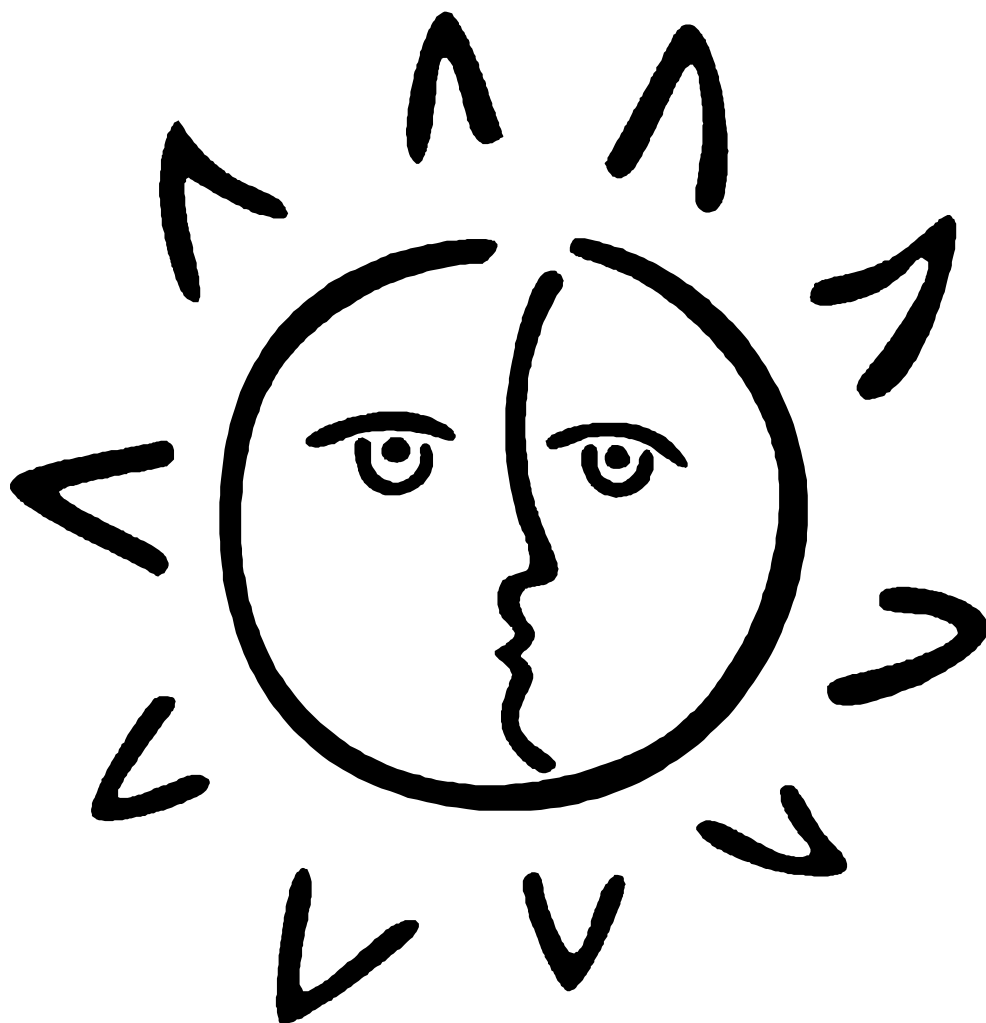


SŁONECZKO



NR 49

PAŹDZIERNIK 2024

GAZETKA DLA RODZICÓW I DZIECI

PRZEDSZKOLE NR 2 W SKIERNIEWICACH

2 PAŹDZIERNIKA – MIĘDZYKARODOWY DZIEŃ EMPATII

Według Marshalla Rosenberga empatia to “To umiejętność postawienia się w sytuacji drugiego człowieka i skierowanie uwagi wyłącznie na jego uczucia i potrzeby, bez mieszania ich z własnymi. Jest próbą zobaczenia świata oczami drugiego człowieka - bez oceniania czy podawania gotowych rozwiązań.”

Empatią nie jest:

- doradzanie
- pocieszanie ("nie smuć się, nie zamartwiaj się, wszystko będzie dobrze")
- filozofowanie („takie jest życie”)
- analizowanie ("no tak, to musiało się tak stać, gdybyś postawiła na swoim - tak jak ci to radziłam - to dzisiaj nie miałabyś tego zmartwienia")
- przytaczanie własnych historii ("wiem, wiem, że to musi być bolesne. Pamiętam co przeżywałam kiedy... ")
- współczucie ("bardzo mi przykro, że to cię spotkało")
- zadawanie pytań zaspokajających naszą ciekawość ("No dobrze, ale wiesz o co dokładnie chodzi?, Jak to wszystko po kolei się działo? Co powiedziała?")

W ciągu naszego życia mamy codziennie okazję doświadczania empatii ze strony osób w naszym otoczeniu i okazywania jej naszym rozmówcom. Empatyczne mówienie i słuchanie daje nam poczucie bliskości z rozmówcą/słuchaczem, pogłębia relacje, sprzyja ich trwałości, pomaga budować relacje społeczne dające satysfakcję przez rozwijanie kontaktu ze swoimi uczuciami i potrzebami oraz potrzebami innych. Na poziomie odbiorcy empatycznych komunikatów daje poczucie bycia rozumianym i akceptowanym, bycia ważnym dla rozmówcy.

A w jaki sposób empatia wpływa na rozwój kompetencji społecznych dzieci?

Dzieci uczą się, obserwując otoczenie. Często nie potrafią nazwać tego, co właśnie przeżywają. Obserwują rodziców, czy innych dorosłych w swoim otoczeniu i to jak oni radzą sobie ze swoimi emocjami. Nazywając emocje, które sam przeżywasz, empatycznie słuchając i mówiąc do swego dziecka, wspierasz jego rozwój emocjonalny i społeczny, pomagasz mu zrozumieć siebie samego, swoje uczucia, potrzeby i zaciekać się drugim człowiekiem.

Samo patrzeć, czy słuchać o tym, jak coś robić, często nie wystarcza. Dzieci opanowują umiejętności, po prostu robiąc to, czego chcą się nauczyć. Gdybyś tylko mówił/mówiła swoim dzieciom jak chodzić albo jeździć na rowerze, to pewnie do dziś by tego nie robiły. Jeśli chcesz, by twoje dziecko miało kontakt ze sobą i swoimi emocjami, pozwalaj mu je przeżywać.

Nie mów “nie płacz”, “nic się nie stało”, “nie boli”, „zdolny chłopak” czy “nie złość się”, „okłamałeś mnie”.

Powiedz: „Widzę, że płaczesz, coś cię zasmuciło”, „Takie zadrapanie może boleć”, „Doceniono twoją pracę”, „Chciałbyś, aby okazywano ci szacunek a nie krytykowano”, „Chcę polegać na twoim słowie”, „Poczułeś złość nie mogąc wyrazić swojego zdania”.

W ten sposób pokazujesz, że zależy Ci, by słuchając tego, co mówi do ciebie usłyszeć je i zrozumieć jego potrzeby.

Jako rodzic jestem obok, towarzyszę dziecku, obserwuję, mogę mówić co widzę – bez osądów, czy interpretacji. Czasem dziecko mówi, że chce być samo, że mam sobie pójść. Wychodzę, zaznaczając, że gdyby **mnie potrzebowało, to jestem gotowa/gotowy być obok, gdy tego zechce.**

Symbolem empatycznego słuchania i mówienia jest żyrafa.

BĄDŹ EMPATYCZNY, BĄDŹ ŻYRAFA!!!



5 LISTOPADA – MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ POSTACI Z BAJEK

Kaczor Donald, Myszka Miki, Smerfy, Kubuś Puchatek, Bolek i Lolek i wiele innych postaci – to jest ich święto. Dzięki nim poznajemy świat, śmiejemy się i wzruszamy. W Międzynarodowy Dzień Postaci z Bajek warto sobie o nich przypomnieć, choćby poprzez wspólny bajkowy seans z własnymi dziećmi.

Międzynarodowy Dzień Postaci z Bajek (International Day of Fairy Tales Characters) to święto, które przypada 5 listopada, w rocznicę urodzin Walta Disney'a. Jest to wspaniała inicjatywa zarówno dla dzieci, jak i dorosłych – bajki bowiem są świetnym pomostem do wspólnej zabawy między pokoleniami.

Święto niesie za sobą nie tylko chęć docenienia bajek i ich twórców, ale i wartości edukacyjne. To dobra okazja, by zachęcić do czytania bajek, a co za tym idzie rozwijania wyobraźni, pamięci, zdobywania wiedzy na różne tematy, poznawania nowych słów czy kształtowania właściwych postaw moralnych. Międzynarodowy Dzień Postaci z Bajek pomaga wzmocnić więzi rodzinne. Rodzice w ramach święta (oczywiście także każdego innego dnia) powinni przeczytać swoim pociechom bajki, sięgnąć po tytuły ze swojego dzieciństwa czy nawet opowiedzieć własną historię. Na zachętę warto przytoczyć cytaty Alberta Einsteina: „Jeżeli chcesz aby twoje dzieci były inteligentne, czytaj im bajki. Jeżeli chcesz, aby były bardziej inteligentne, czytaj im więcej bajek”.



HISTORIA BAJEK

Historia bajek z pewnością jest dłuższa niż wskazują na to pierwsze publikacje i odkrycia. Prawdopodobnie ludzie opowiadali sobie magiczne opowieści już w epoce brązu, przekazując je w formie ustnej kolejnym pokoleniom. „Oficjalny” początek gatunku datuje się na VI w. p. n.e, kiedy grecki niewolnik Ezop spisał pierwszy zbiór bajek o zwierzętach. Kilkaset lat później, w 1697 roku pojawiły się bajki Charlesa Perraulta, w tym „Śpiąca królewna”, „Czerwony Kapturek”, czy „Kot w butach”. W 1779 roku wydano zbiór bajek Ignacego Krasickiego, które są ważnym elementem literatury polskiej i światowej. W 1812 roku zadebiutowały baśnie innych słynnych bajkopisarzy, czyli braci Grimm. Dziś dzieła Perraulta i braci stanowią klasykę gatunku, choć trzeba przyznać, że wiele współczesnych opowieści zostało pozbawionych najbardziej drastycznych wydarzeń, które w starych bajkach były powszechne.

XX wiek to dominacja bajek Walta Disneya, patrona Międzynarodowego Dnia Postaci z Bajek. Produkcje te znacznie różniły się od klasycznych dzieł, pozbawione były trudnych tematów, okraszonych brutalnymi scenami. Warto wspomnieć tu takie tytuły jak Myszka Miki czy Kaczor Donald. W Polsce idolami dzieciaków były z kolei takie postacie z bajek, jak Reksio, Bolek i Lolek czy Miś Uszatek. Dziś najmłodsi mają praktycznie nieograniczony dostęp do bajek, choćby w telewizji na dedykowanych kanałach czy w Internecie. Przybywa też nowych bohaterów, którzy powoli zyskują popularność jak postacie z Króla Lwa, Żółwie Ninja, Tom i Jerry czy Królik Bugs.



25 LISTOPADA - ŚWIĘTO PLUSZOWEGO MISIA

25 listopada swoje święto obchodzi najmiłsza zabawka, najlepszy przyjaciel dzieci i niezastąpiona Przytulanka przy zasypianiu – Pluszowy Miś.

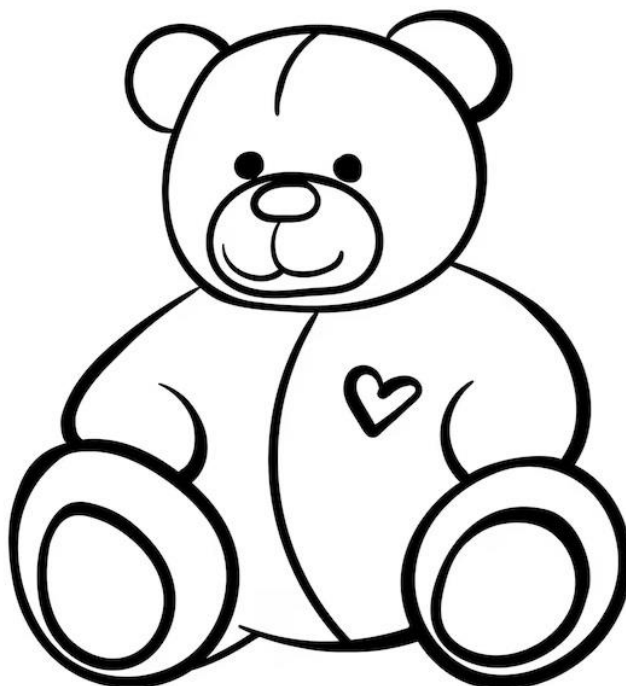
Garść misiowych faktów

Światowy Dzień Pluszowego Misia ustanowiono dokładnie w setną rocznicę powstania maskotki – w 2002 roku. Wszystko zaczęło się jednak dużo wcześniej.

W 1902 roku prezydent Stanów Zjednoczonych Teodor Roosevelt, wybrał się na polowanie. Po kilku godzinach bezskutecznych łowów, jeden z towarzyszy prezydenta postrzelił małego niedźwiadka i zaprowadził go do Roosevelta. Prezydent ujrawszy przerażone zwierzątko, kazał je natychmiast uwolnić. Jeden ze świadków tego zdarzenia uwiecznił historię niedźwiadka na rysunku w waszyngtońskiej gazecie, którą czytał producent zabawek...

Od tego momentu zaczęto wykorzystywać zdrobniałe imię prezydenta i sprzedawać maskotki pod nazwą Teddy Bear, która dziś w języku angielskim jest określeniem wszystkich pluszowych misiów.

To historia, a jak jest dzisiaj?



Nasze misie, miśki, misiaczki

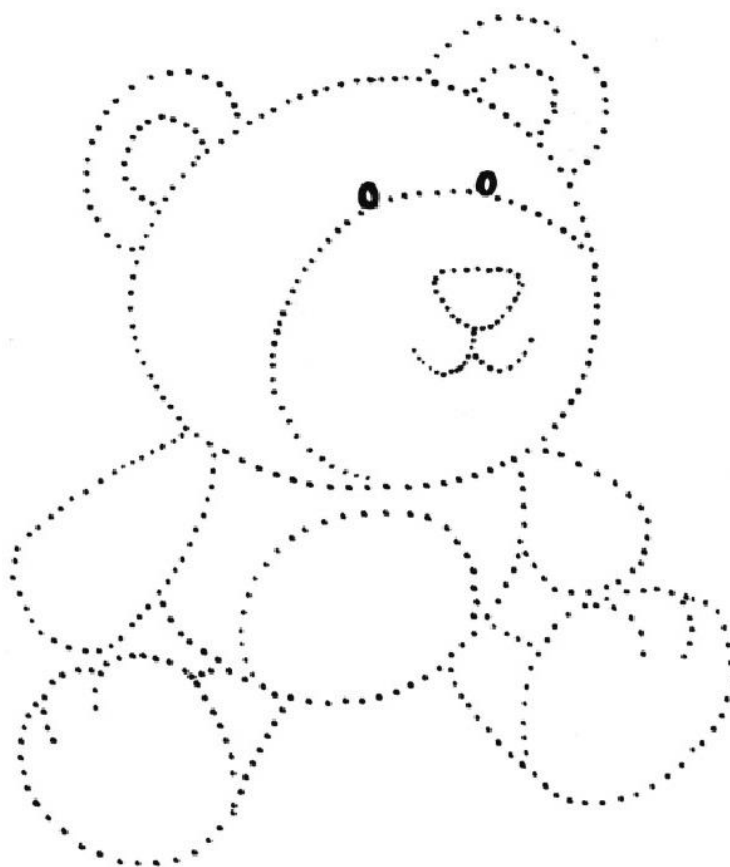
Chyba nie ma domu, w którym na półce, łóżku lub fotelu nie siedzi miś. Na pewno każdy z Was – małych i dorosłych ma swojego ulubionego Pluszowego Misia. Może to być zupełnie mały bury Miś, odrobinę zapomniany, mieszkający w pudle na strychu, albo piękny i kolorowy zamieszkujący dziecinne łóżeczko. Może to być zupełnie małe Misiu, którego nosimy „na szczęście” przy kluczach lub w portfelu. Czy wreszcie – może to być jeden z Wielkich i Sławnych Misiów, o których mówi się wszędzie i o których głośno niemal w każdej części świata (Kubuś Puchatek, Miś Paddington albo Miś Uszatek). Może to być Miś, który posiada piękne, ważne imię ku czci i pamięci zacnych przodków (np. Barnaba), a może to być Miś zupełnie bez imienia.

Miś Pluszowy, a szczególnie ten nasz, wyjątkowy i ukochany, nie jest zwykłą, pluszową zabawką.

Nie, nie! Taki Miś, po to misiem jest, żeby było kogo tulić, kiedy pada deszcz.

Ma duże uszy, żeby mieć coś do targania i kochania.

W końcu Miś ma bardzo miękkie łapki, za które możemy trzymać, kiedy tylko chcemy.



NAJPIĘKNIEJSZE CYTATY Z KUBUSIA PUCHATKA

Wiesz, Prosiaczku... miłość jest wtedy... kiedy kogoś lubimy... za bardzo.

- Kubusiu, jak się pisze MIŁOŚĆ?*
- Prosiaczku, MIŁOŚĆ się nie pisze, MIŁOŚĆ się czuje.*

Sztuka dawania podarunku polega na tym, aby ofiarować coś, czego nie można kupić w żadnym sklepie.

- A jeśli pewnego dnia będę musiał odejść? – spytał Krzyś, ściskając Misiową łapkę.*
- Co wtedy?*
- Nic wielkiego – zapewnił go Puchatek – Posiedzę tu sobie i na ciebie poczekam. Kiedy się kogoś kocha, to ten drugi ktoś nigdy nie znika.*

Przyjacielu, jeśli będzie ci dane żyć sto lat, to ja chciałbym żyć sto lat minus jeden dzień, abym nie musiał żyć ani jednego dnia bez Ciebie.

- To prawda.... – mruknął Puchatek, spoglądając w lustro i klepiąc się po brzuszku.*
- Nie liczy się rozmiar. Liczy się puchatość!*



KAŻDY PUCHATEK LUBI JEŚĆ MIODEK
A CO MY POWINNIŚMY WYBIERAĆ JESIENIĄ, CZYLI
„Jakie produkty warto wybierać o tej porze roku”

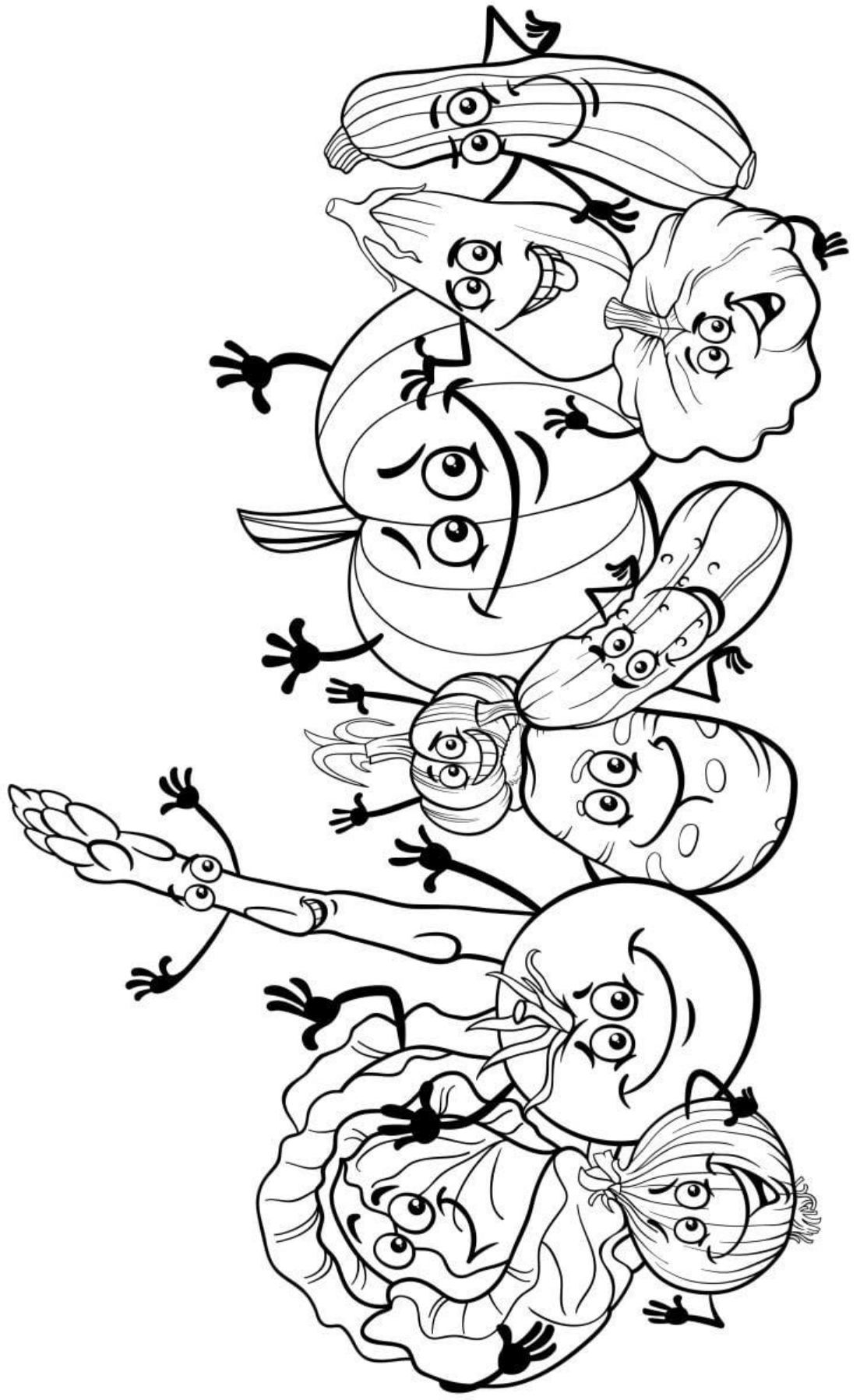
Deszczowa aura za oknem, coraz chłodniejsze dni oraz pojawienie się sezonowych warzyw, skłaniają nas do zmian w codziennej diecie.

Listopad to miesiąc, kiedy warto jeść warzywa korzeniowe: marchew, buraki, seler, pietruszkę, pasternak, brukiew, rzepę, ziemniaki. Wartościowe są również wszelkie warzywa z rodziny kapustnych, takie jak: kapusta biała, czerwona, pekińska, włoska (ta jest królową wartości odżywczych), brukselka oraz król jesieni, czyli jarmuż. Warto sięgać także po cebulę, por, czosnek. No i oczywiście dynię. Z rodzimych owoców warto sięgnąć po bombę witaminową, jaką jest świeża żurawina. Liczne wartości odżywcze mają również gruszki, jabłka i suszone śliwki.

„Jak zachęcić dzieci do jedzenia warzyw?”

Zgodnie z **piramidą zdrowego żywienia** rekomendowaną przez Instytut Żywności i Żywienia, warzywa powinny być nieodłącznym elementem prawidłowo zbilansowanej diety każdego człowieka. Zajmują drugie miejsce zaraz po produktach zbożowych. Są one, bowiem skarbnicą składników odżywczych, dzięki którym zapobiegają chorobom cywilizacyjnym, chronią przed nowotworami i wzmacniają odporność. Świeże warzywa i owoce są źródłem wielu witamin, które trudno dostarczyć organizmowi w inny sposób. Dają nam energię, są źródłem witamin, a także błonnika, który wspomaga procesy trawienia. Równocześnie warzywa są niskokaloryczne oraz zawierają małe ilości cukrów prostych. Zalecana ilość **warzyw** w ciągu dnia to 4 **porcje**. Jest to równoznaczne ze spożyciem, co najmniej 400 g warzyw dziennie. Powinny być dodawane do każdego posiłku, inaczej trudno będzie spożyć taką ilość jednorazowo. Ważne jest, by spożywać warzywa różnorodne i jak najmniej przetworzone, a najlepiej świeże. Często zdarza się, iż warzywa nie są akceptowane przez dzieci. Istotne jest, by niechęć dziecka do warzyw nie zniechęcała rodziców do dalszych „**warzywnych eksperymentów**” w kuchni. Jeśli dziecko przekona się do warzyw od najmłodszych lat życia, o wiele bardziej prawdopodobne jest, iż jego dieta w wieku dorosłym będzie bogata w tę grupę pokarmów. Z dużą dozą prawdopodobieństwa można powiedzieć, że jeśli się to uda, dziecko jedzące warzywa będzie po prostu zdrowsze – zmniejszy się u niego ryzyko wystąpienia nadwagi, cukrzycy, próchnicy zębów i miażdżycy w dorosłym życiu.

1. **Daj dziecku wybór**, – kiedy damy dziecku wybór warzyw (np. 3 różne surówki - dodatki do kanapek), wtedy chętniej zdecyduje się na cokolwiek, poczuje, że jest wartościowym i samodzielny członkiem rodziny, który podejmuje „dorosłe” decyzje. Różnorodność wzmacnia ciekawość i zwiększa szansę, że dziecko wybierze, chociaż jeden rodzaj warzyw.
2. **Bądź dobrym przykładem** – pamiętajmy, że dzieci doskonale zapamiętują i naśladują zachowanie rodziców, sięganie przez nas po warzywa do każdego posiłku, utrwali w pamięci dziecka dobry przykład.
3. **Gotujcie wspólnie** – znajdźcie czas na zabawę w kuchni! To nie tylko wspólna okazja do miłego spędzenia czasu, ale również „wkroczenie” w rolę dorosłego i nauka samodzielności. Pamiętajmy, że dziecko zje chętniej samodzielnie wykonaną sałatkę niż tę, zrobioną przez mamę.
4. **Przygotujcie zabawy z warzywami** – zezwolenie dziecku na zabawę warzywem – dotykanie, wąchanie, wycinanie, krojenie itp. z pewnością przełamie strach i niechęć do jarzynki oraz zachęci do jej spróbowania.
5. **Pozwól samodzielnie nakładać** – pozwólmy dziecku zdecydować, ile surówki chce zjeść i samodzielnie taką porcję nałożyć – zapobiegniemy marnowaniu jedzenia oraz sprawimy, że dziecko poczuje się dowartościowane, tak dorosłym zadaniem.
6. **Zadbaj o estetykę na talerzu** – dziecko również je oczami. Jeżeli podamy coś kolorowego i kontrastowego, na ładnym talerzu, zwiększymy atrakcyjność i zaciekawimy dziecko, które chętniej sięgnie po taką potrawę
7. **Nie wywieraj presji, nie zmuszaj** – naciskanie, zmuszanie i straszenie na pewno nie pomoże, a pogorszy sprawę – dziecko jeszcze bardziej będzie się buntowało i odmawiało zjedzenia.
8. **Zalóż „mini-ogródek” na parapecie- balkonie** – dzięki temu, dzieci mogą obserwować jak rosną zioła, kielki i codziennie o nie dbać; chętniej zjedzą coś, co same pielęgnowały.



Ogólnopolski Dzień Praw Dziecka

20 listopada obchodzimy Ogólnopolski Dzień Praw Dziecka. To ważne wydarzenie ma nam przypominać i zwracać uwagę na dzieci, w kontekście praw im przysługujących. Każde dziecko powinno być tak samo traktowane przez wszystkich bez jakiegokolwiek dyskryminacji.

Najważniejszym aktem prawnym, który określa prawa dziecka jest Konwencja o prawach dziecka. Potocznie nazywa się ją światową konstytucją praw dziecka. Została uchwalona 20 listopada 1989 roku przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych. Wszystkie 192 kraje, które zdecydowały się ratyfikować ten dokument, zobowiązały się do respektowania i realizowania jego zapisów. Polska uczyniła to w 1991 roku.

Konwencja jest dokumentem w pewnym sensie rewolucyjnym, bo po raz pierwszy zostały w niej uwzględnione prawa i wolności osobiste dziecka takie jak np. prawo do prywatności, swobody wypowiedzi etc. Konwencja wprowadziła też mechanizm kontroli respektowania praw dziecka przez poszczególne państwa. Są one zobowiązane do składania raportów z wykonywania Konwencji, rozpatrywanych następnie przez specjalnie powołany w tym celu Komitet Praw Dziecka z siedzibą w Genewie. Konwencja zakłada, że dzieci nie są w pełni dojrzałe i na tyle świadome, by same mogły o siebie zadbać, przez co należy im się szczególna opieka i ochrona. Najważniejszymi zasadami, którymi kierowali się twórcy Konwencji są: zasada kierowania się zawsze dobrem dziecka oraz zasada równości wobec prawa wszystkich dzieci niezależnie od pochodzenia, koloru skóry czy wyznania.

Polska była inicjatorem i pomysłodawcą stworzenia Konwencji o prawach dziecka, dlatego też spoczywa na nas szczególna rola, aby prawa dziecka były w Polsce znane i przestrzegane.

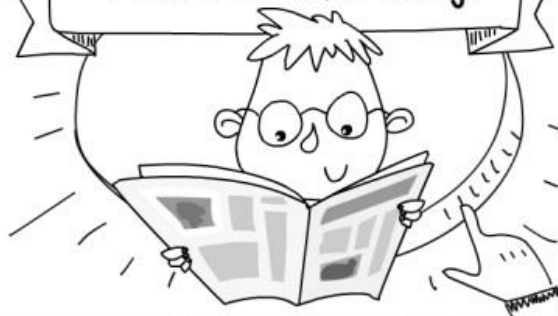
Dzieci posiadają szczególne prawa. Aktualizacja ich człowieczeństwa przebiega, bowiem w szczególny sposób. Dziecko nie potrafi samo zadbać o siebie, nie potrafi samodzielnie aktualizować swojej natury. Potrzebuje do tego rodziców, opiekunów, potrzebuje wielu innych ludzi. Dlatego naturalnymi "strażnikami" praw dziecka są jego rodzice i opiekunowie. Ale dziecko potrzebuje też specjalnego zabezpieczenia w prawie stanowionym. Dobre prawo stanowione może i powinno pomagać rodzicom i opiekunom w rozwoju dziecka.

W Polsce Konstytucja RP, Konwencja o Prawach Dziecka oraz Ustawa o Rzeczniku Praw Dziecka stanowi najważniejsze odnoszące się do dziecka stanowione akty prawne.

Prawo do wyrażania swoich
poglądów, opinii i emocji



Prawo do informacji



Prawo do nauki i rozwijania
swoich zainteresowań



Prawo do odpoczynku



Prawo do życia w rodzinie



Prawo do równouprawnienia



Prawo do życia bez przemocy



Prawo do opieki lekarskiej



©printotek.pl

DLA RODZICÓW

Janusz Korczak pisał dla dzieci, ale kierował swoje słowa też do nauczycieli, rodziców i wszystkich, którym bliskie jest szczęście dziecka. Stworzył także Dekalog Dobrego Rodzica a może prośby dziecka... Czy wciąż aktualne? Oceńcie sami!

20 przykazań Janusza Korczaka dla rodziców:

3. Nie psuj mnie. Dobrze wiem, że nie powinienem mieć tego wszystkiego, czego się domagam. To tylko próba z mojej strony.
4. Nie bój się stanowczości. Właśnie tego potrzebuję – poczucia bezpieczeństwa.
5. Nie bagatelizuj moich złych nawyków. Tylko Ty możesz mi pomóc zwalczyć zło, póki jest to jeszcze w ogóle możliwe.
6. Nie rób ze mnie większego dziecka, niż jestem. To sprawia, że przyjmuję postawę głupio dorosłą.
7. Nie zwracaj mi uwagi przy innych ludziach, jeśli nie jest to absolutnie konieczne. O wiele bardziej przejmuję się tym, co mówisz, jeśli rozmawiamy w cztery oczy.
8. Nie chroń mnie przed konsekwencjami. Czasami dobrze jest nauczyć się rzeczy bolesnych i nieprzyjemnych.
9. Nie wmawiaj mi, że błędy, które popełniam, są grzechem. To zagraża mojemu poczuciu wartości.
10. Nie przejmuj się za bardzo, gdy mówię, że Cię nienawidzę. To nie Ty jesteś moim wrogiem, lecz Twoja miażdżąca przewaga!
11. Nie zwracaj zbytnej uwagi na moje drobne dolegliwości. Czasami wykorzystuję je, by przyciągnąć Twoją uwagę.
12. Nie zrzedź. W przeciwnym razie muszę się przed Tobą bronić i robię się głuchy.
13. Nie dawaj mi obietnic bez pokrycia. Czuję się przeraźliwie tłamszony, kiedy nic, z tego wszystkiego nie wychodzi.
14. Nie zapominaj, że jeszcze trudno mi jest precyzyjnie wyrazić myśli. To dlatego nie zawsze się rozumiemy.
15. Nie sprawdzaj z uporem maniaka mojej uczciwości. Zbyt łatwo strach zmusza mnie do kłamstwa.
16. Nie bądź niekonsekwentny. To mnie ogłupia i wtedy tracę całą moją wiarę w Ciebie.
17. Nie odtrącaj mnie, gdy dręcę Cię pytaniami. Może się wkrótce okazać, że zamiast prosić Cię o wyjaśnienie, poszukam ich gdzie indziej.
18. Nie wmawiaj mi, że moje lęki są głupie. One po prostu są.
19. Nie rób z siebie nieskazitelnego ideału. Prawda na Twój temat byłaby w przyszłości nie do zniesienia. Nie wyobrażaj sobie, iż przepaszając mnie stracisz autorytet. Za uczciwą grę umiem podziękować miłością, o jakiej nawet ci się nie śniło.
20. Nie zapominaj, że uwielbiam wszelkiego rodzaju eksperymenty. To po prostu mój sposób na życie, więc przymknij na to oczy.
21. Nie bądź ślepy i przyznaj, że ja też rosnę. Wiem, jak trudno dotrzymać mi kroku w tym galopie, ale zrób, co możesz, żeby nam się to udało.
22. Nie bój się miłości. Nigdy.

„Dziecko chce być dobre.

Jeśli nie umie – naucz,

Jeśli nie wie – wytłumacz,

Jeśli nie może – pomóż.’’

Janusz Korczak

Wydawnictwo:

Przedszkole nr 2

ul. Szarych Szeregów 6

96-100 Skierniewice

tel./fax. 46 833-56-55



<http://www.p2skierniewice.wikom.pl/>

e-mail: p2sloneczko@wikom.pl

IODO: iodo@spotcase.pl

Redaktor numeru:

Andżelika Chmielewska

Dorota Kowalska

Patrycja Trąbczyńska

Patrycja Sumińska