

JEDYNECZKA

GAZETKA DLA DZIECI I RODZICÓW

Nr 1/2021/2022



Drodzy Rodzice, Kochane Przedszkolaki!

Serdecznie zapraszamy do lektury pierwszego w tym roku szkolnym wydania gazetki „Jedyneczka”.

Szczególnie polecamy waszej uwadze Kalendarium i ważny artykuł o tym, czy z dziećmi należy rozmawiać o wojnie.

Nowa Dęba, 2021/2022

Kalendarium

Pierwsze dni naszych maluszków!

Pierwsze dni w przedszkolu najmłodszych dzieci to szczególnie czas nie tylko dla nich samych i ich rodziców, ale także dla całej społeczności przedszkolnej. Maluszki bardzo dzielnie starają się pokonywać lęk i obawę. Z zainteresowaniem uczestniczą w ciekawych zajęciach i radośnie bawią się w swojej sali.



Mali kucharze



Dzień Przedszkolaka.

20 września jak co roku hucznie obchodziliśmy Dzień Przedszkolaka. Zawsze mamy na uwadze główny cel tego święta: podkreślenie znaczenia oraz popularyzacja edukacji przedszkolnej w rozwoju dzieci.

W naszym przedszkolu nie zabrakło wspólnych zabaw, tańców, pamiątkowych zdjęć w fotobudkach, medali i dyplomów.



Dzieci z gr. 3, 4 i 5 z tej okazji wybrały się na wycieczkę do „Ranczo Alpaka” w Woli Baranowskiej. „Ranczo Alpaka” to wspaniałe miejsce zarówno dla dzieci, młodzieży, jak i dorosłych. Zamieszkują je: alpaki, kangury, kózki miniaturowe, kucyki, papugi, kanarki, psy, koty, króliki. Miejsce to doskonale spełnia swoją funkcję, w oderwaniu od codzienności „naładowaliśmy baterie”. Mieliśmy szansę obserwować codzienne życie zwierząt na ranczo, karmić je i głaskać. Wzięliśmy również udział w warsztatach rękodzielniczych a czas wolny umiliła nam zabawa z animatorem i dmuchany plac zabaw.



Spotkanie z policjantką

Jednym z głównych priorytetów naszego przedszkola jest bezpieczeństwo, dlatego już od pierwszych dni w przedszkolu dzieci wdrażane są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa zarówno w placówce, jak i poza nią. W naszych działaniach zawsze możemy liczyć na wsparcie Policji z nowodębskiego Komisarjatu. Również w tym roku nasze przedszkole odwiedziła pani aspirant Anna Gadawska. Głównym tematem spotkania było bezpieczeństwo. Pani aspirant opowiedziała przedszkolakom o swojej niebezpiecznej i odpowiedzialnej pracy, wyjaśniła zasady bezpiecznego poruszania się w ruchu drogowym i konieczności noszenia odblasków. Na koniec spotkania dzieci rozwiązały test, który sprawdził ich wiedzę na temat bezpieczeństwa. Serdecznie dziękujemy za owocną współpracę i zachowanie troski o bezpieczeństwo naszych przedszkolaków.



Kolorowa jesień.

Początek jesieni to piękny i kolorowy czas, który przedszkolaki spędzają na spacerach i zabawach na świeżym powietrzu. Wszyscy wiedzą również, że to doskonały czas na ognisko. Korzystając z pięknej, słonecznej pogody, w ogrodzie przedszkolnym dzieci ze starszych grup pod opieką swoich pań bawiły się przy ognisku. Podczas wspólnej zabawy nie zabrakło zabaw tanecznych i konkursów. Na dzieci czekały ogromne bańki mydlane i zwierzątka z balonów. Największą i najpyszniejszą atrakcją ogniska były oczywiście pieczone kiełbaski, które dzieci zjadały z wielkim apetytem. Po tych atrakcjach dzieci zmęczone, ale szczęśliwe i z ogromem przemyślnych wspomnień wróciły do domów. W przyszłym roku ognisko na pewno powtórzymy!





Dzień chłopaka

Wrzesień zakończyliśmy bardzo uroczyście. 30 września świętowaliśmy Dzień Chłopaka. W tym szczególnym dniu dziewczynki i panie we wszystkich grupach wręczyły chłopcom własnoręcznie przygotowane upominki, razem odśpiewały „Sto lat” i wszystkim chłopcom złożyły serdeczne życzenia. Dzień upłynął na wesołej zabawie. Mamy nadzieję, że tymi gestami sprawiliśmy chłopcom przyjemność, a wszystkie życzenia od nas niebawem się spełnią.

Dzień Edukacji Narodowej

To święto w którym ciepłe myśli i życzenia kierujemy do wszystkich pracowników oświaty. Dzieci podziękowały swoim paniom i pracownikom przedszkola za uśmiech, życzliwość, dobre słowo i trud wkładany w edukację i wychowanie młodego pokolenia. Słowa podziękowań zawarte były w wierszach i piosenkach. Dziękujemy!



Światowy Dzień Zwierząt

W przedszkolu obchodzimy to święto 4 października, w dniu patrona zwierząt Św. Franciszka z Asyżu. Przypominamy sobie o prawach zwierząt, a przede wszystkim o prawie do godnego życia i bezpieczeństwa. Przedszkolaki opowiadały o swoich pupilach, poznały ciekawostki o zwierzętach oraz dowiedziały się jak o nie dbać.



Narodowe Święto Niepodległości

„Jest takie miejsce na mapie świata - Polska! To moje miejsce, tutaj mocno bije mi serce!”

10 listopada z okazji Święta Niepodległości dzieci ze wszystkich grup, a także wszyscy pracownicy przedszkola zebrali się aby uczcić ten wyjątkowy czas. Dzieci z gr. IV wraz ze swoimi paniami przygotowały program artystyczny. Głównym celem uroczystości było kształtowanie miłości i przywiązania do kraju ojczystego, jego kultury i tradycji oraz poznanie symboli narodowych naszego kraju. W tym dniu wzięliśmy również udział w akcji „Szkoła do hymnu”. Dokładnie o godzinie 11:11 odśpiewaliśmy nasz hymn narodowy, przyłączając się tym samym do placówek oświatowych w całej Polsce, które w ten sposób uczciły rocznicę odzyskania przez

Polskę

Niepodległości.



Dzień Praw Dziecka

„Kiedy śmieje się dziecko, śmieje się cały świat”
Janusz Korczak

20 listopada przypada rocznica uchwalenia najważniejszego dokumentu stanowiącego o prawach dzieci - Konwencja o Prawach Dziecka. Do obchodów Ogólnopolskiego Dnia Praw Dziecka jak co roku przyłączyło się nasze przedszkole. Dzieci uczestniczyły w zajęciach dydaktycznych przygotowanych specjalnie na tą okazję podczas których omawialiśmy prawa dzieci i porównywali je z prawami dorosłych. Wspominaliśmy również postać Janusza Korczaka, prekursora praw dziecka, wybitnego pedagoga, lekarza, pisarza i działacza społecznego. Zawsze pamiętajmy, że każdemu dziecku, niezależnie od jego pochodzenia, miejsca zamieszkania, koloru skóry czy wyznania, przynależą takie same prawa - prawa człowieka.



Andrzejki

„Andrzejki” to stary ludowy zwyczaj. Tradycje wróżb przetrwały do dzisiaj. Obecnie jest to czas zabawy, która dostarcza wielu przeżyć i emocji również naszym przedszkolakom. Dzieci z grupy IV przygotowały na ten dzień czarodziejskie kapelusze. Wszyscy chcieli dowiedzieć się co czeka ich w przyszłości. Nie zabrakło lania wosku, ustawiania bucików, losowania imion i wielu innych wróżb. Andrzejkowy czas czarów upłynął na radosnej zabawie i przepowiadaniu przyszłości.



Mikołajki

*„6 grudnia - jak dobrze wiecie,
Święty Mikołaj chodzi po świecie.
Dźwiga swój worek niezamordowanie
i każde dziecko prezent dostanie.
A kiedy rozda już prezenty,
wraca do nieba uśmiechnięty”*

6 grudnia nasze przedszkole odwiedził długo wyczekiwany gość. Dzieci oczekiwały go z niecierpliwością, a gdy się pojawił przywitały

go bardzo gorąco. Mikołaj przyniósł ze sobą wielkie worki z prezentami. Wszystkie dzieci zaśpiewały piękne piosenki i wyrecytowały wiersze o Mikołaju. Dziękujemy za to radosne spotkanie! Do zobaczenia za rok!



Hej kolęda!

Święta Bożego Narodzenia to czas piękny, wyjątkowy, ciepły i rodzinny. W świąteczny nastrój wprowadziły nas spotkania wigilijne, które odbyły się w naszym przedszkolu. Nie zabrakło w tym czasie serdecznych życzeń, uśmiechu, dzielenia się opłatkiem i śpiewania kolęd. Spotkanie świąteczne w naszym przedszkolu upłynęło w miłej i przyjaznej atmosferze, i na długo pozostanie w naszej pamięci.



Dzień Babci i Dziadka

W styczniu w naszym przedszkolu odbyły się uroczystości z okazji Dnia Babci i Dziadka. Niestety, w tym roku również nie mogliśmy gościć dziadków w naszym przedszkolu, mimo, że święto to na stałe wpisało się w kalendarz przedszkolnych uroczystości. Świat zmienia się niezwykle szybko, ale miłość babci i dziadka pozostaje niezmienna, za którą dzieci pragnęły serdecznie podziękować. Recytując wiersze, śpiewając piosenki, wykonując tańce, składając życzenia wnuczeta podziękowały również za opiekę, cierpliwość, poświęcony czas. Dzieci

samodzielnie przygotowały również upominki dla Ukochanej Babci i Dziadka. Dla dziadków zostały nagrane filmiki i zdjęcia, które zostały im przekazane za pośrednictwem rodziców. Niech nam żyje Babcią, Dziadek!



Zabawa karnawałowa

Karnawał to czas radosnych zabaw. Przedszkolaki zawsze czekają na nie z niecierpliwością i wielką radością. 8 lutego w naszym przedszkolu odbył się bal karnawałowy. Sale zostały pięknie udekorowane, dzieci z dumą prezentowały swoje karnawałowe stroje i doskonale bawiły się przy rytmicznej i skocznej muzyce. W trakcie karnawałowego szaleństwa był również czas na słodkie przekąski i pamiątkowe zdjęcia.



Walentynki

Dzień 14 lutego stał się w naszym przedszkolu dniem miłości i przyjaźni. Dzieci wzięły udział w licznych zabawach integracyjnych, nie zabrakło walentynkowych kolorowanek i pozytywnych, spontanicznych uczuć. Każde dziecko przygotowało dla kogoś i samo również otrzymało walentynkę. Dzień 14 lutego był z pewnością udany i pełen miłych wrażeń.



Światowy Dzień Chorego

Na całym świecie dzień ten obchodzony jest 11 lutego. Jak co roku nasze przedszkole przekazało dla chorych z nowodębskiego przedszkola samodzielnie wykonane okolicznościowe kartki.

Przedшкоlaki w Samorządowym Ośrodku Kultury

Przedшкоlaki z Przedszkola Nr 1 od lat korzystają z oferty Samorządowego Ośrodka Kultury w Nowej Dębie, ponieważ mamy na uwadze jak ważne jest obcowanie z kulturą i sztuką już od najmłodszych lat. W bieżącym roku szkolnym już kilkakrotnie korzystaliśmy z propozycji przygotowanych przez SOK. Uczestniczyliśmy w spektaklu „Piękna i bestia”, podczas którego podziwialiśmy znakomitą grę aktorską, piękne kostiumy i scenografię. Mieliśmy również okazję oglądać na scenie przedstawienie, które pod okiem instruktora SOK przygotowały dzieci z teatryku „Bajdurek”. 14 października 2021 r. uczestniczyliśmy w Dniu Nauki i Techniki. Była to wyjątkowa okazja aby poznać druk 3D, zasiąść za sterami samolotu, sterować robotem i konstruować budowle ogromnych rozmiarów. Regularnie odwiedzamy również Oddział dla Dzieci Biblioteki Publicznej Miasta i Gminy, gdzie zawsze możemy liczyć na ciepłe przyjęcie, przeczytanie opowiadania i nowości wydawnicze, które wypożyczamy do czytania w przedszkolu. Dziękujemy!



Pasowanie na przedszkolaka

9 lutego w Przedszkolu nr 1 miała miejsce ważna uroczystość dla dzieci, które w tym roku po raz pierwszy zawitały do naszego przedszkola. Tak, jak we wszystkich uroczystościach nie mogli wziąć udziału zaproszeni goście, ale wszystkie występy zostały nagrane i wysłane do rodziców. Uroczystość rozpoczęły występy dzieci. Młodzi artyści zaprezentowali wiersze, piosenki i tańce. Następnie nastąpił akt pasowania, czyli dotknięcie ramienia każdego przedszkolaka dużą kredką przez panią Dyrektor Jolantę Orłowską. Dla wszystkich przedszkolaków był to pierwszy występ i wielkie przeżycie, a dla rodziców powód do dumy. Na pamiątkę tego ważnego wydarzenia wszystkie dzieci otrzymały pamiątkowe dyplomy i książeczki.



Projekty edukacyjne:

Inauguracja projektu edukacyjnego „Czytanie ma moc”.

Wisława Szymborska napisała kiedyś, że „Czytanie książek to najlepsza zabawa, jaką sobie ludzie wymyślili”. Już na początku września przystąpiliśmy do takiej wspaniałej zabawy, do której zaprosiło nas Wydawnictwo Znak Emotikon. Projekt „Czytanie ma moc” to cykl wyjątkowych spotkań z książkami, które pozwalają najmłodszym czytelnikom odkryć moc czytania książek. Celem projektu jest ukazanie najmłodszym dzieciom dopiero rozpoczynającym swoją przygodę z czytaniem, że książki mogą stanowić bramę do świetnej zabawy. Jesienią przeżyliśmy mnóstwo przygód z Misiem Paddingtonem, w zimowe mrozy ogrzewaliśmy się pełną ciepłą historią „Mój wieloryb”, a przed nami jeszcze wiosenne odkrywanie sekretów codziennych przedmiotów z „Wierszykami domowymi” Michała Rusinka, a lato przywitamy filozofując wokół książki „Jestem”.



„Dzieci uczą rodziców”

Dzieci są bardzo ciekawe świata, zadają mnóstwo ważnych i potrzebnych pytań. Dlatego wychodząc naprzeciw ich potrzebom z radością przystąpiliśmy do ogólnopolskiej akcji edukacyjnej „Dzieci uczą rodziców”

organizowanej przez Centrum Rozwoju Lokalnego. Celem akcji jest zwiększenie świadomości o otaczającym nas świecie, a także zachęcanie dzieci do rozmowy z rodzicami na tematy poruszane podczas lekcji. Podczas zajęć prowadzonych w ramach akcji dzieci dowiadują się jak być bezpiecznym w przedszkolu, w ruchu drogowym, korzystając z internetu czy podczas wypoczynku. Dzieci poznają jak poprawnie segregować odpady, jak walczyć ze smogiem i wiele innych ciekawych i ważnych zagadnień. Więcej informacji o akcji można uzyskać odwiedzając stronę internetową: <https://edu.crl.org.pl/>



Program edukacyjny „Emocja”

Wszyscy rodzice i wychowawcy dokładają wszelkich starań, aby wychować dzieci na mądrych, szczęśliwych, samodzielnych i twórczych ludzi. Od września przystąpiliśmy do projektu „Emocja”, przy pomocy którego wprowadzamy dzieci w świat wartości moralnych, które są fundamentem naszego życia. Pięć razy w roku ruszamy do krain wartości i emocji: Krainy Kreatywności, Krainy Wyobraźni, Krainy Mocy Słów, Krainy Empatii, Krainy Odwagi. Równolegle realizujemy Innowację pedagogiczną „Czytam z emocją”. Innowacja ma na celu rozbudzenie u dzieci wrażliwości na to, co nas otacza

poprzez sięganie po książki. Dzieci, którym się czyta już od najmłodszych lat, będą posługiwały się bogatym i pięknym językiem, będą wzbogacały swoje przeżycia i rozwijały szlachetne postawy społeczne.



Program edukacyjny „Biblioteka przedszkolaka”

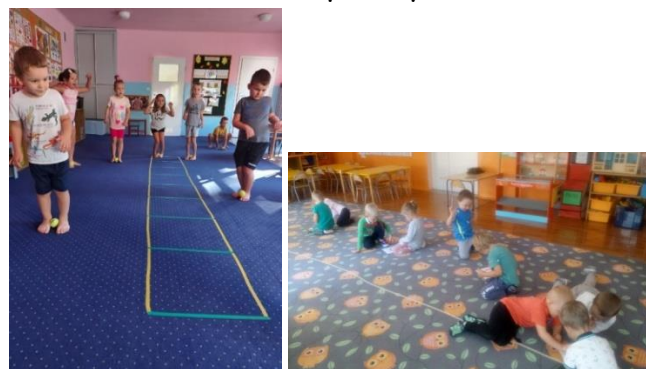
Pomysłodawcą projektu jest Fundacja Burza Mózgów, która realizuje najważniejsze zadanie statutowe jakim jest promocja czytelnictwa wśród dzieci, młodzieży i dorosłych. Podczas inauguracji projektu gościliśmy w naszym przedszkolu pana Łukasza Dębskiego, pomysłodawcę Biblioteki Przedszkolaka, prezesa fundacji i autora licznych książek dla dzieci. Pan Łukasz poprowadził dla dzieci z gr. IV i V zajęcia warsztatowe z tworzenia własnej, spersonalizowanej książki typograficznej i przekazał nam minibibliotekę - kuferek z książkami, w którym znajduje się 10 nowości wydawniczych.



Projekt edukacyjny „Zdrowo i sportowo”

Dbając o aktywność fizyczną wśród najmłodszych dzieci po raz kolejny przystąpiliśmy do kolejnej edycji Akcji Zdrowo i Sportowo, daj dzieciom szansę na zdrową przyszłość.

W ramach akcji wdrażamy dzieci do zdrowego i aktywnego stylu życia, poruszamy tematy związane z odżywianiem i odpoczynkiem. W ciągu dnia wprowadzamy zabawy i ćwiczenia ruchowe, a dzieci pokazują nam, że ćwiczyć można zawsze i praktycznie wszędzie.



Pozostałe projekty realizowane w przedszkolu:

- Cała Polska czyta dzieciom,
- Magiczna moc bajek,
- Uczymy dzieci programować,
- GADKI, czyli proste rozmowy na trudne tematy,
- Kubusiowi przyjaciele natury,

- Mleczaki - Dzieciaki,
- Czyścioszkowe przedszkole,
- Czyste powietrze wokół nas,
- Kreatywny przedszkolak,
- Czytanie ma moc.

Święta nietypowe w przedszkolu:

Kalendarz obfituje w wiele różnych świąt nietypowych. Wśród świąt nietypowych, które obchodziliśmy w naszym przedszkolu znalazły się np: Dzień uśmiechu, Dzień kropki, Dzień kredki, Dzień pluszowego misia, Dzień dyni, Dzień postaci z bajek, Dzień Kubusia Puchatka, Dzień dinozaura, Dzień pizzy.

Dzień uśmiechu.

Uśmiech nic nas nie kosztuje, a tak wiele może znaczyć dla drugiego człowieka. Nasze przedszkolaki starają się rozdawać go każdego dnia. Dzień uśmiechu jest wyjątkową okazją do uświadomienia dzieciom znaczenia optymistycznego podejścia do życia. Pomysłodawcą radosnego święta jest Harvey Ball, autor symbolu uśmiechniętej, żółtej buźki. W naszym przedszkolu tego dnia obowiązywała zasada, że bez względu na wszystko uśmiech nie schodzi z naszych ust i dla wszystkich jesteśmy mili i uprzejmi. Wszystkim życzymy samych radosnych dni i uśmiechniętych ludzi wkoło.



Międzynarodowy Dzień Kropki

Dzień ten na całym świecie obchodzony jest 15 września i ma na celu pobudzanie kreatywności, pomysłowości, talentu i odwagi w pokonywaniu trudności. Pamiętamy o tym na co dzień, a w tym szczególnym dniu z wielką radością przyozdobiliśmy nasze ubrania kolorowymi kropkami, dzieci wysłuchały opowiadania o tym, jak zwyczajna kropka zmieniła świat małej dziewczynki o imieniu Vashti. Historia ta uświadomiła dzieciom, że każdy z nas ma ukryte zdolności i talenty, które tylko czekają na odkrycie. Podobnie jak bohaterka książki przedszkolaki odkrywały swoje najmocniejsze strony. Kropek szukaliśmy również tam gdzie wcześniej ich nie dostrzegaliśmy.



Dzień kredki

W kalendarzu świąt nietypowych pod datą 22 listopada znalazł się dzień kredki. Kredka to wyjątkowy przedmiot pozwalający wyrazić swoje uczucia oraz myśli poprzez tworzenie rysunków. Przedszkolaki spędziły ten dzień na zabawie z kredkami. Powstawały piękne rysunki, dzieci układały z kredek napisy i różne ciekawe wzory. Tego dnia zabawy

dzieci wypełnione były wszystkimi kolorami.



Dzień pluszowego misia

25 listopada uczestniczyliśmy w obchodach Światowego Dnia Pluszowego Misia. Pluszowy miś to najlepszy przyjaciel każdego dziecka, ukochana maskotka na dobre i złe chwile. Przedszkolaki z czułością opowiadały o swoich ulubionych maskotkach, wzięły udział w zabawach tanecznych, pięknie śpiewały misiowe piosenki. Dzień Pluszowego Misia w naszym przedszkolu był pełen uśmiechu i dobrej zabawy.



Akcje charytatywne

organizowane w przedszkolu:

- Zbiórka baterii,
- Góra grosza,
- Zbiórka nakrętek,
- I Ty możesz zostać Św. Mikołajem
- Najlepszy klej - zbiórka opakowań po kleju Amos

Konkursy przedszkolne i pozapredszkolne:

Konkurs plastyczny „Bohaterowie bajek”

Do konkursu zaproszone zostały dzieci wraz ze swoimi rodzicami. Głównymi celami konkursu było rozwijanie zainteresowań dzieci bajkami i baśniami, rozbudzanie wyobraźni i kreatywności, wyrażanie własnych doznań artystycznych. Konkurs wzbudził spore zainteresowanie. Do przedszkola wpłynęło 27 prac plastycznych wykonanych różnymi technikami. 26 listopada jury wyłoniło następujących zwycięzców:

I miejsce - Tobiasz Chmielowiec - gr.IV „O rybaku i złotej rybce”

I miejsce - Lidia Staciwa - gr.V „Alladyn”

II miejsce - Antoni Kopeć - gr.IV „Kubuś Puchatek”

II miejsce - Ksenia Prakapuk - gr..V „Domek Czarownicy”

III miejsce - Gabriela Karkut - gr.IV „Kopciuszek”

III miejsce - Zosia Trela - gr.III „Reksio”

oraz przyznała 4 wyróżnienia:

1. Zosia Nowak gr IV „Olaf z krainy lodu”
2. Aleksandra Kodyra gr.IV „Mała Syrenka”

3. Adam Gurdak gr.II „Spiderman”

4. Tymoteusz Sikora gr.I „Muminek i pieśń oceanu”

Wszyscy uczestnicy konkursu otrzymali dyplomy i nagrody rzeczowe. Wszystkim dzieciom, a szczególnie zwycięzcom i ich rodzicom serdecznie gratulujemy i dziękujemy za udział w konkursie, oraz życzymy dalszych sukcesów w kolejnych konkursach.

Od ziarna aż po plon

Zakłady Chemiczne „Siarkopol” już po raz drugi zorganizowały kampanię edukacyjną pod tytułem :Od ziarna aż po plon”.



Równocześnie ogłoszono konkurs plastyczny w ramach którego dzieci miały za zadanie wykonać pracę plastyczną, która swoją tematyką miała nawiązywać do warzyw i owoców. Wyróżnienie w konkursie otrzymała z naszego przedszkola Zuzia Bajda. Gratulacje!



Wiersze Jana Brzechwy i Juliana Tuwima

Dnia 10 lutego 2022 roku w Przedszkolu Nr 1 w Nowej Dębie odbył się Przedszkolny Konkurs Recytatorski „Wiersze Jana Brzechwy i Juliana Tuwima”. Konkurs adresowany był do dzieci ze wszystkich grup wiekowych. Do konkursu zakwalifikowało się 24 uczestników, którzy pięknie recytowali utwory najpopularniejszych autorów wierszy dla dzieci. Publiczność nagrodziła wszystkich uczestników gromkimi brawami. w I kategorii przyznało wszystkim dzieciom wyróżnienia. Dzieci otrzymały nagrody i pamiątkowe dyplomy.

W II kategorii przyznano następujące nagrody:

I miejsce:

Mikołaj Kopeć - gr. 3

Zuzanna Bajda - gr. 4

II miejsce

Gabriela Karkut - gr. 4

Lena Nowakowska - gr. 4

III miejsce

Daria Danilewicz - gr. 4

Antoni Szczudrawa - gr. 3

Zwycięzcy otrzymali nagrody, wszystkie dzieci natomiast słodki upominek i dyplom. Wszystkim dziękujemy za udział w konkursie, gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.



Jak wspierać i (czy) rozmawiać z dziećmi o wojnie?

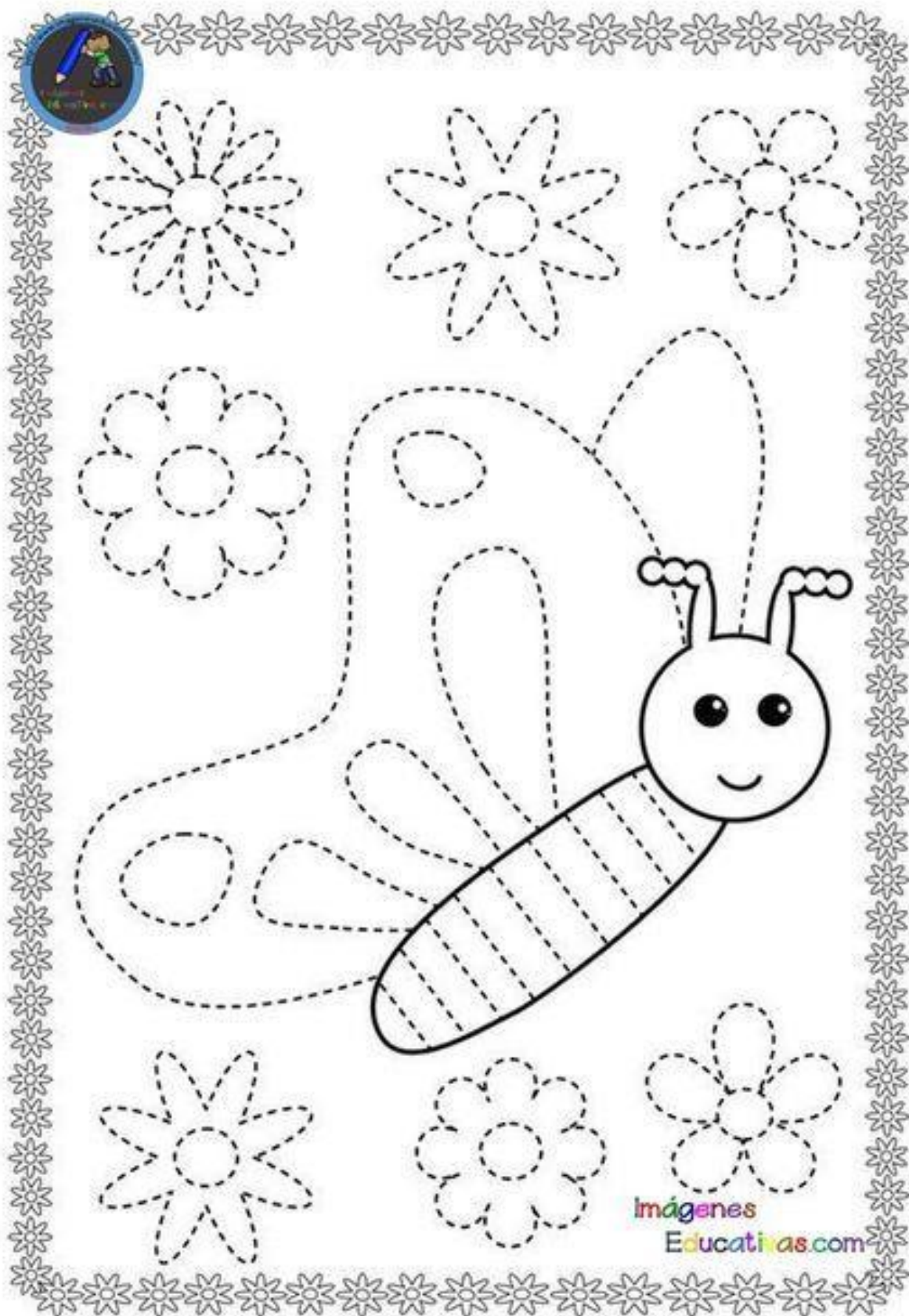
Tuż obok Nas, za naszą granicą, rozpoczęła się wojna. Tuż obok nas są ludzie z Ukrainy – przyjaciele i przyjaciółki, koledzy i koleżanki dzieci ze szkoły/przedszkola, współpracownicy i współpracownice. Tuż obok nas, obserwujemy rozpacz ludzi, których kraj rozpada się na kawałki, lęk o najbliższych, wybory: wracać, czy zostać?

W nas jest mnóstwo lęku, smutku, złości, rozpacz... Tuż obok nas, w obliczu tych wszystkich wydarzeń są nasze dzieci. Jak je wspierać? Jak się o nie troszczyć? I (czy) rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie? Rozmawiaj i stwórz do tego przestrzeń. Wiem, że dzisiaj pojawiło się mnóstwo pytań, „czy rozmawiać?” i „czy ukrywać przed dziećmi informację o wojnie w Ukrainie?”. Odpowiedź brzmi: rozmawiać. Dzieci uczęszczają do placówek, mają kontakt z innymi dziećmi. Dzieci ze sobą rozmawiają, słuchają otaczającego świata. Dowiedzą się o wojnie, usłyszą słowo wojna. To ważne, byśmy rozmawiali z dziećmi, pytali, czy mają pytania, zapewnili, że chcemy z nimi rozmawiać i odpowiadać na pytania. To niezwykle ważne byśmy my – rodzice, ważni dorośli byli osobami od których dzieci będą otrzymywały informacje oraz osobami, które będą korygowały informacje zasłyszane poza domem. Ważne, by nazwać, co się dzieje i nazwać dlaczego wokół nas - dorosłych tak często pojawia się temat wojny w Ukrainie. Oczywiście język powinien być dostosowany do wieku dziecka i opierać się o fakty, na które dziecko jest gotowe. „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”. „Chcę, żebyś wiedział, że chcę być o tym ze mną rozmawiał i pytał mnie, o wszystko, o co potrzebujesz zapytać”. Nazywaj i akceptuj emocje. Wszystkie. Boicie się? Ja się boję. Smucicie się? Ja się smucę. Złoscicie się? Ja się złościę. To zrozumiałe. Dzieci też będą doświadczać mnóstwo emocji. To niezwykle ważne (zawsze, a teraz szczególnie), by się nimi zaopiekować i zaakceptować każdą emocję. Zaprzeczanie, przykrywanie i udawanie, że „nic się nie dzieje”, może przepełniać niepokojem, kiedy świat wokół mówi o zagrożeniu i dorośli i dzieci mają w sobie niepokój. Często wspierające jest podzielenie się, że i my doświadczamy trudnych emocji. „Widzę, że się boisz. Kiedy słyszymy o wojnie czujemy strach, bo nasz umysł odczytuje te słowa jako zagrożenie i wysyła nam o tym sygnał. To zrozumiałe. Też tak mam.” „Martwisz się o babcię swojej przyjaciółki. Opowiedziała Ci, że mieszka tam, gdzie jest wojna. Rozumiem to. Jestem przy Tobie.” To ważne, by dzieci mówiły o uczuciach. Bardzo. Bo tłumienie, chowanie to...cierpienie. To, co niewypowiedziane, chowa się „do środka”. Męczy, dusi, przytłacza. Stąd tak ważne jest stworzenie przestrzeni do mówienia o uczuciach, która wejdzie do waszego codziennego schematu dnia. I tu uwaga: nie oznacza to codziennego pytania się o wojnę. Nie, nie, nie.. Mam na myśli uważność na uczucia i otwarcie przestrzeni do rozmowy np. pytania „Jak się czujesz?”, „Jak się dziś czułaś?”, „Jakie emocje cię odwiedziły?” lub kreatywne metody pokoloruj serce z emocjami – jakie dzisiaj uczucia je wypełniały Z drugiej strony pamiętajmy, że to my regulujemy i to my jesteśmy dorośli. Dzielenie się emocjami, pokazywanie, że doświadczanie lęku, smutku, złości jest zrozumiałe, nie oznacza, że mamy zalać dzieci naszymi emocjami i zmartwieniami. Ważne jest tutaj zauważenie, że ma prawo być dziecku trudno i ma prawo czuć niepokój w świecie niepokoju, przy jednoczesnym zapewnieniu maksimum bezpieczeństwa i stabilności. Bądź uważny na katastrofizację. Ważne, by być uważnym na komunikaty, które kierujemy do dziecka i do innych wokół. Ważne, by pytać dziecko o myśli, o to jakie zna fakty. I jednocześnie nie kłamać. Co mam na myśli: Komunikaty: „Zaczyna się od Ukrainy, a potem może iść do Polski”, „To tylko początek. Będzie trzecia wojna światowa” itp. One nie pomagają. Nie wiemy jak będzie. Dla dzieci, zbyt dużo to to, co jest. Nie dokładajmy. Pytajmy dzieci: co o tym wiesz? Co myślisz? Czym się martwisz. Dziecko: „Jasiu powiedział, że Putin zaatakował też Polskę” Odpowiedz: „Na ten moment Putin zaatakował Ukrainę. Nie ma żadnych informacji mówiących o tym, że chce zaatakować Polskę. Jestem przekonana, że Jasiu też takich nie posiada” I najtrudniejsze: jednocześnie nie kłam, nie obiecuj tego, czego nie jesteś pewien. Chciałabym napisać: jesteśmy i będziemy bezpieczni. Nie wiem, czy będziemy. Dlatego nie jestem w stanie Wam tego obiecać. Czy padnie pytanie: „Czy w Polsce będzie wojna?” Z dużym prawdopodobieństwem padnie. Czy mamy odpowiedzieć: „może będzie”? Czy lepiej: „No gdzie, kochanie. Na pewno nie będzie”? Ani tak, ani tak. TU i TERAZ. To, co wiemy, dostosowane do dziecka + maksimum bezpieczeństwa. „Na ten moment wojna jest tylko na Ukrainie. Nie ma żadnych informacji mówiących o tym, że Putin chce zaatakować Polskę. Polska ma wsparcie innych Państw, ma z nimi umowę i jeżeli ktokolwiek chciałby nas skrzywdzić inne państwa, i jest ich bardzo dużo, obiecały, że nam pomogą”. Bądź uważny na zmiany w zachowaniu dziecka. Dzieci w różny sposób mogą przetwarzać trudne informacje. Mogą być bardziej zamyślane, rozkojarzone, spięte, częściej się złościć. Pamiętajmy, że najważniejsze jest to, czego nie widać. Pod tzw. „trudnym” zachowaniem, przeważnie kryje się cierpienie- myśli, emocje, doświadczenia, z którymi dziecko nie może sobie poradzić. Jeżeli obserwujemy nowe, niepokojące zachowanie u dziecka warto nazwać to, co widzimy oraz okazać empatię i troskę. Zdarza się, że pojawia się pytanie- czy nazywać zachowanie; to, co jest „na wierzchu”? Z mojego doświadczenia wynika, że tak i często dzieci wręcz czekają, aż dorosły powie „Widzę twój niepokój i strach. Wiem, że to skutek czegoś trudnego” W jaki sposób mówić do dzieci, gdy dostrzegamy niepokojące zachowania? „Widzę, że w ostatnim czasie jesteś często zamyślony. Mam wrażenie, że coś cię martwi.” „Zauważyłam że trudno Ci kontrolować złość. Domyślam się, że sporo Cię przytłacza.” Wyłącz wiadomości w TV Nie włączaj kanałów informacyjnych w TV przy dziecku. W aucie ustaw radio, gdzie leci wyłącznie muzyka. Rozmawianie, o tym co się dzieje nie oznacza, że mamy pokazywać dzieciom obrazy wojny. To, co widzimy w telewizji jest często tak trudne, że sami nie mieścimy. Obrazy strzelania, bombardowania, cierpienie ludzi są dla dzieci za trudne, nie są w stanie tego przetworzyć. Postaraj się zadbać o filtrowanie treści na YouTube i zabezpieczenie w telefonie stron informacyjnych. Wprowadź ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne. W obecnym czasie ważne jest

zatrzymanie się, relaksowanie, wprowadzenie ćwiczeń oddechowych i uwalnianie emocji. Doskonale sprawdzają się tutaj ćwiczenia oddechowe, bajki relaksacyjne. Poczucie bezpieczeństwa – najważniejsze jest BYCIE razem. Zapytaj siebie: co mogę zrobić, by dać sobie i mojemu dziecku maksimum bezpieczeństwa? Jak być blisko? Bezpieczeństwo jest przede wszystkim w domu. Poczucie bezpieczeństwa tworzymy my. To co się dzieje jest trudne, dzieci mogą spotkać się z trudnymi informacjami, ale to na ile będą się czuły bezpiecznie, zależy przede wszystkim od nas. Każdy z nas potrzebuje bezpieczeństwa. To podstawowa potrzeba każdego człowieka. Informacje o wojnie mogą je naruszyć, stąd istotne, by troszczyć się o tę potrzebę i dać sobie bliskość. Przytulanie, bycie razem, zaplanowanie więcej wspólnego czasu, zabawa ...i zwyczajność. To ma znaczenie. Ogromne. Zwyczajność Czasami mamy poczucie, że jak się dzieje coś ważnego, trudnego, to należy coś zmieniać. Normalność, zwyczajność, rutyna – to pomaga. To cenne, by wdrożyć dodatkowe rytuały (np. wspomniane relaksację, czy ćwiczenia oddechowe), ale to nie oznacza, że mamy przeorganizować dzień, codziennie robić godzinne medytacje, zamiast jeździć na zajęcia z robotyki. Troszcz się o siebie, proś o pomoc partnera/partnerkę, stwórz sobie przestrzeń wsparcia, stabilny, zaopiekowany rodzic to podstawa. www.dzieciecapychologia.pl

**W Oczekiwaniu na wiosnę -
zadania do wykonania**



Imágenes
Educativas.com

Dorysuj drugą połowę obrazka.

