

# WIADOMOŚCI PORADNIANE

WYDANIE VII

Oddajemy w Państwa ręce kolejny numer naszej gazetki. Zachęcamy do lektury.  
Życzymy udanych ferii zimowych.



Dyrektor i pracownicy PP- P w Warce

Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Warce uczestniczy w projekcie innowacyjno- wdrożeniowym w zakresie oceny funkcjonalnej. Celem projektu jest przeprowadzenie badań i opracowanie modelowych rozwiązań na rzecz świadczonego lokalnie międzysektorowego wsparcia dla dzieci, uczniów i rodzin. W wyniku realizacji zadania powstaną konkretne narzędzia oraz przygotowanie kadr w tym zakresie. Wypracowane modele zostaną sprawdzone w wybranych powiatach. Efektywność przygotowanych modeli oraz samego ich wdrażania będzie również poddawane badaniu naukowemu.

Celem nadrzędnym projektu jest podniesienie jakości i efektywności skoordynowanego, międzysektorowego, wsparcia udzielanego dzieciom, uczniom i ich rodzinom oraz środowisku, w którym funkcjonują na poziomie lokalnym (powiatu). Aby móc ten cel zrealizować dokonano analizy zasobów instytucjonalnych, form wsparcia środowiskowego oraz programów realizowanych przez jednostki samorządowe i organizacje pozarządowe w sektorze zdrowia, edukacji i pomocy społecznej. We współpracy z placówkami medycznymi, żłobkami, przedszkolami i szkołami przeprowadzono badania oceniające funkcjonowanie wybranej grupy badawczej w wieku od 0 do 19 roku życia. Aktualnie trwają prace nad uruchomieniem wsparcia i jego wdrożeniem tak, aby efektywnie wykorzystywać zasoby lokalne, jak również podnieść jakość świadczonej pomocy, dzięki spójności celów i zsynchronizowaniu oddziaływań pomocowych.

mgr Agnieszka Glinka  
Dyrektor Poradni



Rzeczpospolita  
Polska



Ministerstwo  
Edukacji i Nauki



Minister  
Edukacji i Nauki



UNIWERSYTET ŚLĄSKI  
W KATOWICACH



UMCS

KATOLICKI  
UNIWERSYTET  
LUBELSKI  
JANA PAWŁA II

KUL



UNIWERSYTET  
IM. ADAMA MICKIEWICZA  
W POZNANIU



## WSPÓLNY CZAS Z DZIECKIEM A POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Wspólny czas spędzony z dziećmi wzmacnia relacje, uczy okazywania uczuć i emocji oraz daje poczucie bezpieczeństwa, szczęścia i akceptacji. Powinniśmy wspierać i odżywiać drzewo, aby pozostawało jędrne, rosło i kwitło, tak samo jest z naszymi dziećmi. Jest to możliwe tylko wtedy, gdy łączy nas silna i pełna miłości relacja. Dzieci muszą czuć się bezpiecznie w domu. Spędzanie z nimi czasu sprawi, że zdadzą sobie sprawę, że zawsze będziesz przy nich. Na przykład, jeśli twoje dziecko jest prześladowane w szkole, może się przed tobą otworzyć, jeśli będziesz z nim codziennie siedzieć, pytać, jak minął dzień, rozmawiać z nim i sprawić, by poczuło się komfortowo. Ale jeśli nie poświęcisz im swojego czasu, nigdy nie dowiedzą się, że mogą przyjść do Ciebie w trudnych chwilach. Dzieci i ich rodzice mogą oddalić się od siebie z powodu różnicy pokoleń. Spędzanie wartościowego czasu zmniejszy tę różnicę, a także stworzy przyjazną przestrzeń, w której dzieci mogą rozmawiać bez wahania, a rodzice słuchają bez osądzania. Niezależnie od tego, czy chodzi o udzielenie poprawnej odpowiedzi z matematyki, czy pierwszą lekcję muzyki, dzieci oczekują od rodziców uznania nawet za najmniejsze osiągnięcie. I nie ma lepszego czasu niż czas rodzinny, aby zapytać o ich dzień i powiedzieć im, jaki jesteś dumny. Kiedy dzieci czują się cenione w domu, prawdopodobnie będą pewne siebie i towarzyskie. Takie dzieci będą mogły łatwo nawiązywać przyjaźnie, pomagać innym i rozwijać pozytywne nastawienie do życia. Korzyści płynące ze spędzania czasu z rodziną są zbyt duże, aby je zignorować. Poniżej zamieszczamy propozycje, które można wcielić w życie od razu.

Właściwe strategie budują poczucie własnej wartości u dzieci, ponieważ czasami dziecko potrzebuje czegoś więcej niż pochwały. Dzieci są wrażliwe na kilka czynników w swoim otoczeniu, które mogą złamać lub odebrać im pewność siebie. Dlatego ważne jest, aby zrozumieć, jak budować pewność siebie u dzieci, aby stworzyć bezpieczny obraz siebie. Pewność siebie jest niezbędna dla dzieci, ponieważ odgrywa ważną rolę w określaniu ich sukcesów w nauce i innych dziedzinach zainteresowań. Pozwala im także stawić czoła wyzwaniom, aby osiągnąć długoterminowe cele.



PORADNIA PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA W WARCE  
ADRES: UL. GRÓJECKA 11, 05-660 WARKA  
TEL./FAX: 48 667 28 89  
TEL. KOM.: 505-761-583

# WSPÓLNY CZAS Z DZIECKIEM A POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI



Budowanie pewności siebie u dzieci wymaga konsekwentnego wysiłku i uznania. Gdy dzieci dorastają, ich poczucie własnej wartości i pewność siebie odzwierciedlają się w ich osobowościach i ostatecznie kształtują ich życie.

Oto kilka wskazówek, które pomogą zbudować pewność siebie dziecka:

## Bądź wzorem do naśladowania

Pokaż swojemu dziecku, jak być mądrym i pewnym siebie poprzez pokonywanie trudnych sytuacji. Nawet jeśli nie czujesz się najlepiej, staraj się być pewny siebie i dawać im przykład.

## Unikaj nadmiernego zdenerwowania

Denerwowanie się drobnymi rzeczami, które nie idą zgodnie z planem, da dziecku zły przykład. Zamiast tego podnieś się i staw czoła sytuacjom z pozytywnym podejściem.

## Wyraź swoją miłość

Dzieci wymagają miłości i uwagi, których brak może sprawić, że założą, że nie są zdolne do bycia kochanymi. Może to wpływać na ich ogólną pewność siebie i utrudniać rozwój osobowości.

## Dopinguj ich sukcesy

Kiedy Twoje dziecko wykona zadanie, nawet małe, zauważ to i docen je. Nawet małe osiągnięcia są duże, więc ignorowanie ich może ich demotywować.

## Dopuszczaj niedoskonałości

Często sprawy mogą nie pójść zgodnie z planem, co prowadzi do niewielkich zakłóceń w rozwoju Twojego dziecka. Twoje dziecko potrzebuje Twojego wsparcia i zachęty, aby z ufnością przezwyciężyć te niepowodzenia w takich sytuacjach.

## Pozwól im zaprezentować swoje pomysły

Zachęć dziecko do mówienia i wyrażania swojego zdania na dany temat. Bądź szanować Ciebie i twoje pomysły tylko wtedy, gdy zrobisz to samo dla nich. Ponadto, dając im pewność siebie, aby zabierać głos, zwiększa się ich poczucie własnej wartości.

## Zachęć ich, aby spróbowali czegoś nowego

Pozwól im wcześniej znaleźć swoje zainteresowania. Na przykład wprowadź aktywność fizyczną lub różne hobby, takie jak taniec, muzyka, sport lub rękodzieło, i pozwól im wybrać swoje ulubione.

## Uznaj ich różnice

Każde dziecko ma inne zdolności. Niektórzy mogą być bardziej inteligentni intelektualnie, podczas gdy inni mogą być kreatywni lub wyróżniać się w sporcie. Pomóż im zabłysnąć w wybranej przez siebie dziedzinie, zamiast zmuszać ich do realizowania Twoich zainteresowań.

## Naucz je, jak przyjmować porażkę

Małe dzieci mogą stracić motywację po doświadczeniu porażki. Dlatego powinny nauczyć się, jak radzić sobie z porażką, wstać i starać się bardziej. Jako rodzice wspierajcie ich i zachęcajcie do dalszych prób.

## Oklaskuj ich wytrwałość i ciężką pracę

Kiedy Twoje dziecko konsekwentnie dąży do osiągnięcia czegoś, oklaskuj jego ciężką pracę, nawet jeśli nie osiągnie swojego celu. To pokazuje, że zwycięstwo nie jest tak ważne, jak uczenie się na podstawie doświadczenia.

## Nie porównuj ich z innymi

Zaakceptuj swoje dziecko takim, jakie jest. Rysowanie porównań z innymi dziećmi prowadzi do niepewności i zazdrości. Ogranicza również dziecku opanowanie umiejętności, którymi jest zainteresowane.

## Pozwól na niezależne podejmowanie decyzji

Daj dziecku przestrzeń do samodzielnego podejmowania drobnych decyzji. To daje im siłę i sprawia, że czują się uprawnieni do kontrolowania małych zadań w ich codziennym życiu.

## Skoncentruj się na ich mocnych stronach

Zamiast wskazywać ich wady i słabości, zwróć uwagę na ich mocne strony. Następnie zachęć ich, aby wykorzystali te mocne strony, aby się udoskonalić. To zmotywuje ich do osiągania lepszych wyników w swoich ulubionych zajęciach.

## Daj im obowiązki

Zacznij od przypisania im drobnych zadań w gospodarstwie domowym, takich jak codzienne podlewanie roślin. Nawet jeśli nie lubią obowiązków domowych, nieświadomie zyskują pewność siebie, czując się potrzebnymi w domu.

Poświęć pięć minut, aby poprosić dziecko, aby przypomniało sobie wszystko, co zrobiło w ciągu dnia. Teraz zapytaj, jak ocenia dzisiejszy dzień? Co było fajne, a co można było zrobić lepiej? To ćwiczenie jest świetnym sposobem radzenia sobie z problemami dotyczącymi szacunku u dzieci i budowania poczucia kompetencji.

Włącz wspólny czas do swojego codziennego harmonogramu: Potrzebujesz iść na zakupy? Spraw, aby zakupy spożywcze były „przyjemnym czasem” z Tobą. Trzeba zrobić obiad? Pozwól pomóc dziecku, przyczyniając się do procesu przygotowawczego. Chociaż na początku może być bałagan i może to zająć więcej czasu, zobaczysz, że dzieci staną się twoimi największymi pomocnikami i spojrzą wstecz i pamiętają, że „przed obiadem” zawsze było z Tobą wyjątkowym czasem.

Spędzanie czasu z dziećmi daje im możliwość uczenia się i bycia wysłuchanym. Przede wszystkim zapewnia rodzicom i ich dzieciom czas na kontakt. To właśnie te połączenia sprawiają, że dzieci czują się kochane. Więc pozostaw łóżka niepościelone na kolejne kilka minut i przytul się z dzieckiem wymieniając kilka myśli. Poświęć te dodatkowe chwile na spędzenie ich z dziećmi. Kiedy spojrzysz wstecz, będziesz wdzięczny/a za wspomnienia.



# WSPÓLNY CZAS Z DZIECKIEM A POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Podsumowując powyższy artykuł warto przypomnieć sobie, że dzieci tak samo jak dorośli mają podstawowe potrzeby psychologiczne, a są nimi:

1. Bezpieczeństwo, posiadanie bezpiecznego miejsca do życia i rozwoju. Przywiązanie do ludzi, możliwość dzielenia się z nimi myślami, doświadczeniami czy też emocjami.
2. Autonomia, posiadanie bezpiecznego środowiska, w którym można uczyć się jak działa świat.
3. Poczucie własnej wartości- budowanie adekwatnego poczucia własnej wartości – kim jestem jako człowiek i co mogę osiągnąć?
4. Wyrażanie siebie – prawo do wyrażania swoich opinii i emocji.
5. Posiadanie realistycznych granic – zrozumienie, że wyrażanie swoich potrzeb i emocji jest ograniczone prawami i potrzebami innych osób.
6. Spontaniczność i zabawa.



Opracowały:  
Psycholog mgr Kinga Dulewicz  
Psycholog mgr Patrycja Pernak

## CIEKAWE ZABAWY LOGOPEDYCZNE W DOMU DLA DZIECI W KAŻDYM WIEKU

Zabawy logopedyczne to idealny sposób, aby zachęcić dziecko do ćwiczeń językowych w sposób nie bezpośredni. To zupełnie coś innego, niż nieustanne powtarzanie tych samych zdań, które mogą zniechęcić dziecko do treningu. Poniższe przykłady zabaw pokażą, jak Wasze dziecko z przyjemnością i z wielkim zapałem wykonuje ćwiczenia poprzez zabawy logopedyczne. Wypróbujcie je. Zabawy mogą trwać od 3 do 10 minut.

### 1. Zabawa w dmuchanie papierków

Weźcie dużą kartkę papieru, najlepiej z zeszytu, gdyż taki jest najlżejszy. Porwijcie z dzieckiem na małe kawałki i zróbcie zawody w dmuchaniu. Na stole lub na podłodze ułóżcie papierki w dwóch kupkach i dmuchajcie równocześnie. Kto pierwszy dotrze do umownej mety? Włączamy tu aspekt rywalizacji, który dzieci bardzo lubią.

### 2. Zabawa w biedronkę

Zabawa polega na przenoszeniu czarnych kółek wyciętych z papieru za pomocą słomki na sylwetę biedronki z papieru, którą można wcześniej wspólnie przygotować.

Czerwoną sukienkę i czarne kropeczki  
Widziałam u mojej małej biedroneczki.  
Policzę twe kropki, nim polecisz w świat,  
Powiem wszystkim dzieciom, ile miałaś lat...

### 3. Bulgotanie

Prosta i ciekawa zabawa logopedyczna w bulgotanie to po prostu dmuchanie przez słomkę do picia napojów. Rurkę wkładamy do szklanki napełnionej do połowy wodą i dziecko zaczyna dmuchać. Szklanka jest o tyle atrakcyjniejsza od kubka, bo dziecko widzi na wodzie bańki.

### 4. Zabawy z lusterkiem

Postaw przed dzieckiem lustro. Wyglupiajcie się, róbcie śmieszne miny, a przy okazji wykonujcie ćwiczenia policzków:

- nadymanie policzków (gruby zajqczek),
- wciąganie policzków (chudy zajqczek),
- nadymanie i wciąganie policzków naprzemiennie,
- nadymanie policzków i przesuwanie powietrza od jednego do drugiego,
- lekkie przygryzanie policzków zębami (masaż).

### 5. Zabawa logopedyczna z paluszkami / figurkami

Poukładajcie przed sobą zwierzątka. Mogą to być figurki zwierzątek, pluszaki, a nawet zwierzątka wycięte z papieru. Niech dziecko pokazuje losowo dane zwierzątko i wspólnie je naśladujcie. Np. jak ziewa hipopotam? Dziecko otwiera szeroko buzię i naśladuje hipopotama. Jak robi rybka? Dziecko układa usta w dziubek i wciąga policzki do środka, po czym porusza ustami jak rybka. Jak robi osiołek? I-O-I-O Jak parska konik? Jak przeżuwa trawę kózka? Jak miauczy kotek? Jak szczeka piesek? Będziecie mieć przy tej zabawie logopedycznej dużo śmiechu.



# CIEKAWE ZABAWY LOGOPEDYCZNE W DOMU DLA DZIECI W KAŻDYM WIEKU



## 6. Cmokamy, parszamy, chuchamy, dmuchamy

Pobawcie się razem: cmokajcie, parszajcie, chuchajcie, dmuchajcie – w tę zabawę można się bawić nawet w samochodzie! To naprawdę fajny sposób na wspólne spędzenie czasu.

- Możecie też pobawić się wierszykiem i odliczać na paluszkach:

„Wrona”

„Jedna wrona bez ogona,  
druga wrona bez ogona,  
trzecia wrona bez ogona,  
czwarta wrona bez ogona itd.

...a ta jedenasta, wrona ogoniasta.”

- Można też pobawić się wierszykiem, który należy najpierw zapamiętać, a następnie powiedzieć na jednym oddechu:

Siedzi kura w koszyku, liczy jaja do szyku: jedno jajo, drugie jajo, trzecie jajo...

I liczymy do tyłu, do ilu potrafimy najwięcej.

## 7. Dmuchiemy wiatraczka

Niemal każdy z nas miał jako dziecko wiatraczek. Jednak nie każdy z nas jest świadomy, że jest to świetny sposób na trening narządów artykulacyjnych!

## 8. Dmuchiemy do papierowego worka

Jest to znany sposób na odstresowanie, w napadzie lęku i nie dopuszczenie do utraty przytomności, ale możemy go wykorzystać jako ciekawą zabawę logopedyczną dla dzieci. Dziecko nadyma policzki i wdmuchuje powietrze do papierowego worka. Ćwiczenie warto powtórzyć kilkakrotnie.



Opracowała na podstawie dostępnych materiałów źródłowych  
Logopeda mgr Anna Świetlik

## Pokoloruj według swojego pomysłu

