

Gazetka dla rodziców na miesiąc maj 2017



MOJA MAMA

Moja mama jest jak wiosna,
taka piękna i radosna.
Kocha mnie, ja o tym wiem
i ja mamę kocham Cię.

Dam Ci gwiazdy, słońce, niebo,
dam Ci kwiatów bukiet wielki.
Potem uśmiech, wielki całus,
nawet oddam Ci cukierki.



TATA

Tata jest potrzebny,
aby w piłkę grać,
tata jest potrzebny,
by lizaka dać.
Tata jest potrzebny,
a ja kocham go
i czuję się bezpiecznie,
gdy obok idzie on.



Kącik rodzica...

„ Jak radzić sobie z zachowaniami trudnymi u dzieci”.

Zapobieganie takim zachowaniom wymaga dobrego przygotowania do działań „ przed” i „po” wybuchu złości :

Wiele sytuacji , w których dochodzi do wybuchu można przewidzieć , ponieważ zdarzają się w podobnych okolicznościach.
Okolo 70% wybuchów dziecka jest przewidywalnych.

Zapobieganie wybuchom: Dostrzec oznaki zbliżającego się kryzysu- po czym można poznać , że dziecko jest zdenerwowane i zaraz zacznie krzyczeć?

Oznaki: zmarszczone czoło, zmrużone oczy, pobleśnięte lub zaczerwienione policzki, zaciśnięte wargi lub szczęki, zacięta mina, przyspieszony oddech, podniesiony głos, wzmożone napięcie mięśni, zaciśnięte dłonie , ucisk w klatce piersiowej, niepokój ruchowy, postawa ciała wyraża chęć walki.

Sytuacja – Wybuch złości- Jak reagować, by nie wybuchnąć wraz z dzieckiem.

- obniżamy i ściszymy głos, mówimy wolno, unikamy kontaktu wzrokowego, unikamy dotyku, chyba , że dziecko samo go szuka, pozostawiamy dziecko samemu sobie (bez widowni).
-

Rozminowanie wybuchu złości:

- pozostawienie dziecka samego na kilka minut;
- pozostanie przy dziecku, przytulenie;
- zachęcanie dziecka do wykonywania głębokich wdechów;
- określenie obserwowanych emocji dziecka: „ Widzę, że cię to bardzo rozzłościło”;
- zaproponowanie aktywności , która uwolni gromadzącą się energię: bazgranie na kartce, boksowanie w worek treningowy, podskakiwanie, darcie gazet znajdujących się w pudełku złości, przebiegnięcie się; wejście do namiotu złości, splukanie złości wraz z wodą, posiedzenie na



krześle złości, ustawienie obok siebie tabliczki nastroju „złość” np. rysunek błyskawicy; woreczek złości, w którym zamykamy złość; zaproponowanie dziecku, aby pomogło rodzicowi, rozśmieszenie, pochwalenie;

Po wybuchu złości:

- ✓ Dopiero, gdy dziecko się uspokoi, porozmawiaj o tym, co się wydarzyło. Nie próbuj tego robić, kiedy dziecko nadal się złości, bo tylko spotęgujesz jego furję.
- ✓ Przypomnij dziecku, jakie są zasady w waszej rodzinie.
- ✓ Powiedz, że nigdy nie będziesz tolerowała/ tolerował takich zachowań dziecka i stanowczo zaznacz: „bicie jest złe, bo to boli”.
- ✓ Zaproponuj dziecku, by przemyślało swoje zachowanie i wyciągnij konsekwencje, a następnie porozmawiaj z dzieckiem o tym- zapytaj, czy wie, co zrobiło źle i dlaczego to zachowanie było nieodpowiednie.
- ✓ Jak pomóc dziecku w zastanowieniu się, co się stało, co poszło nie tak? Jak można uniknąć podobnej sytuacji na przyszłość? Należy pomóc dziecku zrozumieć, że odpowiada za to, co się stało i przekonać je, że potrafi zapanować nad tym, co się stało.
- ✓ Można, w nawiązaniu do sytuacji podsunąć dziecku kilka scenariuszy innego zachowania dziecka w tej sytuacji i dowiedzieć się, czy teraz dziecko postąpiłoby inaczej;
- ✓ Jeżeli w czasie interwencji zdarzyło ci się krzyknąć na dziecko, pamiętaj, by później je przeprosić.

Rozmowy o złości:

- Uświadomienie dziecku, czym jest złość, kiedy dziecko się złości.
- Tłumaczenie dziecku, że złość jest naturalną emocją występującą zarówno u dzieci jak i dorosłych, że nie jest ani dobra, ani zła.
- Wyjaśnienie, że złe mogą być sposoby wyrażania złości.
- Ustalenie zachowań nieakceptowanych i akceptowanych w złości.

„Kodeks złości”.

Zachowania nieakceptowane (przykłady)	Zachowania akceptowane (przykłady)
<ul style="list-style-type: none">• bicie innych• gryzienie• krzyczenie na innych• plucie• wyzywanie• rzucanie przedmiotami	<ul style="list-style-type: none">• powiedzenie : „Jestem zły”• tupnięcie nogą,• bazgranie na kartce• boksowanie w poduchę• głęboki wdech i odliczanie do 10

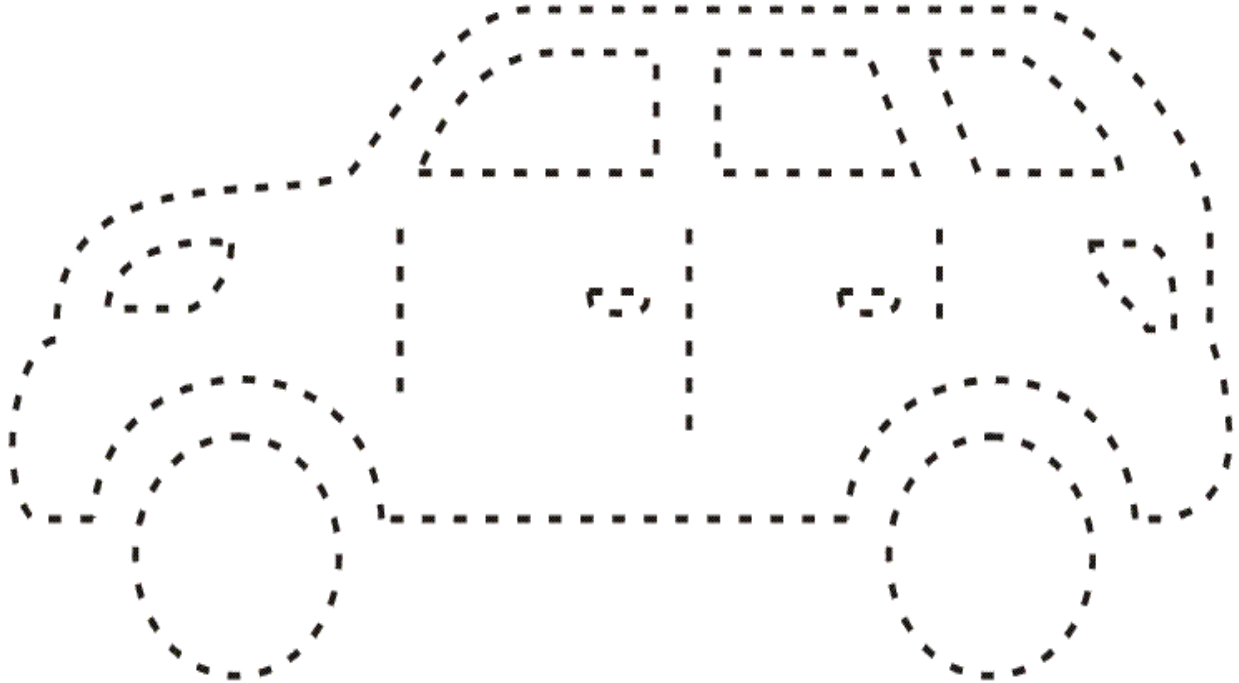
Wybaczenie:

Przyjmując przeprosiny dziecka, przywracacie mu wiarę w to , że jest dobre. Dziecko, które jest przekonane, że inni uważają je za złe i niegrzeczne, samo wkrótce w to uwierzy i będzie to podkreślać swoim zachowaniem.

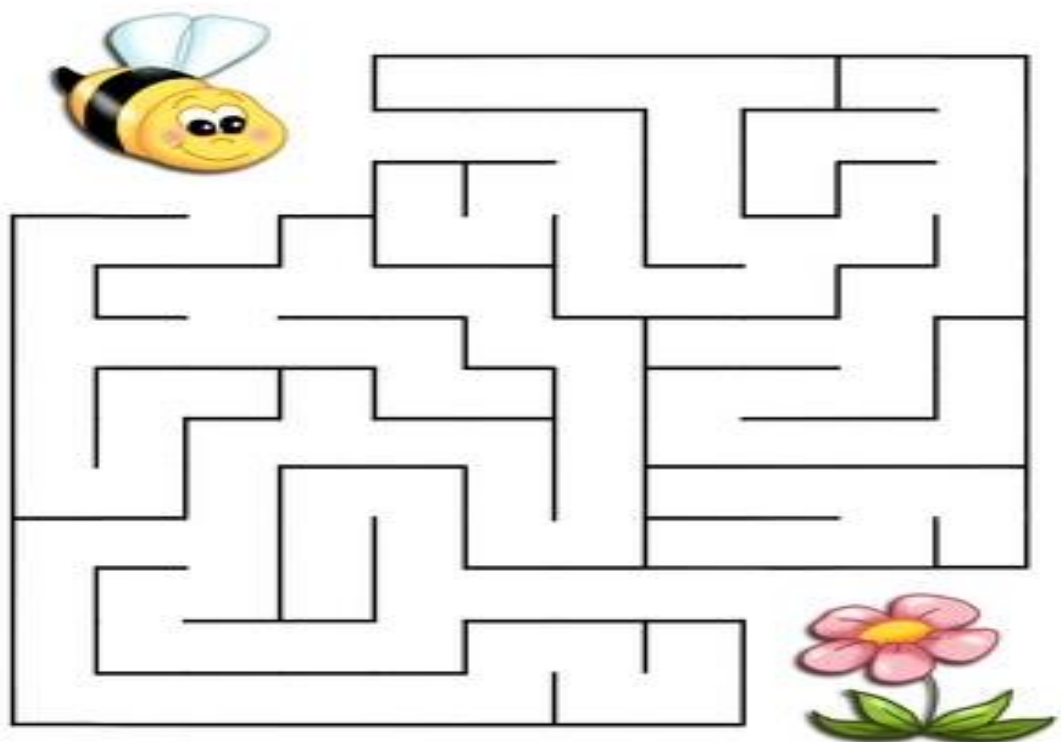


Kącik dla przedszkolaka...

- Rysuj po śladzie , postaraj się rysować bez odrywania kredki od kartki.
Pokoloruj auto ,może to być Twój obrazek dla taty.



- Mała pszczołka chce jak najszybciej dolecieć do kwiatów . Czy potrafisz pomóc pszczołce i wskazać drogę ?



POPATRZ UWAGNIE I POSZUKAJ RÓŻNIC NA OBRAZKACH.

