

## O sposobach zmniejszania stresu adaptacyjnego u dzieci

### Wskazówki i porady dla rodziców

Młodsze przedszkolaki bronią się przed przebywaniem w obcym miejscu i nie pomagają zapewnienia : *Niedługo przyjdę .....* Im dłużej dorosły tak mówi, tym gorzej. Wypowiadane słowa oznaczają dla dziecka jedno - obawę przed czymś nowym i niebezpiecznym. Dlatego wystraszony przedszkolak kurczowo trzyma się ręki mamy, płacze i błaga : *Nie zostawiaj mnie ....* Starsze dzieci podobnie przeżywają rozstanie z najbliższymi tylko nie manifestują swoich przeżyć tak ostro, jak ich młodszy koledzy. Są pełne niepokoju, spięte, mocno trzymają się ręki rodzica i starają się panować nad emocjami. Bólu spowodowanego rozstaniem nie da się uniknąć. Dziecko bez względu na wiek jeszcze długo źle będzie znosiło rozłąkę z rodzicami.

Można złagodzić dziecięcy dramat jeżeli system wychowawczy stosowany przez rodziców sprzyja dobremu przystosowaniu się dziecka do nowych warunków. Kłopot w tym, że skutki wychowania rodzinnego obserwuje się w momencie, gdy dziecko po raz pierwszy zjawia się w przedszkolu. Nie da się już cofnąć błędów wychowawczych i dziecko jest takie, jakie jest. Warto więc skupić się na sposobach łagodzenia dramatu rozłąki i przystosowania się do nowych warunków. Oto kilka skutecznych sposobów rozwiązania tego problemu.

#### **Raz podjęta decyzja powinna być konsekwentnie realizowana**

Rodzice muszą być przekonani, że pójście dziecka do przedszkola jest decyzją najlepszą zarówno dla nich jak i dziecka. Nie mogą w obecności swojego dziecka analizować, rozważać, dyskutować a temat, które przedszkole jest dobre, a które złe lub w którym jest dobra pani, a w którym zła. Jeżeli chcemy aby dziecko przyjęło naszą decyzję bezwzględnie nie możemy okazać mu naszego wahania i naszych wątpliwości. Nie należy też pytać dziecka trzyletniego a nawet czteroletniego : *Czy chcesz chodzić do przedszkola?....., Czy chcesz w przedszkolu bawić się z dziećmi ?.....* A co zrobicie, gdy dziecko powie, że nie chce. Takich i podobnych pytań się małym dzieciom nie zadaje. Przecież to nie ono, tylko my dorośli, decydujemy o wszystkim, co jest dla niego dobre. Na pewno trzeba dziecko oswoić z myślą pójścia do przedszkola, do dzieci i cierpliwie tłumaczyć : *Mama chodzi do pracy..... Tatusz też chodzi do pracy..... Siostra chodzi do szkoły a brat do żłobka..... W domu nikogo nie ma i dlatego ty musisz chodzić do przedszkola.....*

#### **Pozytywnie nastaw dziecko do przedszkola**

Opowiadaj dziecku tylko dobrze o przedszkolu (szczególnie akcentując słowo przedszkole ) np. tak: *W przedszkolu jest dużo dzieci, które się bawią kolorowymi zabawkami. Pani ogląda z dziećmi książeczki, czyta wierszyki, buduje z klocków wieże i garaże dla samochodów. W przedszkolu jest bardzo wesoło i przyjemnie, dlatego wszystkie dzieci chcą chodzić do przedszkola i ty też tam będziesz chodził.* Bywa też tak, że rodzice nie radząc sobie z dziećmi w różnych sytuacjach, straszą przedszkolem i nauczycielką mówiąc : *Nie chcesz to nie jedz , jak pójdziesz do przedszkola to ona (pani nauczycielka) wszystkiego cię nauczy - jedzenia też..... Zobaczysz, jak pójdziesz do przedszkola to szybko będziesz sprzątał zabawki i nikt ci nie pomoże..... .Już niedługo pójdziesz do przedszkola i tam się nauczysz słuchać ....* itp. Efekt takiego straszenia jest natychmiastowy - dziecko się uspokaja i grzecznie idzie z dorosłym. Dopiero w chwili, gdy trzeba je zostawić pod opieką osoby trzeciej w obcym miejscu dziecko pamiętając tamte zagrożenia broni się z całych sił, bo tamte „obietnice" potraktowało poważnie. Wypowiadanie takich uwag skutecznie zniechęca dzieci do nauczycielki i do przedszkola. Wywołuje zupełnie niepotrzebnie dodatkowy stres utrudniający pierwsze kontakty z nauczycielką i nasilił niepokój w pierwszych dniach pobytu w przedszkolu. Dobrze jest też powiedzieć dziecku kto będzie je zaprowadzał a kto odbierał i zawsze należy dotrzymywać słowa.

## **Naucz dziecko samodzielności**

Pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu to duży stres. Przy braku samodzielności jeszcze bardziej nasilony. W dziecku pojawia się więc niepokój : *Czy pani tak, jak mama nakarmi?....., Czy ubierze w szatni ....?* itd. Aby go choć trochę zminimalizować należy zadbać o to, aby dziecko samo (na miarę swoich możliwości ) radziło sobie w takich sytuacjach jak: zgłaszanie potrzeb fizjologicznych, samoobsługa w toalecie ,ubieranie się i rozbierania w sali (szatni ) a także siedzenie podczas posiłku przy stole, trzymanie łyżki i jedzenie. Te czynności są do wykonania przez małe dziecko, o ile tylko pozwoli mu się je wykonywać w domu samodzielnie. Dlatego w pierwszych dniach pobytu dziecka w przedszkolu należy zadbać o wygodne luźne ubranie nie wymagające zapinania guzików, pasków przy spodniach, zasuwania suwaków, sznurowania butów i wiązania ich na kokardki. Dobrze byłoby razem z dzieckiem wybrać rzeczy, które po raz pierwszy zabierze ze sobą do przedszkola (pidżama, kaptcie) w tym także ulubioną maskotkę, która pomoże mu przetrwać ten trudny czas.

### **Nie wprowadzaj atmosfery pośpiechu, tylko czule ale stanowczo żegnaj się z dzieckiem**

Nie wskazane jest przyprowadzanie dziecka do przedszkola w ostatniej chwili, gdyż pośpiech podczas rozbierania i zniecierpliwienie temu towarzyszące wprowadzają dziecko w stan niepokoju i pobudzenia. Spiesząc się nie mamy czasu na uśmiech, ani na pochwałę. Sami je wtedy rozbieramy, sami układamy ubranka w szafce a potem dziwimy się i narzekamy, że dzieci samodzielnie nie podejmują takich działań. Przecież zachowując się w ten sposób skutecznie je do tego zniechęcamy. Pożegnanie z dzieckiem ma być czule ale krótkie. Nie należy pytać dziecka: *Czy mogę już iść....., Szybciej się rozbieraj bo zaraz idę .....* Dziecko nie ma poczucia czasu dlatego zapewnienia typu: *Zaraz po ciebie przyjdę....Tyko chwilkę pobędziesz i zaraz wrócę ... . Idę do sklepu żeby ci coś kupić ...*nie mają dla tak małego dziecka żadnego znaczenia. Zdecydowanie lepiej jest powiedzieć tak : *Przyjdę po ciebie po leżakowaniu.... Jak zjesz podwieczorek będę na ciebie czekała w szatni ....* Taka informacja jest dla dziecka zrozumiała bo wie, że jak zje obiad, wstanie z leżaka to mama będzie na niego czekała. Bardzo ważne jest dotrzymywanie słowa. Daje ono dzieciom poczucie bezpieczeństwa i zarazem pewność, że rodzic przyjdzie. Dzieci o zachwianym poczuciu bezpieczeństwa w dramatyczny sposób rozstają się z najbliższymi i rozpacz trwa dużo dłużej.

### **Przyzwyczajaj dziecko do przedszkola stopniowo**

Małe dzieci szybko się męczą z powodu nadmiaru wrażeń i hałasu. Dlatego do przedszkola należy je przygotowywać poprzez stopniowe wydłużanie czasu pobytu. Pamiętać trzeba jednak o tym, że nadejdzie taki dzień w którym dziecko będzie musiało zostać dłużej przebrać się w pidżamkę i położyć się po raz pierwszy na leżaku. Nadejdzie taki dzień w którym będą protestowały i płaczem wyrażały sprzeciw .

### **Pluszowa zabawka pomoże przetrwać trudny czas**

Każde dziecko ma w domu swoją ukochaną pluszową zabawkę. Może jest nią pluszowy miś, sfatygowany koziołek, czarno - biały piesek z nadszarpniętym uchem. Łatwiej będzie przeżyć rozstanie z rodzicem i chętniej dziecko wejdzie do sali zabaw trzymając pod pachą swojego pluszaka. Zabawka będzie przypominała dom rodzinny. Pamiętać należy o tym , żeby nie wsuwać do kieszonki dziecka malutkiej zabaweczki np. z jajka niespodzianki łatwo można ją zgubić, połknąć i rozpacz się powtórzy. Do przedszkola również nie należy przynosić zabawek bardzo atrakcyjnych i zarazem drogich. Nauczycielka całą uwagę skupia przede wszystkim na dzieciach i nie może pilnować zabawek. Jeżeli w sali pojawia się jedna nowa i atrakcyjna zabawka wszystkie dzieci chcą się nią bawić oczywiście w tym samym czasie .Rodzą się wówczas konflikty a małym dzieciom trudno jest zrozumieć słowa :

*Poczekaj..., Za chwilę... Jak Kasia skończy zabawę to wtedy ty się pobawisz..*

### **Poświęć dziecku więcej czasu niż zwykle**

Pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu to trudny okres dla rodziców i dzieci. Dlatego szczególnie w tym czasie należy dziecku okazać więcej zainteresowania niż zwykle. Trzymając na kolanach zapytać : *Co robiłaś dzisiaj w przedszkolu?..... , Z kim się bawiłaś?..... , Jak na imię ma twój kolega?.....* Odpowiedzi na pytania typu : *Co dzisiaj jadłaś na obiad ?....., Czy wszystko zjadłaś co pani ci nałożyła ?....., Czy pani cię karmiła ?.... Dlaczego wszystkiego nie zjadłaś ?....* itd. są ważne tylko dla rodziców nie dla dziecka. Dlatego proszę się nie dziwić , że ono nie potrafi na nie odpowiedzieć. Na te i inne pytania rzetelnie odpowie nauczycielka a więc ją o to pytaj . W rozmowie z dzieckiem nacisk należy położyć na jego samopoczucie w przedszkolu, relacje z kolegami, podejmowane zabawy oraz na zaradność życiową. W tym trudnym czasie należy okazywać dziecku w szczególny sposób zainteresowanie, miłość i czułość . Częściej niż zwykle należy je przytulać, wyrażać zadowolenie z najdrobniejszych osiągnięć ale nie nagradzać kupując kolejną zabawkę.

### **Nauczyciel przedszkola zna twoje dziecko - rozmawiaj z nim i ufaj mu**

Dzieci po powrocie z przedszkola najczęściej opowiadają o różnych wydarzeniach, które miały miejsce w przedszkolu. Słuchaj wszystkiego z uwagą ale nie komentuj, nie pouczaj. Porozmawiaj z nauczycielką jeżeli pewne fakty i zdarzenia budzą twoje wątpliwości, wydają ci się niewiarygodne albo cię cieszą. Niektóre dzieci mają wybujałą wyobraźnię i rozbudzoną fantazję. Dlatego weź poprawkę na to co dziecko opowiada. Na pewno nie kłamie ale w razie wątpliwości skonfrontuj to co wiesz z nauczycielką. Ona udzieli ci informacji o twoim dziecku, jego rozwoju, postępach, kłopotach edukacyjnych i zachowaniu. Pomoże w ustaleniu przyczyn, doradzi jak im zaradzić a potem wspólnie ustalicie jednolity sposób postępowania. Tylko współpraca z nauczycielką oparta na wzajemnym zaufaniu przyniesie oczekiwane rezultaty.

Zarówno młodszym przedszkolakom jak i starszym dzieciom trudno przystosować się do nowej sytuacji i nowych warunków. Mam nadzieję, że te rady i wskazówki pomogą przetrwać ten trudny dla wszystkich czas. Sukcesem dla rodziców i nauczycieli będzie ich skuteczność.

**Iwona Grabowiecka-pedagog**

**Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Brzegu Dolnym**

## **Organizowanie zajęć dydaktyczno - wyrównawczych dla dzieci, które słabo są przygotowane do podjęcia nauki w szkole**

Z roku na rok coraz większą wagę przywiązuje się do korzystnego dopasowania szkolnego procesu uczenia się do rzeczywistych możliwości dzieci. Dlatego w ostatnim okresie czasu pojawiło się wiele publikacji omawiających ważniejsze koncepcje i metody sprawdzania gotowości szkolnej dziecka. Niestety do tej pory nie wymyślono niczego lepszego od badania dojrzałości szkolnej dziecka, które niebawem rozpocznie naukę szkolną. Wyniki takiej diagnozy pomagają nauczycielom w ustaleniu stopnia opanowanych przez dziecko wiadomości i umiejętności, zaś rodzicom w podejmowaniu rozsądnych decyzji odnośnie losów przyszłych uczniów. Dzięki diagnozie przedszkolaka można ustalić, które dzieci:

- podołają wymaganiom szkolnym;
- mają przyspieszony rozwój i w związku z tym mogą wcześniej podjąć obowiązki ucznia;
- potrzebują specjalistycznej pomocy w osiągnięciu dojrzałości szkolnej lub którym trzeba odroczyć obowiązek szkolny.

Gotowość szkolna (dojrzałość przedszkolaka) polega na osiągnięciu przez dziecko w pewnym wieku wrażliwości i podatności na nauczanie szkolne. Wrażliwość na naukę szkolną przejawia się chęcią zdobywania wiadomości i umiejętności w zakresie podawanym na lekcjach, rozbudzonymi zainteresowaniami przyczyniającymi się do poszerzania wiedzy. Natomiast podatność na nauczanie polega na tym, że to czego dziecko będzie się uczyło w klasie I jest już na tyle przystępne, że może być zrozumiałe i zapamiętane.

Ponadto w literaturze pedagogicznej wskazuje się też na takie umiejętności jak: podporządkowywanie się wymaganiom szkolnym w zakresie skupiania uwagi na lekcjach, odrabianie zadań w domu oraz zgodne współżycie i współdziałanie w grupie rówieśniczej.

Ustalanie gotowości do podjęcia nauki szkolnej ma być organizowane w przedszkolach, niezależnie od ich formuły organizacyjnej. Placówki wychowania przedszkolnego są miejscami znanymi i przyjaznymi dzieciom. W warunkach naturalnych nauczycielka analizuje dziecięce zachowania i znając rodziców nie będzie miała trudności ze zgromadzeniem potrzebnych informacji np. o przebiegu rozwoju, chorobach, sytuacji rodzinnej dziecka itp. Tam gdzie nie ma przedszkoli wczesne zapisy do klasy pierwszej mogą odbywać się na terenie szkoły. Jest to miejsce również dzieciom znane, gdyż jeden rok wychowania przedszkolnego może być też realizowany w szkołach (tzw. klasa zerowa).

Wyniki diagnozy przedszkolaka pozwalają ustalić poziom funkcjonowania dziecka oraz jakimi wiadomościami i umiejętnościami dysponuje. Zakres tych wiadomości i umiejętności określa podstawa programowa wychowania przedszkolnego.

Udział dzieci w zajęciach dydaktyczno - wyrównawczych jest korzystny dla ich rozwoju umysłowego i przyczynia się do lepszego przygotowania do podjęcia nauki w szkole. Dlatego im więcej dzieci zostanie objętych wspomaganiami rozwoju w formie zajęć dydaktyczno - wyrównawczych, tym lepiej.

Program zajęć dydaktyczno - wyrównawczych ma na celu zmianę na lepsze losów konkretnego dziecka. Opracowuje się go z pakietów (obejmujących najważniejsze obszary kompetencji), potrzebnych dzieciom do radzenia sobie w szkole i dobiera się te, które przydatne są w procesie wspomaganie rozwoju jednego dziecka. Z wieloletnich doświadczeń w prowadzeniu zajęć dydaktyczno - wyrównawczych wynika, że dzieci potrzebujące wsparcia, zwykle gorzej funkcjonują w kilku zakresach. Na przykład jeżeli dziecko nie chce rysować i jego rysunki są ubogie to zwykle ma słabszą sprawność manualną. Przy okazji bywa też dziecinne i ma kłopoty z doprowadzeniem pracy do końca. Dziecko, które nieprecyzyjnie rozumie to ma najczęściej problemy ze skupieniem uwagi przez dłuższy czas a ponadto jest niezborne ruchowo i mało sprawne manualnie.

Dlatego tak ważna jest diagnoza i bogaty zestaw zabaw, gier, ćwiczeń możliwych do wykorzystania w trakcie prowadzenia zajęć z dziećmi. Dzięki tym zajęciom pomożemy dziecku w osiągnięciu harmonii rozwojowej i przyspieszeniu jego rozwoju umysłowego a to mu zapewni sukces szkolny.

**Iwona Grabowiecka-pedagog**

**Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Brzegu Dolnym**

## **Problemy wychowawcze**

Dobre wychowanie dzieci jest głównym celem nauczycieli i rodziców. Psycholog Stefan Baley podkreśla, że efekty wychowania są tożsame z rezultatami procesu uczenia się. Ponieważ człowiek uczy się przez całe życie to i wychowuje się przez całe życie.

W procesie uczenia się podobnie jak w wychowaniu wyróżnia się oddziaływania wychowawcze zamierzone ( intencjonalne ) jak i niezamierzone ( okazjonalne ). Inaczej przebiega wychowanie w okresie wczesnego dzieciństwa i inaczej w wieku dorosłym. Zmieniają się też proporcje zamierzonych i niezamierzonych oddziaływań wychowawczych. We wczesnych okresach życia , gdy kształtuje się osobowość dominuje wychowanie zamierzone z nastawieniem na wszechstronny rozwój dziecka oraz przygotowanie do życia społecznego. Problem w tym , że nie ma wyraźnej granicy pomiędzy tym , co świadome i zamierzone , a tym , co realizuje się okazjonalnie. Wiele upodobań oraz umiejętności kształtuje się w trakcie kontaktów społecznych zarówno pozytywnych jak i negatywnych , często bez udziału dorosłego wychowującego dziecko. Dlatego ważne są proporcje między wychowaniem zamierzonym i niezamierzonym. Kłopot tylko w tym , że zależności między wychowaniem zamierzonym i niezamierzonym analizujemy po fakcie, gdy dziecko już zachowuje się źle i gdy trzeba poradzić sobie z nadmiernymi trudnościami wychowawczymi.

Problem jest niezwykle złożony , gdyż działania wychowawcze podejmowane przez różnych wychowawców ( nauczycieli , rodziców , dziadków) mogą :

- być sprzeczne: mama uczy dziecko pewnych zachowań, a tata je lekceważy i nakłania do innych zachowań;
- dopełniać i uzupełniać się: nauczyciel uczy dziecko czynności , o które nie troszczą się rodzice i odwrotnie;
- wzmacniać się: rodzice i nauczyciele kształtują podobne zachowania a dziecko szybko orientuje się w oczekiwaniach dorosłych i stara się je spełniać.

Z problemem wychowawczym mamy do czynienia wówczas, gdy dorośli kierują się sprzecznymi poglądami i uczą dziecko różnych zachowań w bardzo podobnych sytuacjach. Stwarza to okazję do wybierania tej sytuacji , która się bardziej dziecku opłaca: czy słuchać mamy, czy taty. Najczęściej tak wychowywane dziecko lekceważy dorosłego np. wychowawcę (nauczyciela). Istotą wychowania jest podatność na uczenie się a więc liczba powtórzeń potrzebnych dziecku do opanowania pewnej czynności ( zachowania się ). Są dzieci, którym wystarczą trzy , cztery powtórzenia i już wiedzą jak należy zachować się w danej sytuacji. Mamy też takie, którym dorośli muszą organizować po kilkanaście sytuacji aby opanowały to samo, co dzieci o znakomitej podatności na uczenie się .Problem w tym, że w każdej grupie jest sporo dzieci o mniejszej podatności na uczenie organizowane przez dorosłych. Jeżeli wychowawcze intencje dorosłych są zbieżne dzieci te mają szanse zgromadzić tyle doświadczeń , ile potrzebują aby się czegoś nauczyć. Jeżeli w przedszkolu, szkole i w środowisku domowym dorośli realizują inne zakresy wychowania, efekty są mizerne lub ich nie ma wcale . Dlatego bardzo ważne jest ustalenie celów i sposobów wychowania dzieci w przedszkolu ( szkole ) i w domu rodzinnym. Jeżeli z różnych przyczyn nie można przekonać rodziców do podjęcia określonych działań wychowawczych, należy koniecznie kształtować zachowania , do których rodzice nie przywiązują wagi. Musi to być jednak intensywny proces uczenia, prowadzony systematycznie przez dłuższy czas.

### **O nagrodach i karach**

Wychowując dzieci, trzeba stosować kary i nagrody . Gdy dziecko zachowa się w określony sposób lub wykona jakąś czynność, dorosły mimiką, gestem, słowem :

- okaże zadowolenie - jest to nagroda. Dziecko będzie skłonne powtarzać nagrodzone zachowania bo skojarzyło je z miłymi emocjami;

- wyrazi niezadowolenie - jest to kara a więc informacja o konieczności zmiany zachowania. Dziecko w takiej sytuacji będzie unikało tego, co łączy się z nieprzyjemnymi doznaniem.

W procesie wychowywania nie sposób unikać kar. Są one jednym z najważniejszych sposobów informowania dziecka o tym, że ma zmienić swoje zachowanie. Rozważając problem stosowania kar i nagród w dłuższym okresie czasu okazuje się, czasem, że kara nie zawsze łączy się z przykrością, a nagroda z przyjemnością. Na przykład doznanie przykrości może być spowodowane tym, że nagroda nie była taka jakiej się dziecko spodziewało. Bywa też tak, że dziecko traktuje dotkliwą karę jako coś korzystnego, co się opłaca i prowokuje dorosłego do ukarania. W poradnikach dla rodziców i nauczycieli znajdujemy porady jak unikać kary w wychowaniu. Pedagodzy podkreślają, że w trakcie udzielania kary dorosły staje się agresywny nawet wtedy, gdy tego nie chce. Agresja ma to do siebie, że udziela się na zasadzie naśladowania. Dlatego dzieci wiernie naśladowują zachowania swoich rodziców. Bicie dziecko bije misia, potem bije kolegów a następnie w sposób agresywny traktuje swoich bliskich, szczególnie, gdy są słabsi od niego.

Niektórzy psychologowie i pedagodzy apelują aby dzieci tylko nagradzać i lansują bezstresowe wychowanie. Dzieci nadmiernie chronione (porażki nie da się uniknąć) niewspółmiernie reagują na pojawiające się trudności i zagrożenia. Często mają poczucie krzywdy, gdyż są przekonane, że dorośli muszą spełniać każde ich życzenie. Ponieważ jest to niemożliwe nasilają się konflikty i pojawiają kłopoty wychowawcze. Nie sposób kształtować dziecięcych zachowań bez stosowania kar i nagród. Efekty wychowawcze zależą od bilansu wzmocnień: im więcej nagród i mniej kar, tym lepiej.

W procesie wychowania bardzo ważne jest też umiejętne stosowanie nagród. Gdy dorosły chce aby dziecko opanowało jakąś czynność musi okazywać radość i zadowolenie. Dzieci lepiej i szybciej uczą się różnych zachowań (czynności), gdy są one otulone przyjemnymi, ciepłymi emocjami. Jeżeli dorosły chce skłonić dziecko do zmiany zachowania na lepsze ma wyrazić swoje niezadowolenie, nazwać złe zachowanie i pokazać jak dziecko ma je zmienić. Niezadowolenie ma dotyczyć tego, co dziecko zrobiło a nie samego dziecka. Dzieci chcą wykonać to, o co proszą dorośli najlepiej jak potrafią. To, że czasami im nie wychodzi to tylko dlatego, że nie potrafią jeszcze przewidywać, co się zdarzyć może, a także z powodu braku rozeznania, co wolno a czego nie wolno.

### **Co wolno dzieciom a czego nie wolno**

Ustalając relacje pomiędzy sobą a inną osobą dzieci stosują testowanie. W ten sposób chcą dowiedzieć się: jak daleko sięga władza dorosłego, jakie będą konsekwencje, gdy nie wykonają polecenia, kiedy trzeba się podporządkować a kiedy nie. Takie testowanie to próba sił. Dziecko nie ma innego sposobu ustalania granicy swych możliwości i dowiedzenia się, jakimi prawami rządzi się otaczająca go rzeczywistość. Wystawiając na próbę cierpliwość dorosłego, uczy się rozumieć, w jaki sposób ma respektować potrzeby innych ludzi i wymuszać realizowanie własnych. Dorosły musi przestrzegać granic wyznaczonych dziecku, egzekwować postawione wymagania i konfrontować z konsekwencjami jego złego zachowania. Dzięki temu dziecko nauczy się ponoszenia odpowiedzialności za swoje zachowanie i zasad współżycia oraz współdziałania społecznego. Gdy rodzic będzie akceptował potrzeby dziecka, wierzył w jego możliwości (zdolności), obdarzał zaufaniem i towarzyszył w rozwiązywaniu dziecięcych problemów wówczas dziecko nauczy się rozpoznawania własnych uczuć i potrzeb, budowania poczucia własnej wartości, ufania sobie i dorosłym a także korzystania z ich pomocy. Na zakończenie kilka rad dla rodziców, których stosowanie gwarantuje właściwe relacje między dorosłym i dzieckiem.

Dorosły powinien :

- reagować adekwatnie do przewinienia dziecka i pokazywanie, co zrobiło źle ;
- mówić o swoich uczuciach i oczekiwaniach w sposób życzliwy i stanowczy;

- pozwolić dziecku na ponoszenie konsekwencji złego zachowania i pomóc mu w wyciągnięciu wniosków i naprawieniu szkody.

Dorosły może powstrzymać nieodpowiednie zachowanie dziecka działając stanowczo ale z szacunkiem dla dziecka. Tylko postępując w ten sposób uczy dziecko odpowiedzialności za jego zachowanie , zapewnia mu poczucie bezpieczeństwa a równocześnie staje się autorytetem gwarantującym poczucie bezpieczeństwa.

**Iwona Grabowiecka-pedagog**  
**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Brzegu Dolnym**



## **„ROLA RODZICÓW W WYBORZE ZAWODU”**

Młodzi ludzie stojący przed problemem wyboru przyszłości zawodowej mogą korzystać z różnych form pomocy. Tematykę tę poruszają pedagodzy szkolni, wychowawcy, doradcy zawodowi zatrudnieni w Poradniach Psychologiczno-Pedagogicznych, nauczyciele przedsiębiorczości. Podstawową rolę jednak w tym zakresie mają do spełnienia rodzice. Według badań Bożeny Wojtasik 80 % młodzieży wskazuje na rodziców jako najważniejsze osoby w procesie wyboru zawodu. Oczywiście niewielu rodziców ma do tego profesjonalne przygotowanie, jednak ze względu na ich znaczenie i wieloletnie oddziaływanie można nazwać ich pierwszymi nieprofesjonalnymi doradcami zawodu.

Wybór odpowiedniej szkoły ponadgimnazjalnej lub kierunku studiów, nie jest rzeczą łatwą. To właśnie od postawy rodziców, ich przygotowania, wypełniania swoich obowiązków w dużej mierze zależy droga życiowa dziecka, wybór szkoły czy też zaniechanie dalszego kształcenia się.

### **Co należy brać pod uwagę przy wyborze zawodu i szkoły?**

Różne zawody i kierunki kształcenia stawiają odmienne wymagania, zarówno pod względem psychicznym, fizycznym i społecznym. Dlatego aby wybór był jak najbardziej satysfakcjonujący warto rozważyć następujące czynniki:

#### **- stan zdrowia dziecka**

Przy wyborze konieczne jest ustalenie czy ogólny stan zdrowia dziecka i jego rozwój pozwoli sprostać wymaganiom zawodu. Elektromonterowi i zegarmistrzowi potrzebny jest dobry wzrok, a zdrowe nogi powinien mieć lekarz, dentysta, ekspedient, tokarz. Przy skłonnościach do uczuleń skóry wykluczona jest praca w zawodzie fryzjer.

O tym, czy stan fizyczny, stopień sprawności, skłonność do chorób są przeciwwskazaniem do zawodu, może decydować tylko lekarz.

#### **- umiejętności i zdolności**

Umiejętność jest tym, co dziecko potrafi robić. Zdolność to możliwość szybkiego zdobycia umiejętności. Bardziej prawdopodobny jest sukces i powodzenie w pracy do której potrzebne są umiejętności, które już się posiada lub uzdolnienia, dzięki którym można je zdobyć. W różnych zawodach potrzebne są rozmaite umiejętności, np. raz trzeba umieć obsługiwać komputer, gdzie indziej opiekować się chorymi.

#### **- zainteresowania dziecka**

Różne zainteresowania mogą prowadzić do wyboru drogi zawodowej, dlatego warto obserwować jak dziecko spędza większość czasu?, czy niektóre rzeczy pociągają je bardziej niż inne?, czym się interesuje?, co lubi robić?, czego jest ciekawe?, jakie programy telewizyjne ogląda?, co lubi czytać?. Ludzie bardziej lubią pracę, gdy jest ona zgodna z ich zainteresowaniami, mogą wykorzystywać wiedzę, którą zdobyli, rozwijając swoje zainteresowania. Rola zainteresowań w późniejszej pracy jest bardzo duża. Ci, którzy swej pracy nie lubią, wykonują ją niechętnie, są rozżaleni, nudzą się. Ci natomiast, którzy wybrali zawód zgodnie z zamiłowaniem, wykonują go z pasją, są dobrymi pracownikami, a wykonywane zajęcia ich uszczęśliwiają.

#### **- temperament i cechy charakteru**

Temperament obejmuje przede wszystkim życie emocjonalne, uczucia człowieka, jego ruchy, mimikę, gesty. Chodzi tu o takie cechy, jak: siła reakcji, jej szybkość, trwałość i główne przejawy. Cechy temperamentu mają duże znaczenie przy wyborze zawodu. Uczniowi ruchliwemu nie doradzimy np. zawodu monter, zegarmistrza, chemika czy kreślarza. W zawodach tych dobrze będą się czuły osoby spokojne, lubiące ciszę, cierpliwe, staranne. Uczniowie lubiący ruch, zmianę, towarzystwo ludzi, będą zadowoleni z zawodu ekspedientki, księgowego, pielęgniarki.

Osoby nieopanowane, skłonne do wybuchu i złości, nie powinny wybierać pracy, w której ma się do czynienia z ludźmi (np. kelner), a zwłaszcza z chorymi (pielęgniarka), czy

dziećmi (nauczyciel, wychowawczyni przedszkola). "Zimnej krwi", rozwagi, szybkiego refleksu wymaga praca maszynisty kolejowego czy kierowcy samochodowego. Również i cechy charakteru mają duże znaczenie przy wyborze zawodu. Tak więc recepcjonistka w hotelu, w przychodni lekarskiej, kelner nie powinni być opryskliwi, niecierpliwi. Do zawodu lekarza, nauczyciela, pielęgniarki nie nadają się osoby egoistyczne, oschłe.

### **- perspektywy zatrudnienia**

Przy podejmowaniu decyzji zawodowej warto zainteresować się jeszcze perspektywą zatrudnienia po ukończeniu szkoły. W tym celu warto poszukać informacji czy wybrany zawód należy do grupy zawodów na które jest zapotrzebowanie na rynku pracy czy należy do grupy nadwyżkowych zawodów.

### **Jaką rolę odgrywają rodzice w kształtowaniu stosunku do pracy?**

Rodzice od najmłodszych lat kształtują w dziecku:

- pierwsze wiadomości człowieka o pracy,
- pierwsze umiejętności wykonywania prostych prac - warto włączać dzieci do prac domowych, powierzać im obowiązki na miarę ich wieku,
- pierwsze przyzwyczajenia do porządku i pomagania innym,
- rodzice są dla swoich dzieci pierwszymi przedstawicielami konkretnych zawodów, toczone w domu rozmowy dotyczące zadań zawodowych mogą być cennym źródłem informacji o zawodzie,
- rodzice mają największe możliwości poznania dziecka i kierowania jego rozwojem intelektualnym, fizycznym i psychicznymi.

Ważne jest wyrabianie w dziecku **właściwego stosunku do pracy** poprzez:

- powierzanie obowiązków (nie tylko uczenia się, odrabiania lekcji, ale uczestniczenia w obowiązkach domowych, codziennych)
- podział prac domowych (każde dziecko, nawet kilkuletnie może mieć jakieś zadanie do wykonania)
- szacunek do pracy innych
- wyrabianie nawyków obowiązkowości.

Rodzice mają zasadniczy wpływ na **rozwój zainteresowań** dzieci. Mogą je kształtować, pokazywać dziecku ciekawe dziedziny, „zarazić” swoim hobby. Kilka sposobów w jaki można to realizować:

- podsuwanie lektury
- rozmowy na ciekawe tematy
- wyjazdy poza miasto
- korzystanie z instytucji kulturalnych
- hobby rodziców
- zachęcanie do uczestniczenia w koła zainteresowań.

Przychodzi jednak moment, gdy konieczne jest podjęcie konkretnych decyzji – uczeń III klasy gimnazjum lub liceum stoi przed koniecznością określenia dalszej przyszłości.

Co powinni zrobić rodzice, by pomóc w wyborze zawodu? Przede wszystkim nie wybierać za dziecko. Nawet jeżeli uważają, że jest zbyt niedojrzałe, by dokonać odpowiedzialnego wyboru. Rolą rodziców jest wspieranie dziecka, szukanie możliwości pomocy a nie wyręczanie go w podejmowaniu decyzji. Drugą błędną postawą jest pozostawienie dziecka samemu sobie.

Na czym może polegać wspieranie dziecka stojącego przed wyborem zawodu:

- Porozmawiaj z dzieckiem i zorientuj się, czy ma ono plany co do dalszego kształcenia się. Tematy te poruszaj przy różnych okazjach, nie odkładajcie tego na ostatnie miesiące szkoły.
- Pomóż określić swojemu dziecku jego osobisty potencjał - zainteresowania, zdolności, umiejętności, temperament, stan zdrowia. Dziecku potrzebna jest opinia ojca potwierdzającego np. jego umiejętności mechaniczne albo pochwała mamy za przyrządzenie smacznej kolacji. W razie wątpliwości co do stanu zdrowia zwróćcie się do

lekarza, który określi przeciwwskazania do wykonywania określonych zawodów.

- Zachęcaj dziecko do poznawania siebie, np. poprzez uczestnictwo w spotkaniach z doradcą zawodowym, warsztatach psychologicznych itp.
- Warto słuchać opinii innych – np. nauczycieli, wychowawców. Przez trzy lata pobytu w szkole oni także zdążyli dobrze poznać Twoje dziecko. Mogą wiele powiedzieć o jego zdolnościach, obowiązkowości, umiejętności pracy w grupie, ambicji, systematyczności i wytrwałości.
- Pomóż poznać różne zawody – wykonywane czynności, wymagania zdrowotne i psychologiczne, warunki pracy. Rodzice z doświadczenia znają różne stanowiska, mogą też pomóc znaleźć informacje o zawodach i rynku pracy.
- Poznajcie z dzieckiem rynek szkół w okolicy i wymagania rekrutacyjne. Warto też przyjrzeć się ofercie pozalekcyjnej szkół, by dziecko miało możliwość rozwijania swoich pasji i zainteresowań. Spróbujcie realnie ocenić możliwość dostania się do konkretnej szkoły. Warto mobilizować dziecko do walki o lepsze oceny – czasami o przyjęciu do szkoły decydują 1-2 punkty.
- Nie zostawiaj dziecka samego, zapewnij, że zawsze może liczyć na Twoją pomoc.

**Iwona Grabowiecka- pedagog**  
**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Brzegu Dolnym**

**Możesz pomóc swojemu dziecku.**  
**Wskazówki dla rodziców do pracy z uczniem dyslektycznym.**

Prawidłowy przebieg i wyniki terapii pedagogicznej dziecka dyslektycznego uzależnione są nie tylko od systematycznych ćwiczeń prowadzonych w ramach zespołów korekcyjno-kompensacyjnych oraz od wpływu środowiska szkolnego, ale również od oddziaływań rodziców. Bezpieczny dom rodzinny dostarcza dziecku spokoju psychicznego, dobrego nastroju radości, a jednocześnie rozbudza zaciekawienie i zainteresowanie otaczającą rzeczywistością, uczy sposobów poznawania świata i przygotowuje je do podejmowania przyszłych obowiązków, między innymi do podjęcia trudów związanych z nauką. Rodzice powinni w mądry sposób zachęcać dzieci do pracy zwłaszcza wtedy, kiedy napotyka na trudności i niepowodzenia.

Pierwsze lata nauki wymagają zapewnienia dziecku mądrze zorganizowanej pomocy, szczególnie wtedy, kiedy napotyka ono na niepowodzenia. Dla wykonania tego zadania rodzice powinni przestrzegać określonych zasad.

**Oto kilka propozycji dla rodziców dzieci dyslektycznych:**

- Jeżeli Wasze dziecko ma kłopoty w szkole poświęćcie mu więcej uwagi, starajcie się poznać przyczyny trudności i zrozumieć je.
- Obserwujcie Wasze dziecko w różnych sytuacjach i analizujcie przyczyny takich, a nie innych zachowań.
- Rozmawiajcie o kłopotach Waszego dziecka z nauczycielem, wychowawcą, pedagogiem szkolnym - w ustalaniu przyczyn trudności pomogą Wam specjaliści z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej (psycholog, pedagog, logopeda).
- Dziecko powinno jak najszybciej dowiedzieć się o swoich specyficznych trudnościach w uczeniu się - musi zrozumieć, dlaczego czytanie i pisanie są dla niego trudne, mimo włożonego wysiłku i dodatkowej pracy. Nie czekajcie, aż stanie się nieśmiały i zmęczony problemami (lenistwo to wyuczona bezradność).

  1. Pracujcie powoli i cierpliwie *ale systematycznie*
  2. Pamiętajcie, żeby nie przemęczać dziecka, praca powinna być podzielona na krótkie etapy
  3. Starajcie się żeby zajęcia były urozmaicone i atrakcyjne.
  4. Okazujcie dziecku akceptację, mimo, że nie odnosi oczekiwanych sukcesów.
  5. Nie porównujcie wyników pracy swojego dziecka z wynikami innych. Pokażcie dziecku jego mocne strony i podkreślajcie jego dotychczasowe osiągnięcia.
  6. Upewnijcie się, czy dajecie dziecku możliwość wykonywania zarówno takich zadań, w których czuje się dobrze, jak i takich, które sprawiają mu trudność.
  7. Zawsze zachęcajcie dziecko („Bardzo się poprawiłeś w czytaniu!”, „Piszesz z mniejszą ilością błędów!”), nigdy nie krytykujcie („Znowu źle napisałeś!”, „Czytasz coraz gorzej!”).
  8. *Utrwalajcie w dziecku przekonaniu, „że może”, „że potrafi”, „że da radę”*
  9. *Pobudzajcie dziecko do działania pomimo napotykania przez niego trudności*
  10. Pomagajcie w odrabianiu lekcji, tłumaczcie niezrozumiałe zadania, kontrolujcie zeszyty.
  11. Stosujcie przemyślane nagrody i kary.
  12. *Chwalcie za drobne sukcesy, podkreślajcie wkład pracy włożony w wykonanie zadania. Dostrzegajcie i doceniajcie wszelkie przejawy wysiłku dziecka, a nie tylko same efekty.*

**Jeżeli dziecko ma trudności w czytaniu:**

- Starajcie się uatrakcyjnić zajęcia związane z czytaniem.
- Dobierajcie do ćwiczeń w czytaniu teksty dostosowane do aktualnych możliwości dziecka (*najlepiej teksty z większym drukiem i interesujące dla dzieci*)

- Ćwiczcie czytanie tylko wtedy, kiedy oboje jesteście w dobrej formie.
- *Często czytajcie dziecku samodzielnie*
- Pracujcie codziennie, nie dłużej niż 10-15 minut czytania głośnego.
- *Nie pospieszajcie czytania – podczas treningu czytania nieważna jest ilość przeczytanego tekstu ale jego jakość*
- Zachęcajcie dziecko do wodzenia palcem lub ołówkiem po czytanych tekstach,
- Dzielcie się czytaniem - jedną stronę (zdanie, wyraz) niech czyta dziecko, a drugą Wy - (kiedy czyta rodzic dziecko również uczy się, śledząc czytany tekst).
- Czytajcie wspólnie z dzieckiem - wskazujcie czytany tekst palcem i starajcie się nie czytać za szybko, żeby dziecko bez trudu mogło to zrobić razem z Wami.
- *Korzystajcie z magnetofonu –nagrywajcie swoje dziecko aby samo mogło ocenić swoje umiejętności*
- Zawsze rozmawiajcie o tym, co przeczytaliście (*sprawdzajcie poziom zrozumienia tekstu, być może będzie konieczność wrócenia do czytanego tekstu*).
- Próby czytania łączcie z pisaniem.

### **Jeżeli dziecko ma trudności w pisaniu:**

- Organizujcie ciekawe i różnorodne ćwiczenia w pisaniu.
- Pracujcie codziennie.
- Przy okazji wykonywania ćwiczeń w pisaniu zachęcajcie dziecko do starannego pisania, by ułatwić mu wzrokowe zapamiętywanie wyrazów z trudnością ortograficzną.
- *Pozwalajcie na pisanie ołówkiem – ułatwi to poprawę błędów.*
- Zachęcajcie dziecko do prowadzenia zeszytu z trudnymi ortograficznie wyrazami, w których za pomocą różnych skojarzeń (np. „jaskółka robi kółka”) lub narysowania obrazka (np. król) będzie utrwalalo te wyrazy.
- Codziennie sprawdzajcie i poprawiajcie błędy (powinny one być wymazane np. korektorem, a nie przekreślone na czerwono - dziecko nie powinno mieć kontaktu z własnymi błędami).
- Nauczcie swoje dziecko, że jeżeli nie jest całkowicie pewne jak napisać dany wyraz, to po pierwsze: ma poszukać go w słowniku ortograficznym lub zastanowić się nad zasadą ortograficzną, po drugie niech zostawi w danym wyrazie lukę np. p-łka, a potem wspólnie uzupełnijcie lukę – *dziecko musi nauczyć się samodzielnego dokonywania autokorekty.*
- Utrwalajcie wyrazy z trudnością ortograficzną różnymi technikami: malowanie farbami, kredkami, lepienie z plasteliny, pisanie na tacy z grysiem, wyklejanie kolorowym papierem, itd.
- Pamiętajcie, niektóre wyrazy trzeba wielokrotnie utrwalać, zanim dziecko nauczy się jego prawidłowej pisowni.
- Trudne wyrazy napisane dużymi literami eksponujcie w widocznym miejscu np.: przy biurku do odrabiania lekcji.
- Unikajcie dyktand (sprzyjają one raczej utrwalaniu błędów, nie mając w pamięci prawidłowego wzorca ortograficznego dziecko nie ma sposobu, by właściwie odtworzyć wyraz).
- Stosujcie ćwiczenia w pisaniu z pamięci wg określonych zasad: dziecko czyta zdanie, obserwuje trudne wyrazy w zdaniu i zaznacza na czerwono, przypomina sobie zasady ortograficzne, zasłania zdanie i pisze z pamięci, sprawdza poprawność zapisu, dokonuje poprawek (błędy zamalowuje),
- Nie męczcie dziecka przepisywaniem długich tekstów, wyrazów -szukajcie pomocy u nauczyciela-terapeuty, on pokaże Wam ciekawe sposoby utrwalania wyrazów z trudnością ortograficzną.

## **Rozsądnie o oglądaniu programów telewizyjnych przez dzieci i grach komputerowych**

W ostatnich latach wiele się pisze i mówi na temat nowoczesnych nośników informacyjnych do których należą między innymi telewizja i komputer. W środkach masowego przekazu często szuka się odpowiedzi na pytania: Czy dziecko dwuletnie powinno oglądać telewizję? Jak długo starszy przedszkolak może siedzieć przed ekranem telewizora i monitorem? Czym kierować się przy wyborze programów telewizyjnych i gier komputerowych dla młodszych uczniów? Jaki wpływ na rozwój fizyczny i intelektualny dziecka ma telewizja i gry komputerowe? Podobne pytania zadają sobie rodzice młodszych i starszych przedszkolaków a także dzieci rozpoczynających naukę w szkole.

*W rozmowach z rodzicami słyszymy : Wojtek ma dopiero sześć lat a już potrafi nie tylko uruchomić komputer ale i korzystać i Internetu.... Krzys nie chce się bawić zabawkami tylko każdą wolną chwilę spędza przed telewizorem...Kasia, uczennica klasy pierwszej, dzisiaj mnie zaskoczyła opowiadając o grze komputerowej dzięki której odbyła wirtualną podróż do innego świata...*

Starsze przedszkolaki i mali uczniowie po powrocie z przedszkola lub szkoły zagospodarowują sobie wolny czas tak: zasiadają wygodnie np. z chipsami przed telewizorem i oglądają wybrany przez siebie program albo grają w gry komputerowe. Czasami też poruszają się w sieci Internetu szukając odpowiedzi na interesujące ich pytania. Wszyscy są z tego faktu zadowoleni zarówno dzieci jak i rodzice : dzieci bo nikt od nich niczego nie chce a rodzice bo wreszcie mają trochę czasu dla siebie. Często jest też tak, że dorośli akceptują a nawet zachęcają do oglądania programów telewizyjnych szczególnie o charakterze edukacyjnym gdyż dzięki nim dziecko nie tylko zdobywa wiedzę, poznaje bogactwo świata, którego nie zobaczy w otaczającej rzeczywistości ale i rozwija swoje zainteresowania.

Telewizja i komputer to dobrodziejstwo cywilizacji, narzędzia zdobywania wiedzy. Jeżeli korzystanie przez dzieci z tych nowoczesnych nośników informacji jest kontrolowane to przynosi oczekiwane i pozytywne rezultaty. Niestety często jest tak, że dzieci oglądają w telewizji przypadkowe programy, grają w gry o wątpliwych walorach edukacyjnych i wówczas pojawiają się problemy wychowawcze i edukacyjne. Nikt już nie ma wątpliwości, że telewizja, komputer, Internet to:

- *okno na świat*. Tu zobaczy się to, czego nie zobaczy się w otaczającej rzeczywistości np. wieloryby w oceanie, misie Koala śpiące na drzewach, niespotykane w regionie zamieszkania zjawiska przyrodnicze a nawet start rakiety kosmicznej;

- **sposób rozbudzania zainteresowań**. Tu można zgłębić tajniki astronomii zobaczyć planety, komety, drogę mleczną, podziwiać ich wygląd i uzyskać odpowiedź na wiele trudnych pytań, a potem wybrać się z rodzicami do obserwatorium astronomicznego. Można też poznać życie codzienne dzieci różnych narodów a potem czasie wakacji wraz z rodzicami uczestniczyć w tradycyjnych zajęciach, zabawach i obrzędach ludowych. Oglądanie na ekranie wspaniałych budowli, tras komunikacyjnych, bajecznych parków i ogrodów może przyczynić się do rozbudzenia zainteresowań architekturą (w tym zieloną), projektowania z oklejonych papierem kolorowym pudełek po zapalniczkach i materiału przyrodniczego osiedli mieszkaniowych itp.;

- **jeden ze sposobów uczenia pożądanых zachowań**. Bohaterowie filmów są postaciami najczęściej naśladowanymi przez dzieci. Ponieważ prezentują różne zachowania i postawy dlatego warto po obejrzeniu filmu porozmawiać z dzieckiem o tym , co było dobre a co złe w zachowaniu bohatera a także wyjaśnić dlaczego tak nie należy postępować lub w jaki sposób można naprawić wyrządzoną krzywdę;

**-sposób rozbudzania dziecięcej ciekawości.** Program telewizyjny może być wstępem do poznawania świata np. przyrodniczego, technicznego, społecznego. Dziecko po obejrzeniu filmu o życiu niedźwiedzia polarnego może w książeczkach dla dzieci lub encyklopedii poszukać ciekawostek o niedźwiedziach np.: Jaka jest masa niedźwiedzia polarnego? Ile lat żyje na wolności a ile w ogrodach zoologicznych? Kiedy i gdzie rodzą się małe niedźwiadki? itp. Ten film może być inspiracją do poznania innych niedźwiedzi np. brunatnego, grizzli, pandy itp.

Programy telewizyjne i komputerowe mogą być też zagrożeniem dla rozwoju fizycznego, intelektualnego i społeczno - moralnego. Badania wykazały, że dzieci które spędzają wiele czasu przed ekranem telewizyjnym rozwijają się wolniej. Wolniej uczą się mówić, posiadają mniejszy zasób słów, później nabywają umiejętność czytania i pisanie oraz gorzej się uczą. Dzieje się tak dlatego, że dzieci poznają otaczającą rzeczywistość poprzez zmysły: smak węch, wzrok, słuch, dotyk. Im one są wrażliwsze tym bogatsze jest poznanie świata. Niestety ekran telewizora pobudza tylko wzrok i słuch i dlatego brak innych doznań przyczynia się do uboższego poznawania rzeczywistości.

Siedzenie przed ekranem telewizora lub monitorem komputera powoduje, że dziecko nie ma czasu ani na spacer i wycieczki ani na gry i zabawy sportowe a przecież aktywność ruchowa szczególnie na powietrzu ma ogromny wpływ na zdrowie i rozwój fizyczny dzieci. Brak czasu na zabawę zabawkami i zabawę z rówieśnikami może być przyczyną trudności: w nawiązywaniu kontaktów z innymi dziećmi, nabywaniu umiejętności zgodnego współdziałania, ustalaniu i przydzielaniu ról społecznych, przestrzeganiu umów, negocjowaniu np. tematu zabawy i podejmowaniu decyzji. Niestety ani oglądanie telewizji ani gry komputerowe nie są rozrywkami zespołowymi. Dlatego dzieci spędzające dużo czasu przed ekranem mają mniejszy kontakt z rówieśnikami nawet wtedy, gdy wspólnie oglądają film czy grają w grę. Spędzanie czasu przed ekranem telewizyjnym przyczynia się do niekontrolowanego spożywania np. słodyczy, chipsów itp. Dzieci wpatrzone w ekran nawet nie wiedzą kiedy pochłaniają jedną paczkę chipsów za drugą i zachowują się tak, jakby cały świat to było tylko to, co jest na ekranie. Takie zachowania są bardzo niepokojące gdyż z jednej strony mają negatywny wpływ na zdrowie a z drugiej strony dzieci tak silnie identyfikują się bohaterem filmu (gry), że nie odróżniają fikcji od świata realnego. Brak kontaktu z rodzicami i rozmowy na temat zachowania się bohatera, wyjaśnienia sposobu jego postępowania, oceny co dobre a co złe powoduje, że dziecko naśladuje zachowanie swojego idola i powtarza to, co widziało na ekranie.

### **O oddziaływaniu gier komputerowych**

Rozpowszechnianie komputerów wzrasta bardzo szybko. W niedługim czasie komputer będzie tak powszechny jak telewizor. Wzrastająca popularność gier nie pozostaje bez wpływu na psychikę i zachowania dzieci. Badania wskazują, że 95% gier pokazuje treści agresywne a więc zabawa polega na walce z różnymi istotami: ludźmi, zwierzętami i przy użyciu różnych narzędzi (broni). Oglądanie scen agresywnych przyczynia się do wzrostu przemocy i agresywnych zachowań dzieci, które przecież naśladują zachowania swoich idoli. Dziecko grające w grę z wątkami drastycznymi aby wygrać musi identyfikować się z agresorem i dokonywać przemocy. Wprowadzie są to czynności symulowane i dzieją się w wirtualnym świecie to jednak przyzwyczajają się one do takich scen a wielokrotne ich oglądanie osłabia zdolności empatyczne. Ponadto dzieci te cechuje większa impulsywność, koncentracja na sobie, swoich potrzebach, nastawienie na podporządkowywanie sobie innych, mniejsze uwrażliwienie na dobro i zło, zawężenie zainteresowań a nawet napastliwość i podejrzliwość. Gry komputerowe z niebezpiecznymi treściami kojarzą przemoc z nagrodą, gdyż dziecko otrzymuje punkty za pokonanie przeciwnika lub jego wyeliminowanie i w związku z tym ma poczucie sukcesu.

Na szczęście na rynku mamy dla starszych przedszkolaków i młodszych uczniów gry

edukacyjne, tematyczne, sportowe, strategiczne, dzięki którym dzieci rozwijają swoje zainteresowania np. przyrodnicze, matematyczne, językowe. Ponadto doskonałą umiejętność czytania, pisania i liczenia. Usprawniają też koordynację wzrokowo - ruchową, pamięć, pobudzają wyobraźnię a także rozwijają myślenie strategiczne. Wygrywając dziecko wzmacnia poczucie własnej wartości a porażkę odbierają jako błąd a nie jako katastrofę. Dlatego dorośli kupując grę komputerową powinni z uwagą czytać informacje umieszczone na opakowaniu. Zwykle w prawym górnym rogu opakowania znajduje się informacja podająca wiek dziecka, dla którego przeznaczona jest gra lub ikonka PEGI informująca, że gra nie zawiera niepożądanych treści. Dobierając tematykę gry należy wziąć pod uwagę zainteresowania dziecka (przygodowe, logiczne, zręcznościowe) lub wybrać grę z ulubionym bohaterem dziecka (Kubuś Puchatek itp.)

### **Rady i wskazówki dla rodziców dzieci korzystających z telewizji, Internetu i grających w gry komputerowe**

Granica wieku korzystania z nowoczesnych nośników informacji wyraźnie obniżyła się. Już dzieci w wieku przedszkolnym korzystają z komputera a nawet Internetu. Dlatego konieczne jest :

-**ustalenie limitu czasowego oglądania telewizji lub korzystania z komputera.** Wszystko zależy od wieku dziecka i umiejętności skupiania uwagi . Może to być jedna godzina dziennie ale w dwóch porcjach lub 45 minut w jednej porcji. Po wyłączeniu telewizora (komputera) należy dziecku zaproponować obejrzenie lub przeczytanie książeczki, wspólną zabawę, pomoc w przygotowaniu posiłku, nakryciu stołu, spacer lub wyjście na rower itd.;

- **oglądanie razem z dzieckiem programu telewizyjnego** aby pytaniami zachęcić dziecko do wypowiedzania się na temat tego, co widzi, co się zdarzyć może, kto ma rację, który bohater się podoba a który nie i dlaczego.

- **przeprowadzeniem z dzieckiem rozmowy** o sposobie korzystania z komputera, Internetu zaletach i zagrożeniach wynikających z posługiwania się nimi ;

- **ustalenie zasad korzystania Internetu** np. bez podawania informacji o sobie takich jak: imię i nazwisko, wiek, adres zamieszkania i szkoły, numeru telefonu i tylko wtedy, gdy dorośli są w domu;

- **wybijanie tylko tych programów telewizyjnych i gier komputerowych które przeznaczone są dla dzieci.** Dorośli powinni być zorientowani w tematyce programów telewizyjnych i gier komputerowych aby uniemożliwić dzieciom oglądanie filmów ze scenami np. przemocy czy strachu. Sceny straszne wzbudzają strach dlatego oglądając wspólnie z dzieckiem program na bieżąco należy komentować to, co na nim się dzieje.

- **traktowanie telewizji jako rozrywki a nie jako nagrody lub kary.** Nie należy sadzać dziecka przed telewizorem tylko dlatego, że było grzeczne, lub żeby odpoczęło. Telewizor nie może też być wykorzystywany ani jako nagroda ani jako kara, gdyż może przyczynić się do ukształtowania złych nawyków.

- **konsekwentne przestrzeganie zasady** : najpierw wywiązanie się z obowiązków a potem dopiero korzystanie z komputera.

Oglądanie telewizji, gry komputerowe, to nie może być styl spędzania wolnego czasu lecz rozrywka od czasu do czasu sprawiająca przyjemność. Zadaniem dorosłych jest nie tylko zapoznanie dzieci z innymi atrakcyjnymi formami spędzania czasu ale wspólne z dziećmi gry i zabawy na powietrzu dzięki którym poprawią w znaczący sposób swoją sprawność fizyczną.