

**Chcesz być rodzicem doskonałym?**

Każde dziecko lubi prezenty i upominki. Są to najczęściej lalki, klocki, inne zabawki lub słodycze a nawet komputery, tablety, telefony itp. Są to przedmioty, które choć dziś potrzebne z czasem ulegają zniszczeniu, zużyją się i przestają cieszyć. Co zatem ofiarować dziecku, aby dary przetrwały całe życie, aby mógł je ofiarować każdy rodzic bez względu na zasobność portfela?   
Są takie dary, które tylko my możemy naszym dzieciom dać, dary na które każde dziecko czeka:

**Zaufanie**  
 Jeśli wierzysz w możliwości swojego dziecka, pomagasz mu uwierzyć w siebie. Często powtarzaj dziecku: „Wiem, że potrafisz”, a nigdy nie zwątpi, że może być inaczej. Za wiele lat, kiedy stanie przed trudnym wyzwaniem na pewno przypomni sobie twoje słowa. Czas To czas poświęcony dziecku wyraża miłość i uczucie jakie żywimy do niego. Im więcej mu czasu poświęcimy tym bardziej zaowocuje to w przyszłości.

**Czas**

Czas poświęcony dziecku wykorzystaj na: słuchanie z uwagą, co chce ci powiedzieć czytanie odpowiednio dobranej do jego poziomu i zainteresowań literatury, wspólne działania nawet, jeżeli są to czynności tak prozaiczne jak gotowanie czy naprawa zepsutego krzesła przebywanie razem dające dziecku uczucie bliskości i przynależności.

**Zrozumienie**

Jeśli Twoje dziecko popełni błąd, wysłuchaj go cierpliwie zanim zaczniesz karać. Nikt nie jest doskonały, ani dzieci ani rodzice.

**Entuzjazm**

Bez względu na to, co razem robicie, sprzątacie czy idziecie grać w piłkę, rób to z werwą i ochotą. Twój zapał i entuzjazm udzieli się dziecku. W późniejszych latach, gdy dziecko stanie przed trudnymi zadaniami i będzie musiał zmagać się z przeciwnościami w szkole czy w życiu osobistym, z pewnością odnajdzie w sobie wystarczająco dużo energii by wszystkiemu podołać. Entuzjazm bywa zaraźliwy. Wykorzystajmy to i spowodujmy, że dziecko pod naszym wpływem, jak akumulator zmagazynuje energię z której będzie czerpał siły przez całe życie.

**Jak pomóc dziecku pokonać lęk?**

Uczucie strachu jest w życiu bardzo potrzebne, ponieważ sygnalizuje nam, że jesteśmy w niebezpieczeństwie. Dzieci mają jednak tendencję do wyolbrzymiania swoich obaw i często panicznie boją się nie realnych rzeczy lub stworów albo ciemnych pokojów. Takie lęki mogą im pomóc pokonać tylko rodzice. Przestrzegaj te zasady:  
  
*1. Nigdy nie wyśmiewaj się z tego, czego boi się Twoje dziecko. Unikaj uwag typu: „Ale z Ciebie głuptas, przecież nie ma się czego bać”.*   
  
*2. Dowiedz się, czego dokładnie boi się Twoja pociecha. Wypytaj o jak największa liczbę szczegółów. Rozwiązanie będzie zależało od tego, jak Twoje dziecko sprecyzuje swoje lęki. Jeżeli boi się ciemności może wystarczy zapalenie lampki na noc. Jeszcze lepsze efekty daje przebywanie razem w ciemnym pokoju, aby dziecko mogło oswoić się z widokiem rzeczy w ciemności, poblaskami światła, cieniami sprzętów, ruszającymi się odbiciami świateł przejeżdżających samochodów itp. Należy wiele o tym z dzieckiem rozmawiać, wyjaśnić mu owe zjawiska lub opowiadać na ich temat pogodne bajki.*   
  
*3. Poczytaj dziecku książeczki o jego rówieśnikach, którzy kiedyś bali się tego samego. Historie te bardzo skutecznie rozwiewają dziecięce strachy oraz dają dziecku poczucie, że nie jest osamotnione w swoich przeżyciach.*   
  
*4. Unikaj „zarażania” dziecka swoimi obawami. Zupełnie normalne jest, że drżysz o swoje dziecko, za każdym razem kiedy próbuje czegoś nowego, ale nie daj tego po sobie poznać. Jeżeli jednak zarazisz je swoimi lękami zamkniesz mu możliwość rozwoju.*

**Praktyczne porady dla rodziców:**

* Zauważaj wysiłki. Twoje dziecko uczy się przez cały czas, często musi wykonać zadanie kilka razy by uzyskać zamierzony efekt. Zwykła uwaga typu: ”Ojej, jak Ty ciężko pracujesz” może bardzo zmotywować malucha do dalszych prób.
* Nie oceniaj „Jesteś złym dzieckiem” po takim komentarzu dziecko może pomyśleć, że skoro jest złe, to i tak nie ma żadnego sensu zachowywać się grzecznie. Nie oceniaj dziecka, ale jego zachowanie: „Sprawiasz krzywdę Twojej siostrze, nie pochwalam takiego zachowania”.
* Wyrażaj uczucia słowami i czynami: „Dziękuję Ci, że mi pomogłeś sprzątać, mamy teraz czas, żeby razem poczytać Twoją ulubioną bajeczkę”.
* Zaangażuj dziecko do pomocy w codziennych obowiązkach. Pozwól maluchowi pozamiatać, wynieść śmieci, wymieszać ciasto czy wytrzeć kurze.

**Poczytaj mi mamo – jak czytanie wpływa na emocjonalny rozwój dziecka**

Głośne czytanie dzieciom, przyjemne doznania z książką u małego dziecka przygotowują je do zainteresowania literaturą w życiu dorosłym. Żyjemy w atmosferze pośpiechu, w świecie wypełnionym reklamami i filmami. Wiele dzieci bez umiaru korzysta z komputera lub telewizora.  Dla wielu z nich jest to najatrakcyjniejsza forma spędzania wolnego czasu. Głośne czytanie małym dzieciom, kontakt dziecka z literaturą jest bardzo skutecznym i równie atrakcyjnym sposobem na rozwój pięknego języka i dążenia do obcowania z książką w przyszłości. Głośne czytanie wyrabia w dziecku umiejętność słuchania, pięknego opowiadania, samodzielnego wymyślania interesujących historii.  Ogromną rolę odgrywają w tym procesie rodzice, jako osoby wspomagające wszechstronny rozwój dziecka.   
  
**Zalety czytania dziecku bajek na dobranoc**

* wzór pięknej mowy – Często nasze dziecko idąc do szkoły ma problemy z prawidłową mową . Czytając teksty dostosowane do wieku i potrzeb dziecka dajemy mu przykład prawidłowego budowania zdań i wypowiedzi.
* koncentracja. Dziecko któremu czytano w dzieciństwie bajki potrafi lepiej skupić się w czasie zajęć w szkole, łatwiej się wypowiada , jego mowa jest płynna, buduje poprawniejsze składniowo zdania . Dzięki różnorodności tekstów mały "słuchacz" posiada bogaty słownik ( czynny i bierny ) ma również lepiej wykształconą pamięć słuchową i wzrokową ( o ile czytane teksty były bogato ilustrowane ). Wielu psychologów wskazuje również na rozwój dziecięcej wyobraźni dzięki słuchanym bajkom.
* rozwój emocjonalny - czytając teksty nasycamy je emocjonalnie pomagając im poprzez naszą interpretację odczytywać i wyrażać emocje zawarte w tekście. Im młodsze dziecko tym łatwiej utożsamia się z bohaterami bajek wchodząc często w ich rolę . Uwidacznia się to w bezpośrednich reakcjach dziecka i w późniejszych zabawach oraz rysunkach. Czytając dobrze dobrane bajki stwarzamy sytuację w której kształtuje się wyobraźnia dziecka uwarunkowana emocjami pojawiającymi się podczas słuchania.
* czytanie książek wzmacnia relację rodzica z dzieckiem. Rodzicom często pomaga zrozumieć psychologiczny i emocjonalny rozwój ich dzieci nadać mu właściwy kierunek.

Czytanie bajek na dobranoc przede wszystkim uspokaja dziecko przed snem, zapewnia relaks i wyciszenie. Bajki pozwalają przenieść się oczami wyobraźni do krainy, gdzie zawsze dobro wygrywa ze złem. Dzięki temu, dziecko uczy się odróżniać uczynki dobre od złych i uczy się wartości. Czytanie książek w [łóżku](https://dreamsdesign.pl/oferta/lozka) jest zatem bardzo dobre dla ciała, jak i umysłu naszej pociechy. Pamiętajmy, że bajki dla dzieci mają ogromną, magiczną moc!

Przede wszystkim warto zadbać o to, aby dziecko spało zdrowo na wygodnym materacu do spania, a przed snem uspokajało się słuchając bajek czytanych przez rodziców. Powszechnie wiadomo bowiem, że czytanie książek przynosi same pozytywy! Głos rodzica działa kojąco na dziecko, dlatego też warto śpiewać dzieciom kołysanki. Maluszek słuchając głosu rodzica odnajduje poczucie bezpieczeństwa, co wpływa korzystnie na pogłębienie relacji na linii rodzic-dziecko.

*Zatem rodzice czytajcie swoim dzieciom to wspaniały czas razem.*

**Wpływ telewizji na rozwój dziecka**

Dostępność mediów jest dla małego dziecka dużą atrakcją. Proponowane przez telewizję spędzanie wolnego czasu wydaje się maluchom interesujące i warte uwagi. W efekcie często dochodzi do sytuacji, że spędzanie czasu przed ekranem jest głównym zajęciem większości dzieci w czasie wolnym.

Pociąga to za sobą rezygnację z innych zajęć – bardziej rozwojowych i zapewniających dziecku różnorakie, niezbędne do rozwoju bodźce, nie zaś jedynie jednostajne, jak czyni to telewizja. Nawyki dotyczące oglądania telewizji często są na tyle silne i trwałe, że objawiają się nawet w późniejszym okresie życia dziecka.

**Co wpływa na zainteresowanie dziecka telewizją?**

Istnieje szereg cech, których występowanie powodować może z dużym prawdopodobieństwem silniejsze zainteresowanie programami telewizyjnymi oraz większą potrzebę ich oglądania:

* **wiek** – okres przedszkolny wyzwala szczególnie silną potrzebę spędzania czasu przed ekranem, dziecko jest wtedy raczej mało pomysłowe w kwestii organizowania sobie czasu wolnego, ma dość wąskie zainteresowania i mało towarzyszy zabaw, jeśli więc nie jest aktywowane przez rodziców, spośród innych zajęć wybiera telewizję; starsze dzieci, które przejawiają już większą aktywność społeczną, mają mniejsze tendencje do oglądania telewizji;
* **płeć** – chłopcy więcej czasu spędzają przed telewizorem niż dziewczęta, przyczyny tkwią zazwyczaj w tym, że chłopcy nieco trudniej przyswajają naukę szkolną, odnajdując mniej przyjemności np. w czytaniu książek; ponadto chłopcy bardziej pasjonują się żywiołowością scen telewizyjnych niż dziewczynki;
* **inteligencja** – dzieci zdolne przejawiają mniejsze zainteresowanie telewizją i z czasem w dużej mierze rezygnują z jej oglądania, przeznaczając czas na rozwijanie swoich pasji i zainteresowań; dzieci mniej zdolne są oglądaniem telewizji bardziej zainteresowanie, gdyż wypełnia im ona lukę czasu wolnego, której nie chcą z własnej woli przeznaczać na zajęcia rozwoje;
* **postępy w nauce** – dzieci odnoszące sukcesy w nauce poświęcają telewizji mniej czasu niż ich gorzej uczący się rówieśnicy, wynika to z dużego zaangażowania czasowego niezbędnego na przyswojenie nowej wiedzy, przez co na oglądanie telewizji zostaje mniej czasu, jak również ze świadomego odrzucenia programów telewizyjnych, uznawanych za mało ciekawe w kontekście wiedzy szkolnej;
* **status społeczno-ekonomiczny** – dzieci ze środowisk uboższych mają z reguły mniejsze możliwości, by korzystać z różnorodnych form zabawy, dlatego telewizja staje się często główną formą spędzania ich wolnego czasu; dzieci z rodzin o wyższym statusie korzystają zazwyczaj z różnorodnych rodzajów aktywności zabawowej, często zapewnianej im przez dorosłych, ale również z własnego wyboru, stąd też dzieci te spędzają przed telewizorem mniej czasu;
* **osobowość** – dzieci bardziej nieśmiałe i niepewne siebie oraz mniej przystosowane psychicznie oglądają telewizję chętniej, gdyż nie wymaga to od nich przejawów aktywności i zaangażowania; dzieci żywiołowe nie mają potrzeby spędzania długiego czasu na oglądaniu telewizji, szukając bardziej interesujących rozrywek;
* **funkcjonowanie społeczne** – dzieci przystosowane społecznie i akceptowane w swoim środowisku chętnie wchodzą w kontakty z ludźmi poświęcając oglądaniu telewizji mniej czasu; ich gorzej przystosowani rówieśnicy uznają telewizor za lepszego towarzysza.

**Jak telewizja wpływa na dziecko?**

Oddziaływanie telewizji na dziecko jest dość złożonym procesem. Można powiedzieć, że efekty oglądania telewizji mogą być zarówno dobre, jak i złe – wszystko zależy od ilości czasu spędzonego przed ekranem, rodzaju oglądanych programów, stanu emocjonalnego dziecka, kontroli rodziców. Sfery oddziaływania telewizji obejmują:

* **wpływ na stan fizyczny** – jeśli oglądanie telewizji ogranicza czas snu dziecka bądź koliduje z porami posiłków;
* **wpływ na inne formy zabawy** – telewizja oglądana w nadmiarze ogranicza czas na zabawę z innymi dziećmi, głównie na świeżym powietrzu oraz zabawy twórcze;
* **wpływ na naukę** – programy edukacyjne mogą wspierać naukę szkolną i przyswajanie wiedzy oraz motywować do zdobywania nowych wiadomości, jednak czas poświęcany oglądaniu telewizji w nadmiarze wpływa zwykle negatywnie na wypełnianie obowiązków szkolnych;
* **wpływ na stosunki rodzinne i społeczne** – telewizja znacząco ogranicza kontakty między ludźmi, głównie odbierając czas na wspólną rozmowę.

**Artykuł pochodzi ze strony: https://www.superkid.pl/wplyw-telewizji-na-rozwoj-dziecka**

**Bezpieczne zabawy na świeżym powietrzu**

Wraz z nadejściem cieplejszych, dłuższych dni budzi się w nas nowa energia, zwiększa chęć do działania oraz podejmowania aktywności ruchowych.   
Wasze dzieci uwielbiają zabawy ruchowe. Wiek przedszkolny nazywany jest złotym wiekiem motoryczności. Wasze dziecko w tym okresie potrzebuje dla swojego prawidłowego rozwoju przynajmniej 3 -4 godzin dziennie ruchu. Dotyczy to zabaw w sali jak i na dworze. Ruch jest dla dziecka niezbędnym warunkiem rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego. Stanowi nieodłączną część życia dziecka, które w tym okresie charakteryzuje się dużą ruchliwością wynikającą z potrzeby wyżycia się. Aktywność ruchowa pobudza i stymuluje rozwój dziecka w każdej sferze: fizycznej, społecznej, estetycznej, umysłowe i emocjonalnej oraz zapewnia jego optymalny rozwój i zdrowie. Podczas zajęć ruchowych dziecko gromadzi wrażenia i spostrzeżenia, wzbogaca swoje doświadczenia, wyobrażenia, pojęcia, kształci pamięć, uwagę i myślenie.

Aktywność fizyczna jest niezbędna do tego, aby wystrzegać się niektórych chorób cywilizacyjnych, które stają się zmorą, epidemią XXI wieku, takich jak: wszelkiego rodzaju nowotwory, nadciśnienie, cukrzyca czy otyłość.

Choć dzieci są z założenia bardzo krea­tywne i mają mnóstwo pomysłów na to, jak się bawić na podwórku czy placu zabaw, to jednak czasem warto im coś podpowiedzieć. W zaproponowanych poniżej zabawach można bawić się z maluchem w każdym wieku, dostosowując oczywiście stopień trudności do jego możliwości rozwojowych, umiejętności i wytrzymałości. I nie spuszczajcie go w miarę możliwości z oka, bo nawet bardzo sprytny przedszkolak nie jest na tyle przewidujący, aby samodzielnie zadbać o swoje i innych bezpieczeństwo.

Ogromie ważnie w dzisiejszych czasach jest to, aby dziecko przedkładało zabawy na dworze nad grami komputerowymi, gdyż aktualnie coraz częściej spotykana jest nadwaga, spowodowana siedzącym trybem życia, a gdy dziecko wyszaleje się i rozładuje nagromadzoną energię, będzie weselsze, gdyż ruch wyzwala endorfiny, a przy okazji zachowa odpowiednią masę ciała.

**ZABAWY RUCHOWE NA ŚWIEŻYM POWIETRZU PRZEDSZKOLAKÓW**

**Zabawa w chowanego** – dorosły chowa się za drzewem w taki sposób, aby był częściowo widoczny. Gdy dziecko Cię odnajdzie, wykaż podziw i zadowolenie, następnie poproś, aby dziecko schowało się, udawaj, że nie masz pojęcia, gdzie się schowało.

**Zabawa w tradycyjnego berka** – im dziecko sprawniejsze i starsze, tym bardziej można modyfikować ucieczkę nagłymi zmianami kierunku, zatrzymaniami, schylaniem się, przeczołgiwaniem się pod różnymi przedmiotami. 

**Zabawa w ciepło-zimno** – schowaj np. maskotkę lub łopatkę do piasku i poproś, aby dziecko zaczęło szukać. Jeśli jest daleko od szukanego przedmiotu, wołaj: „zimno, zimno!”, jeżeli jest natomiast blisko, wołaj: „ciepło, ciepło, gorąco!”.

**Odbijanie balonika lub piłki** – młodszemu dziecku z pewnością będzie łatwiej, jeśli przywiążesz balonik na sznurku do gałęzi drzewa. Wygrywa ten, kto odbił najwięcej razy. 

**Śmieszne kroki** – np. możecie udawać, że chodzicie jak żabki, bociany, koniki, słonie, myszki; latacie jak ptaki lub np. możecie tupać, chodzić na palcach, na piętach, robić dwa kroki do przodu i jeden do tyłu, iść jak roboty lub z mocno ugiętymi kolanami czy bokiem lub tańczyć w dowolnym kierunku.

**Kręgle** –można je zrobić z 1,5-litrowych, pustych butelek po wodzie mineralnej. A trafiać w nie z pewnej odległości małą piłką lub nawet papierową kulą.

**Zabawa** – rób to, co ja – niech ma­­luch naśladuje Twoje ruchy, po czym zmiana, Ty naśladuj jego, np. róbcie głupie, śmieszne miny, wyciągajcie języki, klaszczcie w dłonie, przeciągajcie się, podskakujcie na jednej nodze, klepcie się po głowie itd. 

**Zawody** – kto dłużej, kto szybciej, kto ładniej – np. stać na jednej nodze z wciągniętym powietrzem i zamkniętymi oczami, kto dalej skoczy w tył z zamkniętymi oczami, kto szybciej pozbiera tylko okrągłe i szare kamienie itd.

**Poszukiwanie skarbów** – w różnych miejscach można ukryć np. przytulankę i powiedzieć do maluszka: „idź prosto, teraz stań, idź w stronę piaskownicy, teraz omiń huśtawkę, szukaj wśród kwiatów”.

ZABAWY Z NASZEGO DZIECIŃSTWA, JAK ZA DAWNYCH LAT

**Ciuciubabka** – uczestnik, który jest ciuciubabką, stoi pośrodku koła z zawiązanymi oczami, inni uczestnicy kręcą go do słów znanej wyliczanki i ten zaczyna szukać: „Ciuciubabko, gdzie stoicie? Na beczce. A co w tej beczce? Kapusta i kwas. Ciuciubabko, łap nas!”.

**Raz, dwa, trzy Baba Jaga patrzy.** Uczestnik, który jest Babą Jagą, stoi tyłem do reszty uczestników i woła: „Raz, dwa, trzy Baba Jaga patrzy!”, przy czym na słowo „patrzy” odwraca się przodem do uczestników, wszyscy muszą znieruchomieć, a Baba Jaga odrzuca tych, którzy się poruszą lub zaśmieją, a kto jako pierwszy jej dotknie, jest Babą Jagą. 

**Stoi różyczka** – chodzimy po obwodzie koła i śpiewamy, dowolne dziecko stoi w środku – jest różyczką i kręci się do słów: „Stoi różyczka w czerwonym wieńcu, my się kłaniamy jako książęciu. Ty różyczko dobrze wiesz, dobrze wiesz, dobrze wiesz, kogo kochasz, tego bierz, tego bierz!”. Różyczka wybiera sobie osobę, która od tej pory jest różyczką i zabawa zaczyna się od początku.

**Balonik** – po obwodzie koła idziemy i śpiewamy: „Baloniku nasz malutki, rośnij duży, okrąglutki, balon rośnie, że aż strach, przebrał miarę no i… bach” – wszyscy uczestnicy wywracają się na trawnik. 

**Kolory** – dziecko, które początkowo prowadzi zabawę, trzyma piłkę i po kolei rzuca ją do innych uczestników, wymieniając poszczególne kolory, dzieci łapią i odrzucają, nie można jednak jej złapać, kiedy prowadzący wymieni kolor czarny. Zmiana prowadzącego następuje wówczas, kiedy ktoś złapał piłkę mimo wypowiedzianego koloru czarnego.

**Gra w klasy** – rysujemy na chodniku kratki do gry w klasy i numerujemy je od 1 do 7, szukamy kamyczka, którym będziemy rzucać na wybrane pole. Skaczemy po kolei po polach, omijając pole, na którym jest kamyk.  
  
Jest jeszcze wiele innych zabaw retro, które zawsze się sprawdzają, np.: „stary niedźwiedź mocno śpi”, „mam chusteczkę haftowaną, co ma cztery rogi”, „gąski, gąski do domu”, „Ojciec Wirgiliusz”, „zbijak” lub „dwa ognie”.

Artykuł pochodzi ze strony: <https://mojprzedszkolak.pl/artykul/bawia-rozwijaja-ucza-zabawy-na-swiezym-powietrzu>