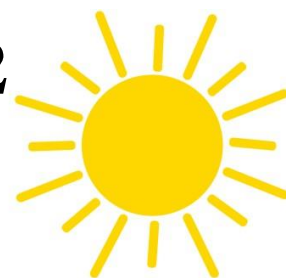




Gazetka Przedszkola nr 22

w Poznaniu



# Puchatkowe Nowiny

Nr 7 Marzec 2022

Redaktor naczelna: K. Brylewska



To marcowi zima w głowie,  
to wiosenne harce.  
Chce być lutym, albo kwietniem,  
byleby nie marcem!



Śniegiem prószy, a po śniegu  
deszczem tnie ukośnie.  
Czy to wiosna? Czy to zima?  
Po prostu przedwiośnie.

Choć z dniem każdym coraz wcześniej  
słoneczko rozbłyśnie,  
choć z pod śniegu się wychyla  
najpierwszy przebiśnieg,  
marzec boczy się na wiosnę,  
marzec już nie czeka i lodowa kra odpływa  
po zbudzonych rzekach.



## 5 WSKAZÓWEK, JAK BUDOWAĆ RELACJĘ MIĘDZY RODZEŃSTWEM

Rodzeństwo to wyjątkowa relacja, która jednak bywa „bardzo głośna”! Kłótnie, awantury, rozmowy, zgody...bywa różnie! A w jaki sposób, możemy reagować, tak aby budować silną, pozytywną relację pomiędzy naszymi dziećmi? Na co zwrócić uwagę?

### Dziś 5 SKUTECZNYCH WSKAZÓWEK:

#### ➤ WSKAZÓWKA 1.

##### USTĘPOWANIE TO NIE ROZWIĄZANIE!

Kto z nas tego nie słyszał „jesteś mądrzejsza to ustąp”; „przecież jesteś starsza, no daj mu wygrać!”; „Masz więcej lat, musisz zrozumieć go. Puść mu te bajkę”. Pamiętaj, wiek czy płeć, nigdy nie mogą być podstawą do tego, aby odpuszczać, czy „być mądrzejszym”. To sztuczne i nieprawdziwe przekonanie, a co gorsze, wzbudza poczucie winy, wstydu i niesprawiedliwości. Dziecko zaczyna myśleć – „Czemu to ciągle ja mam odpuszczać?! To nie fair! On ma lepiej”. Zamiast budować porozumienie pomiędzy rodzeństwem – pogłębiany niechęć...



##### ZAMIAST TEGO POWIEDZ:

„Widzę tutaj dwoje wspaniałych dzieciaków, które próbują ustalić jakie bajki obejrzą. Rozumiem, że to trudny wybór. Możemy zrobić tak - albo wy wspólnie wybieracie jaką bajka, albo jak trudno wam ustalić, to ja wybieram bajkę”. I tak, czasem będzie niezadowolenie, że to rodzic wybierze bajkę, smak lodów, grę do zagrania itd. Ale nawet wtedy, dzieci będą działać wspólnie mówiąc – „no nie! Mamo! My nie chcemy tak!” - a właśnie o różne warianty bycia „wspólnie”, „razem” warto zabiegać. Porozumienie opiera się na BYCIU razem.

#### ➤ WSKAZÓWKA 2.

##### NIE PORÓWNUJ

Każde dziecko jest inne, każde ma lepsze i gorsze dni, lepsze i trudniejsze chwile w ciągu dnia. Jest jednak coś, co pogorszyć może każdy moment pośród rodzeństwa, czyli porównywanie! „Popatrz na Jaśka, on ładnie je, a ty!”; „Zobacz, jak ładnie się bawią te dzieci. Czy Ty też, nie mogłabyś, chociaż raz, pobawić się grzecznie z bratem”; „Adaś już gotowy, a ty?! No i czekamy”. Porównywanie to wyróżnianie. To nie pomaga, nie wspiera...wręcz inaczej, wzmaga złość, niechęć do rodzeństwa i poczucie niezrozumienia.

### ZAMIAST PORÓWNYWAĆ POWIEDZ:

- „Bardzo bym chciała, aby wszystkie moje kochane dzieci, były zanim doliczę do 10, gotowe do wyjścia. Czas start! 10...9...8...7...”

- „Moje kochane dzieci, czas na obiad. Jemy, póki ciepłe. Czy, ktoś potrzebuje, aby coś pokroić?”

- „Czy moje kochane dzieciaki bawią się razem, czy osobno? Jeśli chcecie osobno, to zapraszam do innej zabawy, bo tutaj, musicie kręcić się tylko w jedną stronę. Co chcecie? Idziemy dalej, czy razem, wybieracie stronę?”

Przeciwieństwo porównywania to akceptacja. Każde dziecko to skarb, tak jak Ty - skarb dla swoich dzieci.

#### ➤ WSKAZÓWKA 3.

### NIE WSKAZUJ, KTO MA BYĆ PRZYKŁADEM, KTO JEST „BARDZIEJ”

„Pamiętaj, że Ty jesteś starszy i wiesz, jak się zachować”; „Nie krzycz tak! Co ty za przykład dajesz bratu!”. Pamiętaj, że każda relacja powstaje na podstawie wypracowanych zasad, doświadczenia i wspólne spędzonego czasu. Jako rodzice, opiekunowie musimy zadbać o bezpieczeństwo naszych dzieci. To podstawowa zasada, ale jedynym przykładem, o jaki warto dbać i zabiegać - To nasze zachowanie - Każdy rodzic to przykład dla dzieci, które... pozostają dziećmi, fantastycznymi ludźmi, którzy uczą się bycia w relacji, bez względu na swój wiek. Wymaganie od starszaka poczucia nadmiernej odpowiedzialności, jest jak wymaganie, aby każda osoba w dorosłym życiu, była przykładem dla innych. Dorosłość to nie to samo, co dojrzałość, a dojrzałość rozwijamy poprzez wsparcie, zaufanie, akceptację i zapewnienie swobody wyboru. Niech dzieci pozostają dziećmi.



#### ➤ WSKAZÓWKA 4.

I...PAMIĘTAJ - rodzeństwo bez awantur, kłótni nie istnieje! Każda relacja to proces, który wymaga różnych zachowań. Kłótnie pozwalają zbudować poczucie autonomii i zadbania o własne zdanie. Nie chodzi więc o to, aby nasze dzieci nie kłóciły się pomiędzy sobą, lecz aby skutecznie w takich chwilach, potrafiły dochodzić do porozumienia. Nie jest sztuką unikać sporów, ważne jest, aby posiadać umiejętność dogadania się w takich chwilach, gdy emocje, może i zmęczenie biorą górę. Twój dziecko w relacji z bratem, czy siostrą uczy się budować porozumienie. Awantury, wymiana zdań, kłótnie nie są oznaką niechęci, czy wrogości. Na każdą sytuację, jest możliwe rozwiązanie. Można się zgadzać, walczyć o swoje... ale na zawsze pozostajemy bratem i siostrą. To jest wartość i o taką wartość warto zabiegać.

Rodzeństwo to unikalna relacja i czasem musi minąć czas prób, krzyków, kłótni, aby dojrzała... I tak, wiem, kiedy konflikt dzieciaków narasta to trudno o tym pamiętać i zachować spokój...

➤ WSKAZÓWKA 5.

Twoja reakcja ma duże znaczenie!

Twoje słowa, zachowania mogą budować porozumienie- wykorzystaj to! Każda relacja rodzeństwa jest inna, każda budowana jest przez dzieci, ale Twoje czujne oko, spokój, akceptacja i codzienne zachowania odgrywają ważną w tym rolę.

Wspieraj, akceptuj, ufaj,

I...pomagaj budować relacje!

Wychowujmy pozytywnie,

Wychowujmy dojrzałe.

Dzieci są, jak motyle na wietrze.

Niektóre potrafią latać wyżej, niż inne,  
ale każde z nich lata najlepiej jak może...

Po co więc porównywać je do reszty...?

Każde jest **inne**.

Każde jest **wyjątkowe**.

Każde jest **piękne**.



**CLARE MORRAL**

Fb.kamilaolgapsychologia

## JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O WOJNIE?

Rolą rodziców i opiekunów jest tłumaczenie dzieciom otaczającej je rzeczywistości. Dotyczy to także wydarzeń trudnych, bolesnych i tragicznych. W idealnym świecie nikt nie musi wyjaśniać dziecku, czym jest wojna. Jednak nasz świat nie jest idealny.

W związku z informacjami o wojnie dzieci odczuwają to samo, co dorośli: bezradność, smutek, szok, strach, złość, rozpacz, współczucie, zagubienie i inne emocje, które mogą towarzyszyć tej sytuacji. Jednak o ile dorośli zdążyli w ciągu życia wypracować strategie radzenia sobie z lękiem i kryzysowymi wydarzeniami, o tyle dzieci potrzebują ich wsparcia, żeby zrozumieć i oswoić swoje myśli i uczucia oraz nauczyć się sztuki radzenia sobie z nimi.

Obecna sytuacja wymaga od rodziców, nauczycieli i innych osób sprawujących opiekę nad dziećmi podejmowania rozmów na bardzo trudne tematy, rozmów adekwatnych do wieku dzieci i ich wiedzy. Działania wojenne będą skupiać uwagę dzieci i młodzieży, tak jak każdego z nas. Niejasne, niesprawdzone informacje z



mediów mogą prowadzić do niepewności i dezinformacji, a w konsekwencji – do nasilania się strachu o siebie i bliskie osoby. Dlatego jest niezwykle ważne, aby nie unikać tematu wojny, znaleźć przestrzeń do rozmowy o tym, co się dzieje w Ukrainie, o tym, co to dla nas oznacza i do jakich konsekwencji może prowadzić.

Jak zatem opisać dziecku czy nastolatkowi rzeczywistość, która nie mieści się w paradygmacie bezpiecznego świata? W jaki sposób przekazywać informacje o wojnie toczącej się za granicą tak, by jednocześnie chronić wrażliwość i zdrowie psychiczne dziecka?

### Dopasowanie komunikatu do wieku dziecka

Najważniejszą zasadą jest mówienie dzieciom prawdy. Również o tym, że w Ukrainie wybuchła wojna. Oczywiście język, którym komunikujemy się z dzieckiem, rozmawiając o wojnie, powinien być dostosowany do jego wieku oraz do możliwości rozumienia otaczającego świata, a przede wszystkim – odnosić się do faktów, na które jest ono emocjonalnie i poznawczo gotowe.

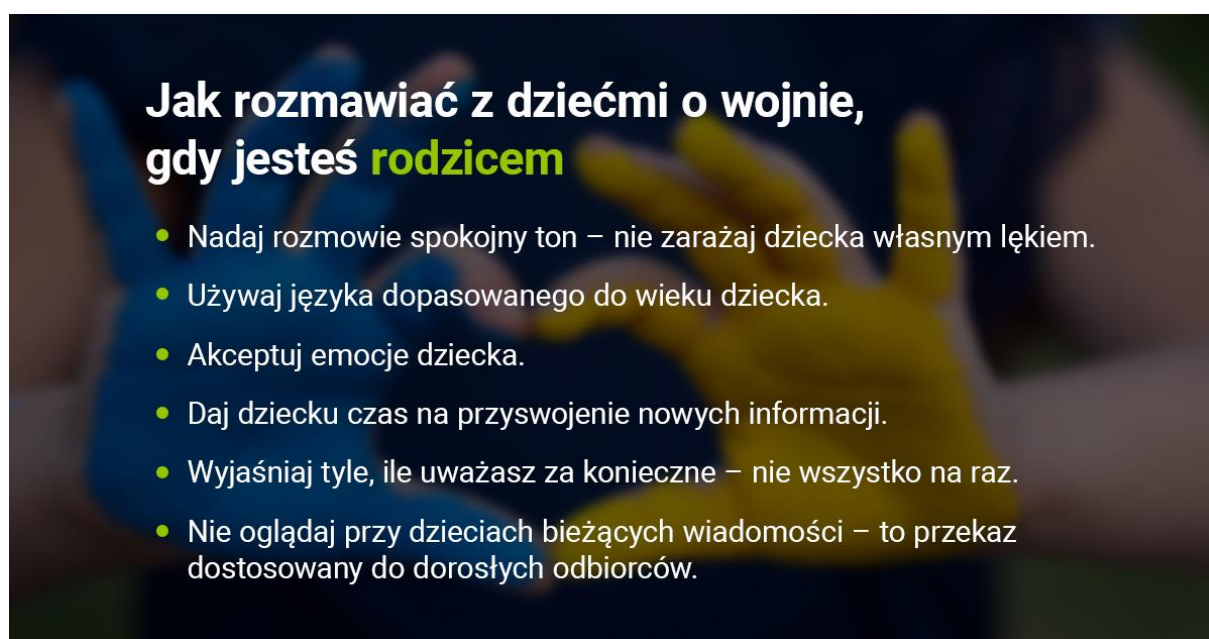
Dzieciom uczęszczającym do żłobka oraz w wieku wczesno przedszkolnym nie ma potrzeby o wojnie zbyt wiele mówić. Niewiele rozumieją z takiej rozmowy, więc nie warto ich niepokoić.

W przypadku starszych dzieci warto dawkować informacje i przekazywać tylko te sprawdzone, których jesteśmy pewni na 100 procent. Im dziecko jest starsze, tym odpowiedzi rodziców i opiekunów mogą być bardziej szczegółowe. Jeśli rodzice mają wątpliwość, czy dziecko jest odpowiednio dojrzałe do rozmowy, to warto wy badać, co już wie na ten temat, jakie obrazy

kojarzą mu się ze słowem „wojna”, jak sobie ją wyobraża, i na tej podstawie przekazywać informacje.

Uczniowie ze starszych klas szkoły podstawowej i ze szkół ponadpodstawowych orientują się już z lekcji historii, czym są wojny. Trzeba też uwzględnić fakt, że za sprawą dostępu do portali internetowych i social mediów uzyskują często wiadomości nierzetelne i wprowadzające niepotrzebną panikę. Podczas rozmowy z nastolatkiem warto sprawdzić, jakimi informacjami już dysponuje, i zapewnić, że jeśli będzie potrzebował wsparcia i rozmowy, to zawsze może się do rodzica zwrócić.

Niezależnie od wieku dziecka należy skupiać się na tym, co dzieje się tu i teraz, nie katastrofizować i nie wybiegać za daleko w przyszłość. Z kolei, jeżeli istnieje obawa, że dane informacje są za trudne dla dziecka, można na jego pytania odpowiedzieć na bardziej ogólnym poziomie.



### Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie, gdy jesteś rodzicem

- Nadaj rozmowie spokojny ton – nie zarażaj dziecka własnym lękiem.
- Używaj języka dopasowanego do wieku dziecka.
- Akceptuj emocje dziecka.
- Daj dziecku czas na przyswojenie nowych informacji.
- Wyjaśniaj tyle, ile uważasz za konieczne – nie wszystko na raz.
- Nie oglądaj przy dzieciach bieżących wiadomości – to przekaz dostosowany do dorosłych odbiorców.

— Masz prawo i obowiązek w pierwszej kolejności zadbać o swój spokój. Postaraj się uspokoić i ochłonać na tyle, na ile będzie to możliwe. Twoje zdenerwowanie i napięcie nic tu nie pomogą, a mogą jedynie pogorszyć sytuację. Kiedy już wiesz, że jesteś w stanie spokojnie i racjonalnie porozmawiać z dzieckiem na temat wojny, zastanów się, jakie informacje są najważniejsze i które z nich należy przekazać dziecku.

— Rozmawiaj z dzieckiem osobiście, zanim uzyska informacje o wojnie z nierzetelnych źródeł lub zanim porozmawia z nim za ciebie ktoś inny. Nawet jeśli będziesz się mocno pilnować, aby nie poruszyć tematu wojny przy dziecku lub z dzieckiem, nie powstrzymasz wszystkich dookoła: babci, sąsiada, opiekunki w przedszkolu. Dziecko, by czuć się bezpiecznie, potrzebuje wiedzy o tym, co dzieje się w jego otoczeniu. Jeśli trudne informacje są przekazywane przez bliskie osoby, którym dziecko ufa, to wiele wyjaśniają i tłumaczą otaczający świat. To bardzo ważne, aby dziecko dowiadywało się w pierwszej kolejności od rodziców i opiekunów w bezpiecznej relacji o wydarzeniach wokół niego.

— Jeśli to rodzice przekażą dziecku trudną wiadomość, mogą zadbać o jego emocje i zaopiekować się nimi. Nie łudź się, że możesz ochronić dzieci przed trudną wiedzą. Twoje dziecko może się z nią zetknąć wszędzie: w szkole, w autobusie, od rówieśników, w

mediach społecznościowych. Nie masz na to wpływu. Dlatego rozmawiaj z nim i nie unikaj trudnego tematu. Pytaj o emocje.

- Wiadomość o wybuchu wojny u naszych wschodnich sąsiadów budzi u dziecka niepokój i uruchamia lawinę lęków. Dzieci będą w tej sytuacji doświadczać mnóstwa różnych uczuć. To niezwykle istotne, by się nimi zaopiekować i zaakceptować każdą emocję, która się pojawi. Zaprzeczanie i udawanie, że nic się nie dzieje, może dziecko przepelniać jeszcze większą obawą, kiedy świat wokół mówi o zagrożeniu, a dorośli kłamią, że wszystko jest w porządku.
- Otwarcie rozmawiaj z dzieckiem o swoich uczuciach, sposobach ich rozumienia, a także strategiach radzenia sobie z nimi. Pokaż mu, że wyrażanie uczuć przynosi ulgę i że emocje nie muszą dezorganizować codzienności. Nawet kiedy przeżywamy trudne emocje i rozmawiamy o nich, to nadal możemy chodzić do pracy, uczyć się i wykonywać inne obowiązki. Jesteś dla dziecka wzorem, jak opiekować się swoimi lękiem, złością, bezradnością i smutkiem. Wojna jest przerażająca dla wszystkich i budzi strach również wśród dorosłych. Nie udawaj przed dzieckiem, że nie odczuwasz emocji.
- Daj dziecku czas na zastanowienie się i przemyślenie informacji. Akceptuj momenty milczenia, cierpliwie i bez oceniania towarzysząc dziecku we wspólnym zastanawianiu się, wspólnych refleksjach, wątpliwościach i emocjach.
- Kiedy poruszasz trudne tematy, używaj zrozumiałego języka, dopasowanego do wieku dziecka i jego potrzeb. Odpowiadaj na pytania, nawet jeśli dotyczą wciąż tej samej sprawy lub się powtarzają. Czasem trzeba o jakimś aspekcie trudnej sytuacji porozmawiać wiele razy. Dzieci potrzebują wielokrotnie odnosić się do nurtujących je kwestii, zanim poczują się pewne usłyszanych odpowiedzi i uporządkują je w głowach. Buduj w rozmowie bezpieczną atmosferę, by nowe informacje mogły być ponownie poruszone.
- Gdy podejmujesz z dziećmi i nastolatkami rozmowę o wojnie, zastosuj techniki aktywnego słuchania. Skup się wyłącznie na tym, co dziecko ma do powiedzenia, na jego słowach i emocjach. Zignoruj wszystkie rozpraszacze, które mogłyby odwrócić waszą uwagę. Wyłączcie telewizor, telefony i radio. Ta rozmowa ma być w tym momencie najważniejsza.
- Akceptuj dziecięcy lub nastoletni, pełen slangowych wyrażen sposób formułowania pytań. Nie wyśmiewaj i nie podważaj, nawet jeśli wydają się dziecinne, zabawne, naiwne czy odbiegające od tematu. Dziecko myśli i przeżywa świat po swojemu.
- Dziecko potrzebuje powiązania nowych, zwłaszcza trudnych i złożonych, informacji z tym, co już zna i rozumie. Kiedy tłumaczysz mu aktualne wydarzenia, zależnie od wieku posłuż się odniesieniem do bajek, wiedzy wyniesionej ze szkoły z lekcji historii, z gier komputerowych, zabaw czy filmów.
- Niektóre dzieci, zwłaszcza te, które mają styczność z grami komputerowymi, mogą traktować wojnę jako coś, co rozgrywa się w wirtualnym świecie. Jednak wojna dzieje się naprawdę. Naucz dziecko odróżniać rzeczywistość od fikcji, aby oddzielało realne wydarzenia od fantazji i wyobrażeń mogących potęgować trudne przeżycia i nasilać napięcie lub wręcz przeciwnie – prowadzić do dehumanizacji i traktowania ofiar wojny jak postaci z gier.
- Wyjaśniaj tyle, ile uważasz za konieczne. Dzieci nie muszą i nawet nie powinny wiedzieć wszystkiego, co wiedzą dorośli. Nie muszą znać drastycznych szczegółów i politycznych niuansów. Natomiast potrzebują rzetelnych informacji dostosowanych do ich poziomu rozumienia, które pozwolą im pomyśleć o tym, co słyszą w radiu, telewizji czy mediach społecznościowych, w bezpieczny, niebudzący lęku sposób.

- Należy ograniczyć dostęp do różnych treści, które są pokazywane w mediach, tak żeby dziecko nie było ciągle stymulowane przez nowe, drastyczne informacje. W rozmowie z dzieckiem oprzyj się na aktualnych informacjach z pewnych źródeł tak, żeby były przekazywane w obiektywny sposób i dotyczyły tylko tego, czego jesteście pewni. Bez teorii spiskowych i niepopartych niczym przewidywań.
- Całkowita blokada informacyjna w domu jest błędem. Dziecko i tak będzie wylapywać informacje z rozmów dorosłych. Zmiana zasad funkcjonujących w domu będzie stanowić dla dziecka stres. Dzieci chodzące do przedszkola czy szkoły tym bardziej obejdują blokadę mediów i dotrą do informacji.
- Zadbaj o to, aby rozmowy o własnych obawach dotyczących wydarzeń w Ukrainie z innymi dorosłymi członkami rodziny i znajomymi prowadzić bez obecności najmłodszych. Nie oglądajcie z dziećmi bieżących transmisji w mediach.
- Uważaj na katastrofizację. Łatwo teraz popaść w ten błąd poznawczy. Gdy przeżywamy lęk, mamy tendencję do zniekształcania myślenia i przewidywania dodatkowych nieszczęść. Dotyczy to zarówno dzieci, jak i dorosłych. Dlatego skupcie się na tym, co tu i teraz, bez wybiegania w przyszłość.
- Zachowajcie dotychczasowy rytm dnia ze stałymi rytuałami i sposobami spędzania czasu. Nie rezygnujcie z dotychczasowych aktywności, które przynoszą radość i są regularnymi elementami życia codziennego. Stałość sprawia, że wzrasta poczucie bezpieczeństwa.
- Zaplanuj z dzieckiem wspólne aktywności, które pomogą wzmacniać poczucie wpływu na otoczenie przez podejmowanie różnych działań. Działanie pozwala zachować poczucie sprawczości. Przedyskutuj z dzieckiem działania, które możecie podjąć, by pomóc ofiarom wojny. Maluchy mogą choćby narysować plakat, który potem wyślecie do ambasady Ukrainy, lub narysować ukraińską flagę i wywiesić ją w oknie na znak solidarności. Porozmawiajcie z ukraińską sąsiadką. Starsze dzieci mogą wesprzeć datkiem jedną z organizacji działających na rzecz praw człowieka czy pomagających uciekinierom z Ukrainy.
- Wzmacniaj u dziecka poczucie solidarności z innymi osobami, które podejmują starania na rzecz pokoju lub są ofiarami działań wojennych. Ucz je empatii i bądź wzorem dobrych postaw. Otwarcie wyrażaj swój sprzeciw wobec zachowań agresywnych.
- Przygotuj dziecko do mierzenia się z tematem wojny w różnych miejscach i środowiskach. Dzieci myślą o wojnie. Dzieci rozmawiają z kolegami i koleżankami o wojnie. Pokaż dziecku, w jaki sposób warto rozmawiać, tak by prezentować swoje poglądy, szanować zdanie innych i nie przyjmować niesprawdzonych informacji. W ten sposób wzmacniasz jego umiejętność radzenia sobie i krytycznego myślenia.
- Kiedy czujesz, że emocjonalna pojemność dziecka jest na wyczerpaniu, staraj się odwrócić jego uwagę od aktualnych wydarzeń. Wybierzcie się na spacer, zagrajcie w planszówkę, obejrzyjcie wspólnie film, aby wasza uwaga nie była poświęcona wyłącznie wojnie.
- Zaangażuj do rozmów z dzieckiem pozostałych członków rodziny. Otwarcie, lecz spokojnie rozmawiajcie i wymieniajcie się czytelnymi dla dzieci informacjami w ich obecności. Zwiększycie w ten sposób ich gotowość do swobodnego zadawania pytań i dzielenia się doświadczanymi emocjami.
- Emocje, zwłaszcza te związane z lękiem i napięciem, są bardzo mocno osadzone w ciele. Oprócz rozmów i przekazywania informacji, które pozwalają zaopiekować się sferą poznawczą, warto położyć nacisk na kontakt cielesny, zapewniać fizyczną bliskość i



dostępność bezpiecznego dorosłego. Warto przytulać, głaskać dziecko, kiedy tego potrzebuje. Bliskość fizyczna jest najlepszym sposobem na rozładowanie stresu i zwiększenie poczucia bezpieczeństwa.

- To dobry moment na ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne, ćwiczenia z uważności, by dziecko skoncentrowało się tylko na tym, co się dzieje tu i teraz, na masażę zmniejszające napięcie, bajki relaksacyjne, wizualizacje pozwalające się przenieść w wyobraźni w bezpieczne miejsce.
- Wyjaśnij dziecku rolę nieprawdziwych informacji w internecie, tak zwanych fake newsów. Ostrzegaj przed fałszywymi profilami osób w mediach społecznościowych. Ważne, by dziecko (w tym nastoletnie) korzystające z internetu wiedziało, że to, co widzi w mediach, niekoniecznie jest zgodne z prawdą. Naucz je rozpoznawać rzetelne źródła informacji i zachęcaj do czerpania z nich wiedzy o świecie.

## Przykłady komunikatów dla dzieci i nastolatków

### Komunikaty do maluchów:

- Pewnie słyszałeś, co się dzieje na świecie. Rosja zaatakowała Ukrainę. To poważna sprawa. Inne kraje łączą się w grupy i będą pomagać najlepiej, jak mogą. Nasz kraj też pomaga.
- Jeden kraj zaatakował drugi kraj, bo chce zabrać jego kawałek. Inne kraje, w tym Polska, nie zgadzają się na to i na tym polega ta wojna.
- Jesteśmy w sojuszu wojskowym z największymi armiami świata. W tym sojuszu kraje umówiły się, że nie wolno zaatakować żadnego z nich, bo wtedy odpowie cały sojusz. To sprawia, że nie jesteśmy sami i jesteśmy bardziej bezpieczni.

### Komunikaty odpowiednie dla dzieci w każdym wieku:

- W Ukrainie rozpoczęła się wojna. To znaczy, że prezydent Rosji podjął decyzję o ataku na Ukrainę. Ludzie z Ukrainy walczą i jest to niebezpieczne. Martwimy się o nich.
- Ludzie rozmawiają o wojnie w Ukrainie, martwią się o ludzi, którzy tam mieszkają, smucą się i złością, bo wojna jest zła.
- Chcemy pomóc Ukrainie i w związku z tym odbywają się teraz zbiórki pieniędzy, odzieży czy innych potrzebnych rzeczy dla ludzi z tych terenów. Możemy się włączyć w pomaganie.
- Chcę, żebyś wiedział, że chcę, byś o tym ze mną rozmawiał i pytał mnie, o wszystko, o co potrzebujesz zapytać.
- Boję się, ale już mniej, bo wiem, co zrobimy, żeby być bezpieczni. Mogę ci o tym opowiedzieć.
- Widzę, że się boisz. Kiedy słyszymy o wojnie, czujemy strach, bo nasz umysł odczytuje te słowa jako zagrożenie i wysłała nam o tym sygnał. To zrozumiałe. Też tak mam.
- Martwisz się o babcię swojej przyjaciółki, mieszkającą tam, gdzie jest wojna. Rozumiem to. Jestem przy tobie.
- Widzę twój niepokój i strach. Wiem, że to skutek czegoś trudnego.
- Widzę, że jesteś przestraszony. Może porozmawiamy o tym, co cię zaniepokoiło?
- Widzę, że w ostatnim czasie jesteś często zamyślony. Mam wrażenie, że coś cię męczy.

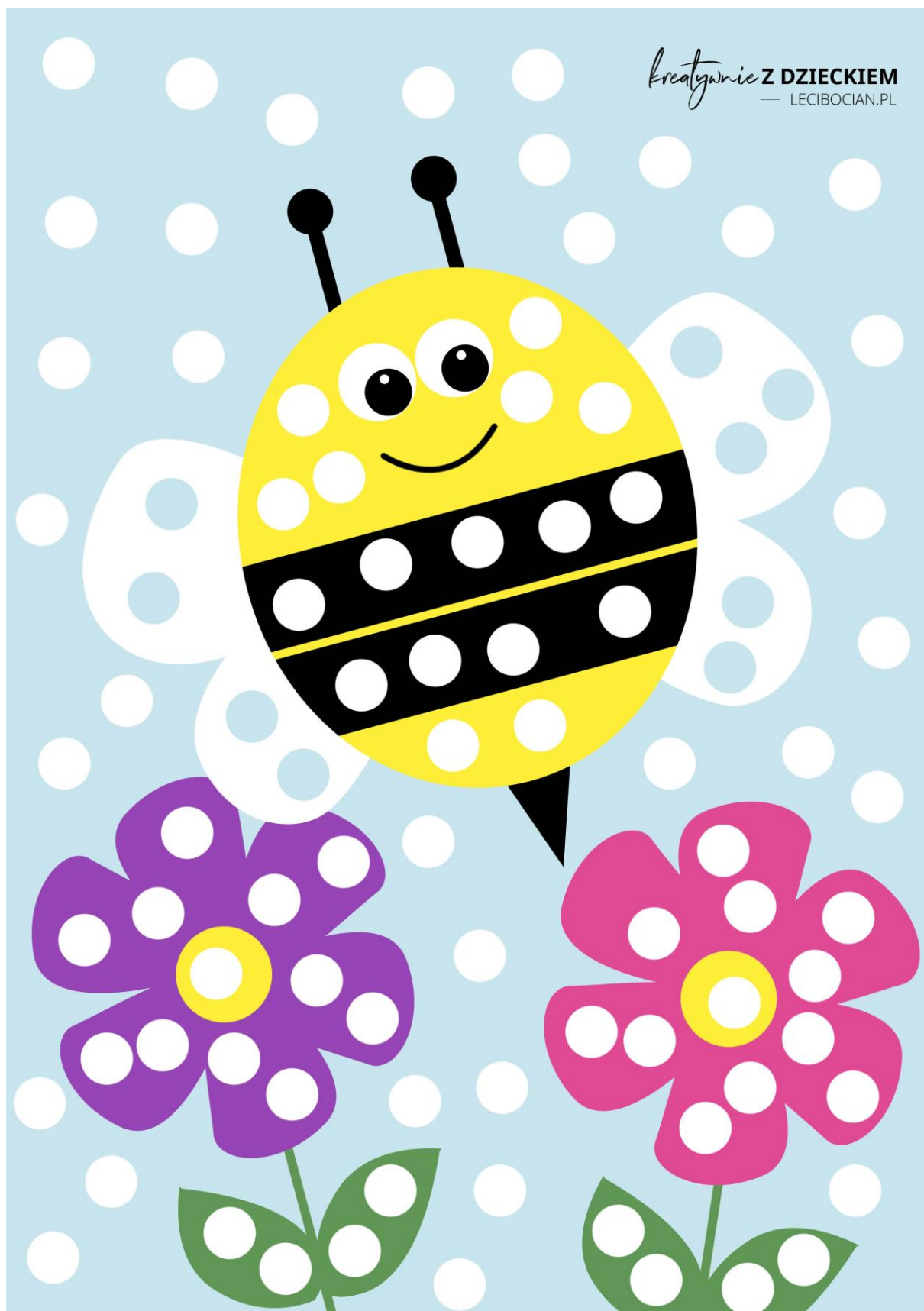
## Czego nie robić?

- Nie unikajmy, nie bagatelizujmy tego tematu. Nie chowajmy głowy w piasek. Nie udawajmy, że nic się nie dzieje. Dzieci są uważnymi obserwatorami, słyszą rozmowy dorosłych, więc trzeba je przez to przeprowadzić i wspierać. Dzieci i nastolatki oglądają telewizję i mają dostęp do informacji z internetu. Ukrywanie przed nimi prawdy może doprowadzić jedynie do spadku zaufania do dorosłych i zwiększenia poziomu niepokoju. Dziecko poczuje, że rozmowa jest zbyt przerażająca, i zacznie się bać jeszcze silniej, a po wszelkie informacje zacznie sięgać do kolegów i mediów społecznościowych.
- Nie okłamujmy dziecka, gdy zapyta, czy trwa wojna. Lepiej, jeśli usłyszysz tę informację od życzliwych, wspierających dorosłych, podaną w formie dostosowanej do jego wrażliwości, niż zostanie nią zaatakowane w przypadkowy, brutalny sposób w mediach społecznościowych, telewizji lub otrzyma ją od podobnie przerażonych jak ono samo rówieśników.
- Nie epatujmy drastycznymi, brutalnymi informacjami. Dzieci powinny dowiedzieć się, że toczy się wojna, ale nie muszą stykać się z jej najbardziej wstrząsającymi, krwawymi szczegółami.
- Nie należy dzieci zastraszać ani podsycać i tak już silnego stresu. Odpowiadając na dziecięce pytania, nie wybiegajmy naprzód, nie snujmy czarnych scenariuszy. Po podaniu podstawowych informacji po prostu uważnie słuchajmy dziecka. Będzie pytało o to, co jest w stanie przyswoić i udźwignąć.
- Unikajmy przy dzieciach komunikatów nasilających lęk. Na przykład: „Zaczną od Ukrainy, a potem przyjdą do Polski”, „To dopiero początek. Wybuchnie trzecia wojna światowa”. Nie wiemy, jak rozwinie się sytuacja. Dla dzieci i tak to, co jest, to bardzo dużo. Nie dokładajmy dodatkowych strachów.
- Postarajmy się nie oglądać i nie słuchać przy dzieciach relacji z wojennych wydarzeń, nie pokazujmy im dramatycznych zdjęć. Nie włączajmy telewizyjnych kanałów informacyjnych przy dziecku. W aucie ustawmy radio nadające wyłącznie muzykę. Dziecko nie musi wiedzieć, ile osób dziś zostało rannych i ile zginęło. Dziecięca wyobraźnia czerpie ze zgromadzonych danych i obrazów. Dla dziecka słowo „wojna” nie musi oznaczać płonących lub zburzonych domów, zmasakrowanych i zakrwawionych ciał. Te drastyczne obrazy nie muszą do dzieci (zwłaszcza najmłodszych) trafić, dzięki czemu nie zapiszą się w ich głowach.
- Rodzice i opiekunowie mogą uznać, że powinni przekazać swoim dzieciom wszystkie fakty i informować je na bieżąco o sytuacji na wojnie. Nie ma takiej konieczności, gdyż przez nadmiar obciążających informacji dzieci mogą poczuć się przytłoczone i przebodźcowane.
- To, co się dzieje z dorosłymi, wpływa na dzieci. Spróbujcie przy dzieciach zachować spokój. Nie chodzi o to, by udawać, że nic się nie dzieje. Zachować spokój to znaczy rozmawiać bez wpadania w panikę, która prowadzi do potęgowania napięcia i w efekcie – do nieracjonalnych zachowań.

Źródło: [www.nowaera.pl](http://www.nowaera.pl)

## WIOSENNE ZADANIA DLA PRZEDSZKOLAKA!

*kreatywnie* Z DZIECKIEM  
— LECIBOCIAN.PL





KTÓRY ELEMENT PASUJE DO CYFRY  
OBOK?

7



5



4



3

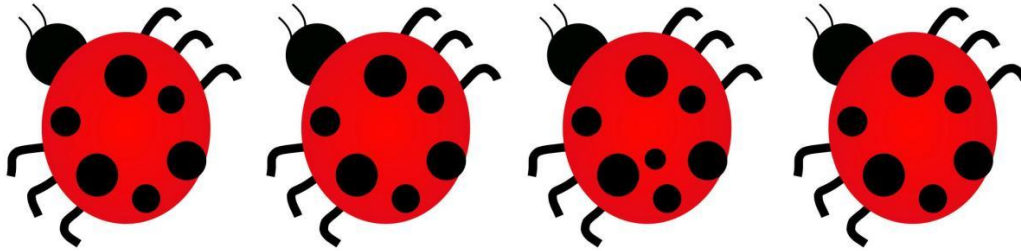


EduKreatornia



KTÓRY ELEMENT RÓŻNI SIĘ OD  
POZOSTAŁYCH?

---



EduKrestornia

# Kalendarz Świąt Nietypowych

 <b>MARZEC</b> 2022 <a href="http://www.akademianiemanudka.pl">www.akademianiemanudka.pl</a>						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	1 DZIEŃ PIEGÓW	2 	3 MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PISARZY	4	5  DZIEŃ DENTYSTY	6 
7	8  DZIEŃ KOBIEŃ	9	10	11	12 DZIEŃ MATEMATYKI	13
14 DZIEŃ LICZBY PI	15 DZIEŃ PIEKARZY I CUKIERNIKÓW	16 DZIEŃ PANDY 	17	18 ŚWIATOWY DZIEŃ RECYKLINGU	19	20 PIERWSZY DZIEŃ ASTRONOMICZNEJ WIOSNY 
21 DZIEŃ LASU ŚWIATOWY DZIEŃ ZESPOŁU DOWNA	22  ŚWIATOWY DZIEŃ WODY	23 	24	25 DZIEŃ GOFRA	26	27 DZIEŃ TEATRU
28 DZIEŃ ŻELKÓW	29 	30	31			

- 1 marca - Dzień Piegów
- 3 marca - Międzynarodowy Dzień Pisarzy
- 5 marca - Dzień Dentysty
- 8 marca - Dzień Kobiet
- 12 marca - Dzień Matematyki
- 14 marca - Dzień Liczby PI
- 15 marca - Dzień Piekarzy i Cukierników
- 16 marca - Dzień Pandy
- 18 marca - Światowy Dzień Recyklingu
- 20 marca - Pierwszy Dzień Astronomicznej Wiosny
- 21 marca - Dzień Lasu, Światowy Dzień Zespołu Downa
- 22 marca - Światowy Dzień Wody
- 25 marca - Dzień Gofra
- 27 marca - Dzień Teatru
- 28 marca - Dzień Żelków

# Luty u ZAJĄCZKÓW



Bal karnawałowy



Stary Rynek w Poznaniu – utrwalamy figury geometryczne

## Bawimy się w teatr – legenda o Poznańskich Koziółkach





## Palcem po mapie poznajemy atrakcje naszego miasta



## Słodkie tradycje



# Luty u WIEWIÓREK



Przedstawienie w wykonaniu Teatru Cieni „Latarenka”



## Balik karnawałowy



## Geometryczne patyczki – zabawy z matematyką



## Lekcja muzealna „Jak żyli ludzie 1000 lat temu”



Ciekawe, która z dróg jest najdłuższa?



## Robimy tytki





# Luty u BIEDRONEK



Dobrze bawimy się na zajęciach rytmiki



## Balik karnawałowy



## Zrobiliśmy wiatraczki



## Świętujemy Dzień Kota



## Poznajemy legendy naszego miasta, tworzymy kamieniczki



## Przedstawienie w wykonaniu Teatru Cieni „Latarenka”



## Lekcja muzealna „Jak żyli ludzie 1000 lat temu?”



## Wyścigi matematyczno-ruchowe



# Luty u TYGRYSKÓW



Sadzonki ☺



Warsztaty z gotowości szkolnej dla Rodziców











## Porozumienie bez przemocy – konstruktywne zajęcia




### ŻYRAFA

- ma duże serce (2000 g)
- jest duża (5m i 2)
- umie poruszać się potężnie (100 km/h)
- żyje w stadach, do czego (1000)
- umie przypomnieć sobie przeszłość (100 lat)
- umie wybaczyć (100%)
- potrafi przebaczyć, co uczę, skłonił moje emocje (100%)
- myśli o miłości (p. 100%)
- myśli, jak się czuje (100%)
- ma kracunki dla ludzi (100%)
- umie przeprosić (100%)
- czy możemy się bawić (100%)
- żyrafa jest wyjątkowa (100%)
- możemy się porozumieć dzięki emocjom i potrafi opowiadać o nich innym (100%)
- możemy się porozumieć z innymi ludźmi
- umie przebaczyć innym (100%)

1.  OBSERUJE
2.  MÓWI O SWOICH UCUCIACH
3.  UMIE POWIEDZIEĆ, CZEGO POTRZEBUJE
4.  POTRAFI POPROSIĆ

### SZAKAL



- umie porozumieć i krytykować (100%)
- daje rady, docenia, nie ma rąk (100%)
- chce żeby inni spełniali jego potrzeby (100%)
- jeśli nie spełniamy jego potrzeb, to biega jak kaczka (100%)
- umie przebaczyć, co uczę, skłonił moje emocje (100%)
- umie jest przyjazny dla okoliczności (100%)
- umie jest miły (100%)
- umie, że zdrowie ma rąk (100%)
- chciał być lepkim nerkowcem
- nie umie sobie poradzić z emocjami (100%)
- potrafi być w emocjach, bo nie ma miłości
- nie ma (100%)
- umie w sobie emocje

1. OCENIA
2. NIE LICZY SIĘ Z UCUCIAMI INNYCH
3. NIE LICZY SIĘ Z POTRZEBAMI INNYCH
4. ŻĄDA

## Gramy i śpiewamy dla Babci i Dziadka



## Przygotowujemy taniec motyli na konkurs



## Bawimy się na karnawałowym balu



## Twórczość artystyczna



## Poznajemy życie 1000 lat temu

