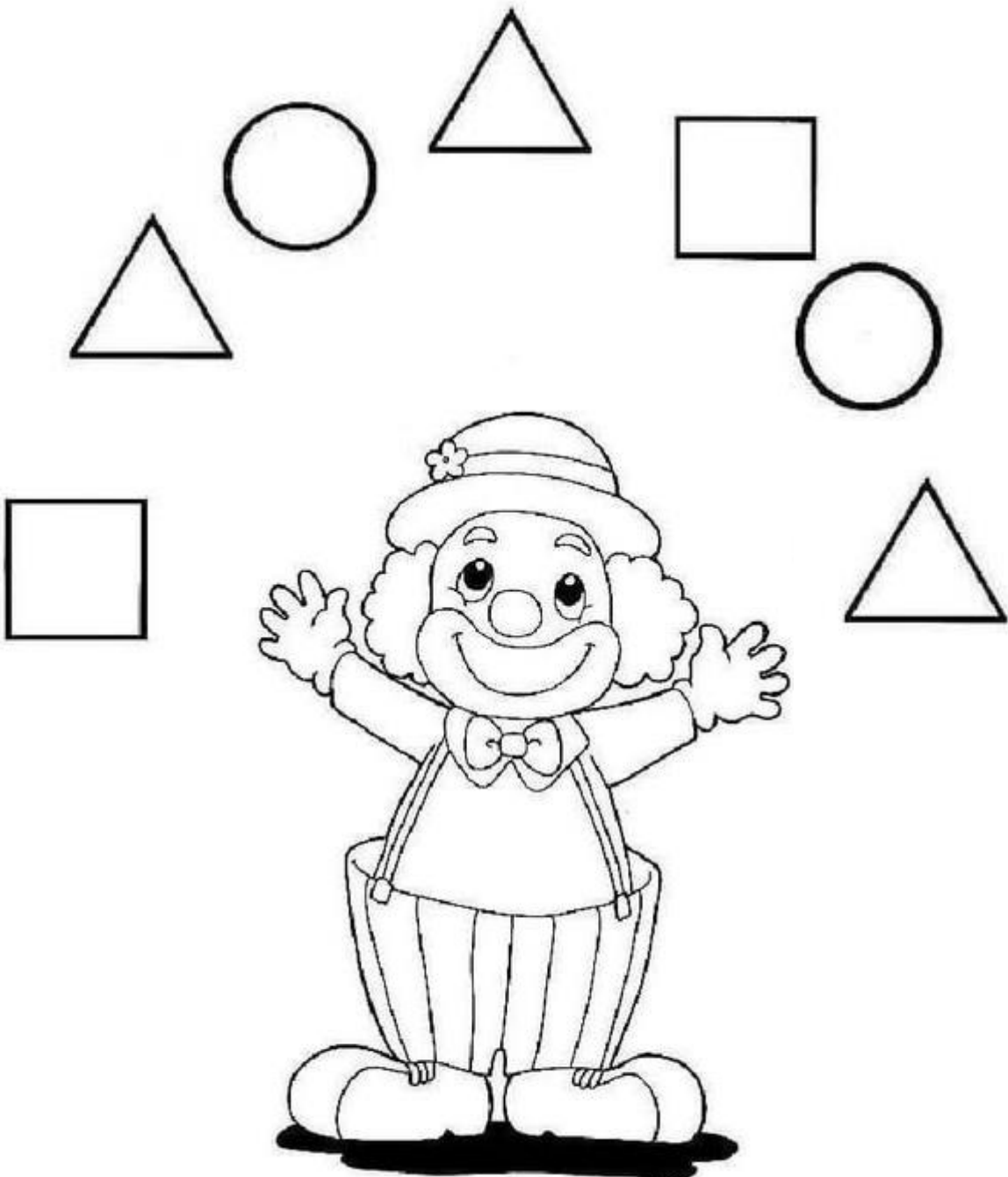
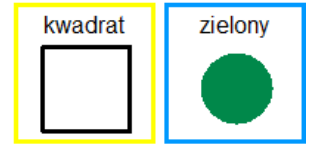
trójkąt    żółty




koło    czerwony



kwadrat    zielony



Dopasuj



ubrania



szalik



rękawiczki



czapka



buty





Drodzy Rodzice i Opiekunowie!

Przypominamy o trwających zapisach na Bieg z Misiem. Liczymy na Państwa obecność i zaangażowanie.

Więcej informacji (w tym link do zapisów) mogą Państwo znaleźć na Facebooku: @biegzmisiem



Drodzy Rodzice i Opiekunowie!

Zapraszamy Państwa również do korzystania ze strony przedszkola:  
[www.przedszkolespecjalne164.pl](http://www.przedszkolespecjalne164.pl)

Oprócz najważniejszych informacji związanych z funkcjonowaniem placówki znajdują tam Państwo również ulubione piosenki przedszkolaków czy pomysły na wspólne spędzanie czasu. Gorąco zachęcamy!



Gazetkę przygotowały: I. Kmieciak, W. Stereńczak, K. Szeląg, N. Chwiałkowska

Karty pracy udostępnione w gazetce i umieszczone na stronie przedszkola przygotowały:  
S. Bąkowska, W. Stereńczak