

Barbara Bednarska  
Urszula Mięjszo  
Kinga Wasila  
pod redakcją Doroty Szubstarskiej

# Jak sobie radzić z małym dzieckiem?

Poradnik dla niesłyszących rodziców małego dziecka



Gdańsk 2017



Seria: JESTEM RODZICEM - chcę wiedzieć

1

**Jestem Rodzicem - chcę wiedzieć** to poradniki dla wyjątkowych czytelników.

Powstały z myślą o niesłyszących rodzicach. Nie są tłumaczone na język migowy, ale zostały napisane dostosowanym językiem polskim.

Teksty przypominają rozmowy osób słyszących i niesłyszących. Opierają się na rzeczywistych, codziennych kontaktach autorów i rodziców.

**Najważniejsza jest chęć porozumienia się i przekazania ważnych treści.**

Mamy nadzieję, że to właśnie się nam udało! Zapraszamy do lektury.



**D O M**

W pierwszej książce piszemy o problemach, jakie mają w codziennym życiu wszyscy młodzi rodzice. Niektóre sprawy dotyczą szczególnie rodziców niesłyszących. Dajemy odpowiedzi na pytania, jakie zadają rodzice na zajęciach terapeutycznych w Specjalistycznym Ośrodku Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu Polskiego Związku Głuchych w Gdańsku.

Autorki poradnika to:

**Barbara Bednarska** - logopeda, szczególnie zainteresowana językiem migowym, który doskonali na kursach i w codziennym życiu zawodowym.

**Urszula Milejszo** - psycholog, specjalistka od małych dzieci i wczesnej interwencji terapeutycznej.

**Kinga Wasila** - psycholog, specjalistka od spraw rodziny, doświadczony rodzic, z zamiłowania ilustratorka (rysuje nie tylko obrazki do poradników, ale także dla dzieci na zajęcia).

Autorki poradnika postanowiły zamigać znaki alfabetu palcowego. Wybrały słowo, które uznały za najważniejsze dla czytelników.

DOM - to miejsce wychowania dziecka, to miejsce codziennego życia, to także najważniejsze miejsce w sercu człowieka.



ISBN 978-83-61216-70-4

Barbara Bednarska  
Urszula Mięjszo  
Kinga Wasila  
pod redakcją Doroty Szubstarskiej

# Jak sobie radzić z małym dzieckiem?

Poradnik dla niesłyszących rodziców małego dziecka

Seria: JESTEM RODZICEM - chcę wiedzieć (1)

Gdańsk 2017

Copyright © by Barbara Bednarska, Urszula Milejszo, Kinga Wasila, Dorota Szubstarska

Seria: JESTEM RODZICEM – chcę wiedzieć (1)

### **Jak sobie radzić z małym dzieckiem?**

Poradnik dla niesłyszących rodziców małego dziecka

Redakcja i opracowanie merytoryczne:  
Dorota Szubstarska

Zespół konsultacyjny w składzie: Sylwia Furtak, Kamila Jankowska, Joanna Wojdylak

Rysunki: Kinga Wasila

Zdjęcia w poradniku: zasoby własne

Zabawki wykonane własnoręcznie: Monika Hojka, Kinga Wasila

Projekt okładki: Dorota Szubstarska

Zdjęcie na okładce: Marek Dorosewicz

ISBN 978-83-61216-70-4

Wydanie I

Publikacja bezpłatna

Publikacja dofinansowana ze środków  
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



Publikacja wydana przez Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu PZG w Gdańsku przy współpracy Oddziału Pomorskiego Polskiego Związku Głuchych



Przygotowanie do druku: GALAN, Gdańsk  
Druk: AGNI, Pruszcz Gdański

## **Drodzy Rodzice!**

Każda książka-poradnik ma na początku wstęp, a na końcu bibliografię, czyli spis książek. W naszym poradniku bibliografia będzie na początku. Zamiast wstępu.

Autorki wyjaśniają:

W bibliografii umieszcza się tytuły książek, z których korzysta autor, pisząc swoją książkę. My, pisząc ten poradnik, najwięcej dowiedziałyśmy się o problemach rodzin niesłyszących dzięki rozmowom z osobami niesłyszącymi. Rozmowy te odbywały się w ośrodku i Pomorskim Oddziale PZG w Gdańsku.

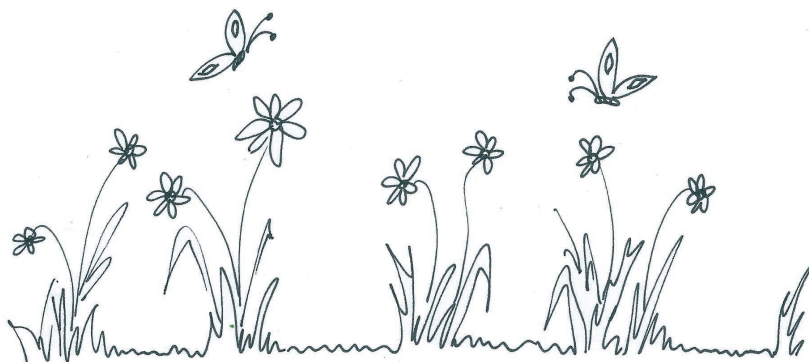
Pierwszymi czytelniczkami i recenzentkami były niesłyszące mamy, Pani Kamila i Pani Sylwia. Ich uwagi, czasami krytyczne, bardzo pomogły nam przy pisaniu tego poradnika. Za szczerłość i wszystkie cenne uwagi bardzo dziękujemy.

Bardzo dziękujemy wszystkim osobom niesłyszącym za wysiłek, jaki włożyły w przekaz informacji za pomocą mowy dźwiękowej. Dziękujemy także za życzliwość i wyrozumiałość w odbiorze naszego niedoskonałego języka migowego. Mimo pewnych barier językowych mamy poczucie, że rozumieliśmy się bardzo dobrze.

Bardzo dużą pomoc, zrozumienie i cierpliwość okazała nam Pani Lila Misiuk, obecna prezes Pomorskiego Oddziału PZG.

Osobne podziękowania kierujemy do naszych koleżanek, Joanny i Ewy, oraz Pana Tomasa, którzy są dorosłymi, słyszącymi dziećmi niesłyszących rodziców czyli CODA. Rozmowy z nimi pozwoliły nam głębiej zrozumieć problemy KODA, czyli małych, słyszących dzieci niesłyszących rodziców.

Barbara Bednarska, Urszula Miłejso, Kinga Wasila



## Bibliografia – spis książek, z których korzystały autorki

### Część I

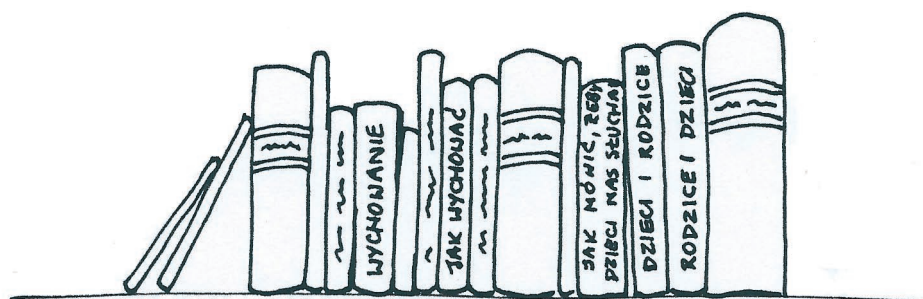
#### LOGOPEDYCZNA

1. Bartnikowska U., *Sytuacja społeczna i rodzinna słyszących dzieci niesłyszących rodziców*, Akapit-Press, 2010
2. Bouvet D., *Mowa dziecka. Wychowanie dwujęzyczne dziecka niesłyszącego*, WSiP, Warszawa, 1996
3. Czajkowska-Kisil M., Klimczewska A., *CODA – inność nie rozpoznana, Słyszące dzieci – niesłyszący rodzice. Pakiet informacyjny dla szkół i poradni*, Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa, 2016
4. Wojda P., *Język migowy a tożsamość społeczno–kulturowa młodzieży głuchej w Polsce*, w: *Audiofonologia* t. 26/2010

### Część II

#### PSYCHOLOGICZNA

1. Haug-Schnabel G., *Każde dziecko może mieć sucho*, Media Rodzina, Poznań, 2002
2. Kast-Zahn A., Morgenroth H., *Każde dziecko może nauczyć się spać*, Media Rodzina, Poznań, 2002
3. Strelau J., Doliński D. (red.), *Psychologia – podręcznik akademicki*, Tom 2, GWP, Gdańsk, 2014



## Spis treści, czyli... spis pytań

Poradnik odpowiada na pytania, jakie zadają sobie młodzi rodzice.

<b>Część I – LOGOPEDYCZNA</b> , autorstwa Barbary Bednarskiej .....	7
<b>O mówieniu i miganiu</b>	
– Czy rodzice głusi mają słyszące dzieci? .....	8
– Kiedy dziecko zaczyna rozmawiać? .....	9
– Skąd się biorą wady wymowy? .....	10
– Jak zabawy paluszkowe rozwijają mowę i język migowy? .....	11
– Jak rozwija się mowa słyszących dzieci głuchych rodziców? .....	12
– Jak porozumieć się z logopedą, psychologiem, nauczycielem w przedszkolu? .....	13
– Dlaczego warto chodzić do logopedy ze słyszącym dzieckiem? .....	14
– Jak logopeda może pomóc dziecku uczyć się języka migowego? .....	15
– Jak zaprzyjaźnić się z książką? .....	16
– Czy słyszące dziecko może być tłumaczem swoich niesłyszących rodziców? .....	17
– Jak środowisko osób słyszących może wspomóc rozwój dziecka, które ma głuchych rodziców? .....	18
<b>Część II – PSYCHOLOGICZNA</b> , autorstwa Urszuli Mięjszo i Kingi Wasila .....	19
<b>O miłości i trudach wychowania</b>	
<b>Rozdział 1. O najprostszycy potrzebach dziecka</b> .....	22
– Jak karmić niemowlę? .....	22
– Jak nauczyć dziecko picia z kubeczka (jak zrezygnować z butelki)? .....	24
– Jak radzić sobie z problemami związanymi z jedzeniem? .....	26
– Jak odzwyczaić dziecko od pieluchy? .....	29
– Czy usypianie dziecka może być przyjemne? .....	32
– Czy dobre zwyczaje w domu są ważne dla małego dziecka? .....	34
<b>Rozdział 2. O trudnych sprawach rodziców i dzieci</b> .....	35
– Co to są granice w wychowaniu dziecka? .....	35
– Co zrobić z trudnymi emocjami? .....	37
– Jak mówić do dziecka, żeby zrozumiało, jak się zachowywać? .....	39
– Czego boją się dzieci? .....	41
– Jak dbać o bezpieczeństwo dzieci? .....	43
<b>Rozdział 3. O zabawie i wychowaniu</b> .....	45
– Kto w rodzinie jest WAŻNY? .....	45
– Jakich zabawek potrzebują dzieci? .....	46
– Jakie zasady są ważne w zabawie z małym dzieckiem? .....	50
– TV, smartfon, tablet i inne nowe technologie – jak wpływają na małe dziecko? .....	52
– Jak przygotować dziecko do przedszkola? .....	54

# Część I

## LOGOPEDYCZNA

autorstwa Barbary Bednarskiej

### O mówieniu i miganiu

Opowiada historię małej Amelki – słyszającej córeczki niesłyszących rodziców.  
Odpowiada na pytania dotyczące rozwoju mowy i komunikacji małego dziecka.





## Czy głusi rodzice mają słyszące dzieci?

### Narodziny Amelki

*Natalia i Krzysztof są szczęśliwym małżeństwem. Poznali się w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Nieśłyszących.*

*Natalia jest osobą słabosłyszącą, nosi aparaty. Rodzice Natalii i jej siostra słyszą. Natalia w dzieciństwie przez kilka lat chodziła do logopedy w poradni PZG. Ona dobrze odczytuje mowę z ust i potrafi porozumieć się ze słyszącymi.*

*Natalia do ośrodka dla nieśłyszących przyszła dopiero w technikum, wcześniej uczyła się w zwykłej szkole. Natalia języka migowego nauczyła się w internacie.*

*Krzysztof jest nieśłyszący. On ma głuchych rodziców i brata. Krzysztof języka migowego nauczył się w dzieciństwie od swoich rodziców. On słabo mówi.*

*Gdy Natalia przyjechała do szkoły dla nieśłyszących, bardzo spodobała się Krzysztofowi. Chętnie uczył dziewczynę języka migowego. Dzięki temu mogą swobodnie rozmawiać. Język migowy to ich język.*

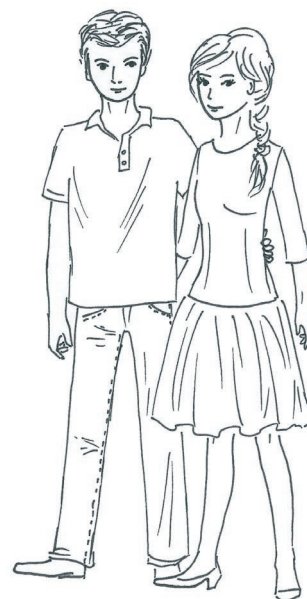
*Natalia i Krzysztof mają słyszącą córkę – Amelkę.*

- Osoby nieśłyszące najczęściej zawierają małżeństwo z osobami nieśłyszącymi.
- Rzadko spotyka się małżeństwo osoby słyszącej z nieśłyszącą. Najczęściej w małżeństwie takim osoba słysząca to CODA.
- Najczęściej rodzicom głuchym rodzą się słyszące dzieci.
- Osoby głuche mają najczęściej słyszących rodziców.
- Zdarzają się rodziny głuche od wielu pokoleń – głusi są dziadkowie, rodzice i rodzeństwo.

*Amelka urodziła się silna i zdrowa. Przesiewowe badania słuchu wykazało, że dziewczynka słyszy. Krzysztof i Natalia bardzo kochają córeczkę. Oni cieszą się, że dziewczynka słyszy, ale często zastanawiają się, czy będą dobrymi rodzicami.*

*Natalia i Krzysztof chcieliby jak najwięcej wiedzieć o rozwoju i potrzebach dziecka. Słyszająca rodzina Natalii jest chętna do pomocy. Natalia i Krzysztof wiedzą, że czasami warto skorzystać z pomocy słyszącej rodziny, ale oni chcą być samodzielni.*

**Jestem rodzicem, chcę wiedzieć, jak wychować swoje dziecko**  
– tak uważają Natalia i Krzysztof.



## Kiedy dziecko zaczyna rozmawiać?

### Amelka ma sześć miesięcy

Czasami Natalia zastanawia się, w jakim języku będzie kiedyś rozmawiać z córką. Czy Amelka nauczy się mówić? Czy pozna język migowy?

Teraz Natalia nie ma żadnych problemów. Uważnie obserwuje córkę. Gdy Amelka napina ciało i robi się czerwona, Natalia wie, że córeczka płacze, bo ma mokro, jest głodna albo boli ją brzuch.

Natalia nosi aparaty, a Amelka krzyczy tak głośno, że przeważnie Natalia ją słyszy. Natalia dostała też elektryczną nianię, która pozwala zorientować się, kiedy dziecko płacze.

Natalia uwielbia patrzeć na twarz córeczki. Natalia zauważyła, że gdy ona uśmiecha się do dziecka, dziewczynka też się uśmiecha. Ulubiona zabawa mamy i córki to robienie różnych min.

Amelka, gdy jest czymś zainteresowana, na przykład zegarem wiszącym na ścianie, patrzy na niego, a potem na mamę i znowu przenosi wzrok na zegar. Natalia bierze córkę na ręce i podchodzi do zegara, pozwala córce posłuchać jak zegar tyka, a potem pokazuje, jak miga się „zegar”. Amelka jest tym zachwycona.

- Malutkie dziecko już od urodzenia potrafi komunikować się z najbliższymi osobami. Taka rozmowa nazywa się **komunikacją przedślowną**, pojawia się ona wcześnie, przed pierwszymi słowami i przed pierwszymi migami.
- Komunikacja przedślowna jest bardzo ważna. Bez niej dziecko będzie miało duże problemy z rozwojem mowy dźwiękowej i języka migowego.

**Malutkie dziecko komunikuje się poprzez** krzyk, uśmiech, „zaczepia głosem” i „ściąga wzrokiem” uwagę osoby dorosłej.

**Rodzic odpowiada** spojrzeniem, czułym dotykiem, delikatnym kołysaniem.

Rodzic, słowem lub znakami języka migowego, komentuje sytuację, nazywa to, co interesuje dziecko i co wokół dziecka się dzieje. **Dziecko do rozwoju mowy potrzebuje klimatu zabawy i przyjemności.**

Amelka jeszcze nie mówi i nie miga, a już **rozmawiamy ze sobą** – cieszy się Natalia.



## Skąd się biorą wady wymowy?

### Amelka ma 12 miesięcy

*Natalia czasami dziwi się, dlaczego słyszące dzieci chodzą do logopedy. Słyszą i źle mówią? – zastanawia się Natalia.*

*Natalia chętnie przegląda strony internetowe o wychowaniu małych dzieci. Pewnego razu przeczytała artykuł logopedy o prawidłowym karmieniu dzieci. Amelka ma już rok, a Natalia ciągle jeszcze karmi ją piersią. Do picia podaje butelkę ze smoczkiem. Amelka na obiad dostaje zmiksowaną zupę.*

- Dziecku nie służy zbyt długie karmienie piersią, powyżej 8.–9. miesiąca życia.
- Około 9. miesiąca życia, gdy dziecko umie siedzieć, można odstawić butelkę ze smoczkiem. Lepiej, gdy dziecko pije z kubeczka lub z bidonu ze słomką.
- Dziecko, gdy pije z kubeczka lub bidonu ze słomką, uczy się prawidłowego połykania oraz oddychania przez nos.
- Gdy dziecko ma około 7 miesięcy, potrafi żuć. Warto dać dziecku flipsy albo skórkę chleba. Dziecko musi nauczyć się prawidłowo gryźć i żuć.
- Jedzenie łyżeczką korzystnie wpływa na rozwój narządów artykulacyjnych, które biorą udział w mówieniu. Pokarm z łyżeczki dziecko powinno ściągać górną wargą.
- Około roku dziecko ma już dużo ząbków, powinno gryźć. Nie można zbyt długo podawać dziecku zmiksowanych zupek.

**Warto zadbać o prawidłowe karmienie, bo mięśnie używane przy jedzeniu potrzebne są do mówienia. Skutki nieprawidłowego karmienia to: oddychanie przez usta (dziecko częściej choruje), wady zgryzu, wady wymowy.**



*Natalia pomału odzwyczaja Amelkę od karmienia piersią. Najtrudniej Amelce rozstać się ze smoczkiem. Za to Amelka pięknie pije z kubeczka i je zupę łyżeczką. Natalia nie miksuje już wszystkiego, w zupie są małe grudki warzyw, które Amelka rozgryza. I tak śmiesznie Amelka wygląda, gdy chrupie kawałek jabłka! Jak mała wiewiórka – śmieje się Krzysztof.*

## Jak zabawy paluszkowe rozwijają mowę i język migowy?

### Amelka ma 14 miesięcy

Natalia uwielbia bawić się ze swoją córeczką. Amelka zaczyna chodzić. Dziewczynka bardzo lubi, gdy jej rodzice, Natalia i Krzysztof, kołyszą ją, czule dotykają, podrzucają do góry. Wtedy dziewczynka wesoło się śmieje. Pewnego razu przyjechała do wnuczki jej głucha babcia. Babcia pokazała Amelce wierszyk w języku migowym:

**W poniedziałek zdejmujemy sukienkę,  
We wtorek pierzemy sukienkę,  
W środę suszymy sukienkę,  
W czwartek prasujemy sukienkę,  
W piątek składamy sukienkę,  
W sobotę wkładamy sukienkę do szafy,  
W niedzielę ubieramy sukienkę i idziemy do kościoła.**



Babcia migła wierszyk, ale gdy pokazywała czynności **zdejmujemy, pierzemy, suszymy, prasujemy, składamy, wkładamy, ubieramy, idziemy** – brała ręce małej Amelki i migła znaki. Amelce bardzo się ta zabawa podobała.

- Dzieci bardzo lubią zabawy, w których rodzice są blisko dziecka, dotykają je, przytulają.
- Dziecko lubi razem z rodzicami bawić się paluszkami. **Idzie rak nieborak, Srocza, Lata osa koło nosa** – to ulubione zabawy małych dzieci.
- W czasie zabaw paluszkowych dziecko czuje się bezpieczne, kochane, czuje pozytywne emocje. Dziecko uczy się dłuższego kontaktu wzrokowego, który jest potrzebny, aby rozwinął się język dźwiękowy, ale też migowy.
- W zabawach paluszkowych dziecko najpierw czuje na swoim ciele dotyk i ruch ciała rodzica, a potem ten ruch naśladuje. Naśladowanie jest bardzo ważne. W mowie dźwiękowej i języku migowym, na początku, też jest naśladowanie dźwięków lub gestów.
- Jeżeli zauważymy, że, podczas zabawy, dziecko unika kontaktu wzrokowego, nie chce naśladować ruchów, to trzeba spotkać się z logopedą lub psychologiem.

Na urodziny Amelka od swojej słyszącej cioci dostała dwie książki „Zabawy paluszkowe” (autor – Krzysztof Sąsiadek) oraz „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki” (autor – Marta Bogdanowicz). Książki zawierały krótkie i śmieszne wierszyki oraz opis zabaw paluszkowych. Amelka i Natalia uwielbiają wspólne zabawy paluszkowe.

## Jak rozwija się mowa słyszących dzieci głuchych rodziców?

### Amelka ma 2 lata i 4 miesiące

Natalia i Krzysztof chcą, aby córka we wrześniu poszła do przedszkola. Natalia i Krzysztof przeważnie migają do córki, ale starają się też jak najwięcej i jak najwyraźniej do niej mówić. Rodzice widzą, że Amelka coraz lepiej rozumie znaki języka migowego i rozumie też mowę dźwiękową. Dziewczynka, komunikując się z rodzicami, używa gestów oraz pojedynczych znaków.

Gorzej jest ze zrozumieniem Amelki przez rodziców, gdy dziewczynka używa mowy dźwiękowej. Amelka mówi cicho i niewyraźnie. Natalia czuje się bezradna. Nie wie, jaki jest rozwój mowy dźwiękowej Amelki. Czy dziewczynka poradzi sobie w przedszkolu?

Słysząca siostra Natalii, która często odwiedza Natalię, powiedziała, że Amelka dużo rozumie, ale mało mówi.



- Słyszące dzieci głuchych rodziców są najczęściej dwujęzyczne. Języka migowego uczą się od swoich głuchych rodziców. Ale, aby opanować mowę dźwiękową we wczesnym dzieciństwie, muszą mieć kontakt ze słyszącymi osobami dorosłymi.
- Niektórzy głusi rodzice nie migają ze swoimi dziećmi, starają się do nich tylko mówić. Nie trzeba się bać języka migowego. Dziecko, aby mieć dobry kontakt i serdeczną więź z głuchymi rodzicami, powinno być dwujęzyczne: dobrze mówić i dobrze migać.
- Małe dziecko nie potrafi mówić głośno i wyraźnie. Nie umie dostosować swojego sposobu mówienia do możliwości odbioru mowy przez głuchego rodzica. Rodzice niesłyszący mogą na początku nie rozumieć mowy swojego dziecka. Gdy dziecko będzie starsze, samo nauczy się mówić głośniej i wyraźniej do swoich rodziców.
- Zanim dziecko pójdzie do przedszkola, może znać mniej słów. Czasami niezbędna jest pomoc logopedy, który pomoże rozwinąć język.
- Ważny dla dziecka jest kontakt ze słyszącymi członkami rodziny, np. z ciocią lub babcią. Słysząca rodzina powinna wspierać dziecko. **Ale pamiętajmy: to rodzice powinni być dla dziecka najważniejsi!**

Natalia zaniepokoiła się, że Amelka mało mówi. Natalia poprosiła siostrę, żeby umówiła ją i Amelkę na wizytę u logopedy.

## Jak porozumieć się z logopedą, psychologiem, nauczycielem w przedszkolu?

### Amelka ma 2 lata i 5 miesięcy

Natalia jest bardzo zadowolona, jej córka ma umówione spotkanie z logopedą. Natalia chce, aby jej słyszająca siostra, Agnieszka, poszła razem z nią i tłumaczyła, co powie logopeda. Niestety siostra nie mogła zwolnić się z pracy. Siostra obiecała Natalii, że pojedzie z nią do logopedy następnym razem.

Natalia wysłała e-maila do oddziału PZG, niestety, tłumacz jest na urlopie. Natalia zdenerwowała się, bała się, że nie będzie mogła porozumieć się z logopedą.

- Logopedzi, psychologzy, nauczyciele wychowania przedszkolnego często czują się bezradni wobec osób głuchych.
- Osoba głucha powinna powiedzieć lub napisać, w jaki sposób można się z nią porozumieć. Niektórzy niesłyszący dobrze mówią i rozumieją mowę. Inni nie mówią, ale odczytują mowę z ust. Czasami niesłyszący kontaktują się ze słyszącymi tylko za pomocą pisma. Jeżeli rodzic głuchy jest bardzo zestresowany w kontakcie ze słyszącymi i w ogóle osób słyszących nie rozumie, to trzeba poprosić o tłumacza języka migowego. **Warto jednak być samodzielnym.**
- Logopedzi, psychologzy, nauczyciele często bardzo chcą nauczyć się języka migowego, zapisują się na kursy. Niestety, osobom słyszącym bardzo trudno nauczyć się dobrze migać, dla nich najłatwiejsza jest daktylografia, czyli alfabet palcowy (palcówka).

Natalia sama poszła z córką do logopedy i wróciła bardzo zadowolona. Pani logopeda nie umiała migać, ale знаła daktylografię (alfabet palcowy) i potrafiła pokazać Natalii swoje imię i nazwisko.

Pani logopeda mówiła wolno i wyraźnie, Natalia nie miała problemów z odczytywaniem mowy z ust. Kilka razy pani logopeda powiedziała coś trudnego i Natalia nie mogła zrozumieć, wtedy pani logopeda pisała na kartce. Czasami Natalia pokazywała coś gestem i pani logopeda rozumiała.

Pani logopeda powiedziała, że Amelka dobrze się rozwija, tylko jej wymowa jest niewyraźna. Amelka zna za mało słów. Ale, jeśli Amelka będzie chodziła na zajęcia do logopedy, szybko nadrobi te braki. Pani logopedzie bardzo podobało się, że Amelka jest uważna i wszystko ładnie naśladuje.

Natalia była dumna z siebie i z Amelki. Na zajęcia logopedyczne Natalia postanowiła jeździć z córką sama.

## Dlaczego warto chodzić do logopedy ze słyszącym dzieckiem?

### Amelka ma 3 lata

Natalia co dwa tygodnie jeździ z Amelką do logopedy, do poradni Polskiego Związku Głuchych. Krzysztof dziwi się, po co Amelka chodzi na zajęcia logopedyczne. On uważa, że Amelka nauczy się więcej mówić, gdy pójdzie do przedszkola.

Natalia widzi, że zajęcia logopedyczne bardzo się Amelce podobają. Dziewczynka lubi słuchać historyjek opowiadanych przez panią logopedę, układać puzzle ze zwierzętami i pojazdami. Amelka chętnie dmucha na kolorowe piórka i robi śmieszne miny przed lustrem. Najbardziej Amelka lubi dźwiękowe zagadki. Pani logopeda włącza laptop z nagraniem dźwiękami zwierząt, odgłosami sprzętów gospodarstwa domowego itp., a Amelka musi wskazać odpowiedni obrazek.

- Dzieci słyszące, które mają głuchych rodziców, rozwijają mowę, bo słyszą ją w swoim otoczeniu: w sklepie, na placu zabaw, podczas wizyt u słyszącej rodziny i znajomych, a później w przedszkolu.
- Dziecko, aby dobrze mówiło, potrzebuje osoby dorosłej, która będzie mówiła wyłącznie do niego. Czasami niesłysząca rodzina mieszka sama, bez słyszącej babci czy cici, wtedy dziecko ma mało kontaktu z mową dźwiękową.
- Na zajęciach logopedycznych logopeda mówi tylko do dziecka. Logopeda stara się, aby zajęcia były ciekawe i zachęca dziecko do mówienia.
- Na zajęciach logopedycznych prowadzone są ćwiczenia oddechowe, zabawy buzi i języka, ćwiczenia słuchowe. Dzięki takim zabawom dziecko będzie mówić ładnie i wyraźnie.
- W czasie zajęć logopedycznych dziecko poznaje wiele nowych słów i uczy się je poprawnie wymawiać.
- Logopeda często opowiada różne ciekawe historie i bajki, dziecko wtedy poszerza swoją wiedzę o świecie. Będzie znało więcej słów i lepiej sobie poradzi w przedszkolu.

Natalia kupiła specjalny zeszyt, chciała, aby pani logopeda wpisywała w nim słowa, które Amelka już zna i ładnie mówi. Na początku pani wpisywała po każdym zajęciu kilka słów. Po kilku miesiącach tych słów było tak dużo, że pani logopeda przestała je zapisywać.



## Jak logopeda może pomóc dziecku uczyć się języka migowego?

### **Amelka ma 3 lata i 6 miesięcy**

*Amelka już ponad rok chodzi na zajęcia logopedyczne. Ona mówi coraz więcej i wyraźniej. Panie w przedszkolu chwala Amelkę, mówią, że jest grzeczna, chętnie bawi się z dziećmi. Natalia jest bardzo zadowolona. Ona też stara się jak najwięcej z córką rozmawiać.*

*Krzysztofowi jest bardzo przykro. On nie rozumie, co mówi Amelka, a dziewczynka miga tylko pojedyncze znaki. Krzysztof chciałby mieć lepszy kontakt z córką. On chce, aby Amelka lepiej znała język migowy.*

*Natalia opowiedziała pani logopedzie, że mąż ma słaby kontakt z córką, bo Amelka mało miga. Logopeda zaproponowała pomoc. Natalia była zaskoczona, ona wiedziała, że pani logopeda chodziła na kursy języka migowego, ale przecież wiadomo, jak migają słyszący – słabo!*

*Następnym razem na zajęcia pani logopeda przyniosła niebieską teczkę z napisem „Świat opowiadany”. W teźce były bajki, historyjki i wierszyki z pięknymi, kolorowymi ilustracjami. Amelkę zainteresowała historyjka o dziku. Pani logopeda najpierw bajkę opowiedziała. Potem pani logopeda poprosiła Natalię, aby ona opowiedziała historyjkę, ale w języku migowym. Natalia migiła i pokazywała odpowiedni obrazek. W ten sposób Amelka rozumiała wszystko!*

*Później pani logopeda rozłożyła obrazki, na których były zwierzęta mieszkające w lesie. Poprosiła Natalię, aby pokazała, jak się miga te zwierzęta, jak one wyglądają i co robią. Natalia wyszła z zajęć bardzo zadowolona, Amelka zapamiętała sporo znaków języka migowego. Dzisiaj to Natalia była nauczycielką!*

- Logopeda to osoba, która uczy języka, czyli słów i sposobu budowania z tych słów zdań, a nie tylko wyraźnej mowy. Logopeda potrafi uczyć języka w sposób odpowiedni do wieku dziecka.
- Słyszący logopeda, współpracując z osobą głuchą, która dobrze miga, mogą razem nauczyć dzieci języka migowego. Taki eksperyment był kiedyś przeprowadzony we Francji, w szkole dla dzieci niesłyszących i zakończył się sukcesem! Dzieci rozwijały język mówiony i język migowy.
- Logopeda w swoim gabinecie ma dużo ciekawych historyjek, obrazków i innych pomocy dydaktycznych, które mogą być wykorzystane w nauce języka migowego.

*Po powrocie do domu Amelka koniecznie chciała pochwalić się tacie, czego nauczyła się na zajęciach. Wieczorem mama przeczytała jej wiersz Jana Brzechwy pt. Dzik, a później tata powiedział wiersz w języku migowym. Amelce takie czytanie i miganie bardzo się podobało.*



## Jak zaprzyjaźnić się z książką?

### Amelka ma 4 lata

*Pani logopeda w poradni i panie w przedszkolu często powtarzają, że czytanie dziecku książek bardzo je rozwija. Natalia często kupuje Amelce książki. Pani logopeda doradza Natalii, jakie książki są najbardziej odpowiednie dla Amelki.*

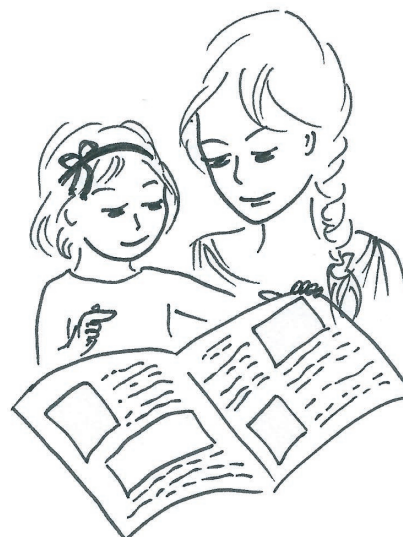
*Pani logopeda powiedziała, że warto czytać dziecku wiersze np. Juliana Tuwima lub Jana Brzechwy, nawet gdy dziecko nie rozumie jeszcze wszystkich słów. Czytanie jest ważne, bo uwrażliwia je na rytm języka. Dla dziecka ładnie przeczytany wiersz brzmi jak muzyka.*

*Natalia zdaje sobie sprawę, że jej głos nie oddaje melodii mowy. Natalia czasami prosi, aby wiersze czytała Amelce słyszająca babcia lub siostra. One bardzo chętnie to robią.*

- Pierwsze książki możemy dzieciom pokazywać około 6. miesiąca życia. Takie książeczki składają się z pojedynczych obrazków na kontrastowym tle. Np. tło jest czarne, a obrazek motyla biały. Takie książeczki rozwijają percepcję wzrokową, która jest bardzo ważna, gdy dziecko zacznie uczyć się migać.
- Małemu dziecku lepiej opowiadać książki. A starsze dziecko chętnie posłucha czytanego tekstu.
- Starannie wybieraj książki. Zwróć uwagę, aby były ciekawe i miały piękne ilustracje.
- Dziecko, któremu systematycznie czyta się książki, ma bogatszy zasób słów. Po prostu więcej wie i lepiej radzi sobie w przedszkolu, a potem w szkole.
- Niesłyszący rodzic powinien być samodzielny. Ale czasami, dla dobra dziecka, warto poprosić kogoś słyszącego z rodziny, aby ładnie coś dziecku przeczytał.
- Rodzic niesłyszący i słabomówiący może książeczki dziecku migać.
- Dzieci uwielbiają, gdy opowiada się im ciekawe historie, mniej ważne jest czy za pomocą mowy dźwiękowej, czy języka migowego.

*Natalia najbardziej lubi sama czytać Amelce przed snem. A Krzysztof wybiera ładnie ilustrowane książki i opowiada dziecku różne historie w języku migowym. Takie wspólne czytanie i opowiadanie różnych bajek i historyjek bardzo zbliża całą rodzinę.*

*Szczególnie Krzysztof cieszy się, że Amelka coraz lepiej miga.*



## Czy słyszące dziecko może być tłumaczem swoich niesłyszących rodziców?

### Amelka ma 5 lat

Natalia wyjechała na kilka dni do swojej koleżanki, z którą chodziła do technikum dla niesłyszących. Krzysztof został sam z Amelką. Rano Krzysztof odprowadził Amelkę do przedszkola, a gdy odbierał ją po południu zauważył, że córka ma bardzo mocno czerwone oczy. Wychowawczyni była zaniepokojona. – Musi pan jechać z córką do okulisty – powiedziała, wskazując gestem na czerwone oczy Amelki.

Krzysztof wyszukał w Internecie, gdzie jest dyżur okulisty i pojechał do przychodni. W poczekalni było dużo zdenerwowanych ludzi, hałas, ścisk, pośpiech. Problemy zaczęły się przy rejestracji. Pani w rejestracji miała wąskie usta, które przy mówieniu nie poruszały się. Krzysztof zdenerwował się, bo nie mógł pani z rejestracji zrozumieć.

Po chwili rejestratorka zorientowała się, że Krzysztof jest głuchy, ale Amelka słyszy. Pani zaczęła rozmawiać tylko z Amelką, nie patrzyła w ogóle na Krzysztofa. Pani kazała Amelce podać numer PESEL, a wtedy dziewczynka głośno się rozplakała, bo w ogóle nie rozumiała, o co chodzi. Krzysztof poczuł złość, stanowczym gestem pokazał, że pani nie ma rozmawiać z Amelką. Krzysztof wyjął kartkę i długopis. Pani zrozumiała, że ma napisać, o co jej chodzi. Po chwili Krzysztof pisemnie udzielił odpowiedzi i Amelka została zarejestrowana.

- Dziecko słyszące nie powinno być tłumaczem swoich głuchych rodziców. Gdy dziecko tłumaczy, zamieniają się role. Rodzic staje się dzieckiem, dziecko rodzicem. Taka sytuacja jest szkodliwa dla psychiki dziecka.
- Szczególnie szkodliwa jest sytuacja, gdy dziecko tłumaczy u lekarza czy w urzędach. Sprawy, o których rozmawia się w tych instytucjach, są za poważne i za trudne dla dziecka. Zmuszone do tłumaczenia dziecko bardzo się stara, ale nie może wszystkiego dobrze przetłumaczyć, bo mimo, że słyszy, nie rozumie jeszcze wielu słów.
- Osoby słyszące nie mogą wykorzystywać słyszącego dziecka do bycia tłumaczem głuchych rodziców!
- Oczywiście najlepiej radzić sobie samemu, ale czasami przy załatwianiu różnych spraw jest to trudne. Trzeba wówczas poprosić o pomoc tłumacza języka migowego.

Krzysztof z Amelką prawie godzinę czekali na wejście do gabinetu lekarskiego. Okulista okazał się miłym człowiekiem. On mówił wolno, wyraźnie, pomagał sobie gestem. Krzysztof wszystko rozumiał, nie musiał porozumiewać się za pomocą pisma.

Okulista, oprócz recepty, na osobnej kartce dokładnie napisał, jakie krople i ile razy dziennie trzeba Amelce wkropić do oczu. Po wyjściu z przychodni Amelka mocno przytuliła się do taty. Ona była z niego bardzo dumna. Tata jest mądry, nie da jej skrzywdzić!

## Jak środowisko osób słyszących może wspomóc rozwój dziecka, które ma głuchych rodziców?

### Amelka ma 6 lat

Amelka wróciła z przedszkola bardzo wesoła. Opowiadała rodzicom, że dziś w przedszkolu była pani, która uczy muzyki. Pani pracuje w szkole muzycznej. Ona każdego roku odwiedza przedszkole i szuka dzieci, które mają uzdolnienia muzyczne. A w tym roku to Amelka była najlepsza z całej grupy.

Następnego dnia Natalia rozmawiała z nauczycielką w przedszkolu. Pani nauczycielka powiedziała, że Amelka zaśpiewała piosenkę najładniej z całej grupy, najlepiej zatańczyła i ma największe poczucie rytmu. Okazało się, że Amelka jest uzdolniona muzycznie!

– Czy zgodzi się pani, aby Amelka uczyła się w szkole muzycznej? – zapytała Natalię nauczycielka.

Natalia jest zaskoczona, nie wie, co odpowiedzieć. Natalia musi porozmawiać z mężem, bo to ważna decyzja.

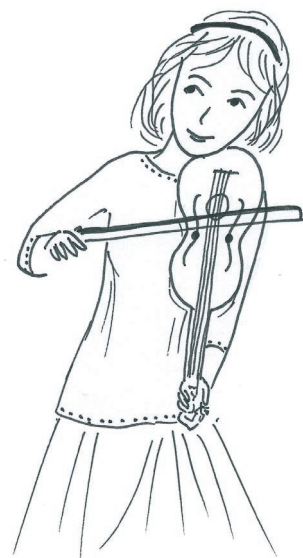
W domu Natalia rozmawia z mężem. Krzysztof jest także zaskoczony propozycją, aby Amelka uczęszczała do szkoły muzycznej. Krzysztof jest też dumny, że Amelka jest uzdolniona muzycznie. Natalia i Krzysztof długo rozmawiają, zastanawiają się.

Rodzicom Amelki jest przykro, że sami nie mogą usłyszeć śpiewu córki. Ale możemy zobaczyć, jak Amelka pięknie tańczy – mówi Natalia.

Słyszająca babcia i ciocia są zachwycone, że Amelka jest taka zdolna. Olga Bończyk też miała głuchych rodziców, a została znaną aktorką i piosenkarką – przypomniała ciocia.

Rano Amelka będzie chodziła do zwykłej szkoły, a po południu do szkoły muzycznej. Babcia i ciocia oferują swoją pomoc w odprowadzaniu Amelki do szkoły muzycznej.

- Nauczyciele, pedagodzy, psychologowie, logopedzi to osoby, które pomagają dzieciom rozwijać się. Oni mają odpowiednie wykształcenie i wiedzę i chcą dobra dziecka.
- Niesłyszący rodzice mogą nie zwrócić uwagi na pewne zdolności dziecka, ale także nie zauważyć poważnych problemów.
- Warto kontaktować się osobiście z nauczycielami w przedszkolu i w szkole. Bardzo ważna jest samodzielność. Jeżeli sprawa jest poważna, a niesłyszący rodzic ma problemy w komunikacji ze słyszącymi, należy poprosić o tłumacza języka migowego.



Natalia i Krzysztof podjęli decyzję. Amelka jest uzdolniona muzycznie, a zdolności trzeba rozwijać. Oni zgadzają się na szkołę muzyczną. Natalia i Krzysztof umówili się e-mailem na spotkanie w szkole muzycznej. Oni pójdą tam razem z tłumaczem języka migowego.

**Jesteśmy rodzicami, chcemy wiedzieć, jak wygląda nauka w takiej szkole – mówią Natalia i Krzysztof.**

# Część II

## PSYCHOLOGICZNA

autorstwa Urszuli Miłejczo i Kingi Wasila

### O miłości i trudach wychowania

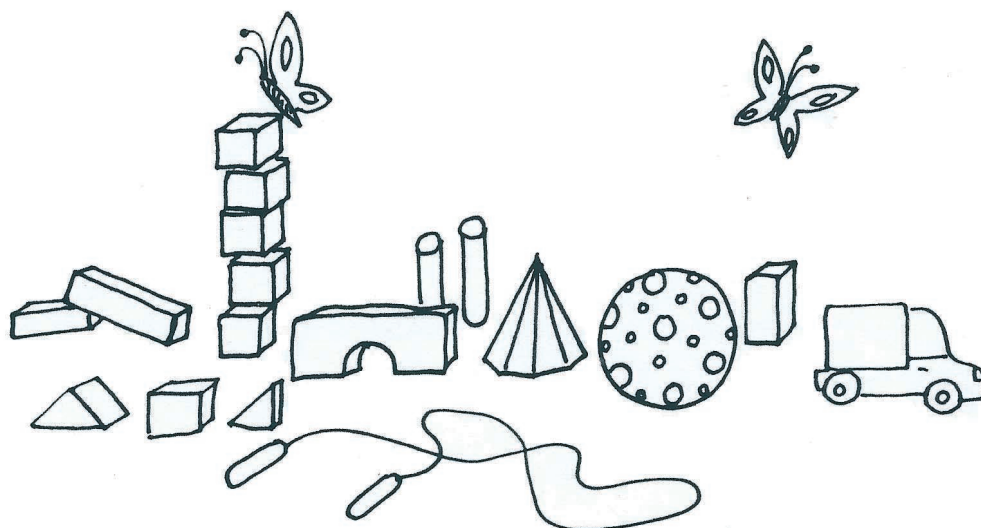
Jest zapisem spotkań grupy rodziców małych dzieci.

Odpowiada na pytania rodziców zebrane w trzech rozdziałach:

**Rozdział 1.** O najprostszych potrzebach dziecka

**Rozdział 2.** O trudnych sprawach rodziców i dzieci

**Rozdział 3.** O zabawie i wychowaniu



## Czy Rodzicom potrzebna jest wiedza na temat wychowania dzieci?

Rodzice Amelki w poradni spotykali innych rodziców niesłyszących. Sami przyprowadzili też swoich znajomych – rodziców małego Adasia. Często, kiedy dzieci miały zajęcia grupowe, rodzice migali między sobą. Najczęściej o swoich dzieciach.

I tak powstała grupa wsparcia.

Przez pół roku Natalia i Krzysztof – rodzice Amelki – uczestniczyli w spotkaniach grupy wsparcia dla rodziców niesłyszących. To były spotkania w poradni PZG. Uczestniczyli w niej rodzice małych dzieci, a zajęcia prowadziła pani Monika – psycholog.

Grupa spotykała się co dwa tygodnie. Pani Monika zbierała pytania i problemy. Na każdym spotkaniu zapisywała TEMAT.

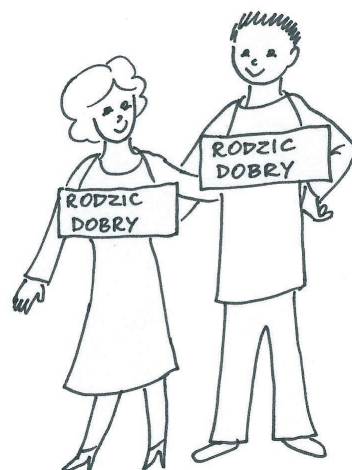
Rodzice wymieniali doświadczenia, pytali, dyskutowali.

Na pierwszym spotkaniu rodzice czuli się bardzo niepewnie. I wtedy pani Monika stanowczo ich uspokoiła.

Nie ma rodziców idealnych...



Ale każdy może być **DOBRYM RODZICEM** (nie musi być najlepszy).



Rodzicu masz prawo do popełniania błędów...

Trzeba umieć przyznać się, jeśli się popełniło błąd...

### **Wychowanie to nie tylko:**

- karmienie,
- ubieranie,
- dbanie o zdrowie.

### **Wychowanie to również:**

- okazywanie dziecku **miłości**,
- **czułość, przytulenie, dotyk**,
- uczenie tego, co jest dobre, a co złe.

Znany angielski psycholog Donald Woods Winnicot zadał pytanie:

**„Co widzi niemowlę, gdy patrzy na twarz matki?”.**

I odpowiedział:

„Niemowlę widzi samo siebie. Jeśli mama patrzy na dziecko życzliwie i uśmiecha się, dziecko czuje, że jest kochane i dobre. Jeśli mama złości się i krzyczy – dziecko czuje się odrzucone i złe”.



### **Czego potrzebuje Twoje dziecko?**

- **Twojej miłości,**
- **Twojej obecności,**
- **zabawy z Tobą,**
- **wspólnego odkrywania świata,**
- **wsparcia przy pokonywaniu trudności.**

**PIERWSZE LATA ŻYCIA DZIECKA – TO CZAS NAJSZYBSZEGO ROZWOJU.**

# Rozdział 1

## O najprostszych potrzebach dziecka

### Jak karmić niemowlę?



Jedne z pierwszych spotkań grupy miały tematy dotyczące jedzenia. Okazało się, że z karmieniem małych dzieci jest dużo problemów. Najwięcej opowiadały mamy.

Mama Bartusia pamiętała swoje przeżycia z okresu karmienia piersią. Synek był niespokojny i nie chciał ssać. Dzięki mądrej położnej udało się opanować sytuację i mama karmiła piersią do 10. miesiąca.

Mama Agatki nie mogła karmić piersią. Robiła to tylko przez miesiąc. Później Agatka pokochała butelkę. Trudno było ją odzwyczaić.

Razem z panią Moniką rodzice wypisali wszystko po kolei.

#### Karmienie piersią:

##### **Zalety:**

- pokarm (mleko) matki jest **zdrowszy** dla dziecka,
- w czasie karmienia piersią maluch czuje **dotyk i ciepło mamy** (bardzo ważne!),
- karmienie piersią jest **łatwiejsze** (nie trzeba myć i wyparzać butelek),
- karmienie piersią jest **tańsze**,
- karmienie piersią **nie powoduje próchnicy zębów**,
- karmiąc piersią, mama daje swojemu dziecku **odporność** (przekazuje z mlekiem przeciwciała),
- dzieci karmione piersią **rzadziej są alergikami** (uczulone na jakiś składnik),
- dziecku nie trzeba dawać dodatkowo picia, wystarczy tylko mleko mamy.



##### **Wady:**

- mama ma mniej swobody – musi być zawsze blisko dziecka, aby je nakarmić, gdy będzie głodne lub będzie potrzebowało przytulenia,
- co kilka tygodni może się zdarzyć kryzys laktacyjny (mniejsza ilość pokarmu – wydaje się, że dziecko jest głodne, ale trzeba to wytrzymać i po 2-3 dniach sytuacja wraca do normy).

## Karmienie sztuczne (butelka):

### **Zalety:**

– mama ma więcej swobody – może wyjść i zostawić dziecko pod opieką innej osoby.

### **Wady:**

- mleko sztuczne jest mniej zdrowe dla dziecka,
- może powodować próchnicę zębów (dlatego po karmieniu mlekiem sztucznym trzeba dziecku umyć ząbki),
- trzeba myć i wyparzać butelki (rodzice mają więcej pracy),
- karmienie butelką jest droższe (trzeba kupować sztuczne mleko, wymieniać butelki i smoczki co 3 miesiące).

### **DROGA MAMO!**

Są różne powody, dla których mama nie może karmić dziecka piersią, w tej sytuacji należy karmić dziecko butelką. Nie czuj się winna z tego powodu. Twoje dziecko będzie miało tyle samo miłości od Ciebie, co przy karmieniu piersią. **Przytulaj dziecko, głaszcz, dotykaj, uśmiechaj się do dziecka.**

### **Uwaga!**

Gdy dziecko zbyt długo pije z butelki:

- może mieć nieprawidłowy zgryz,
- może mieć próchnicę zębów.

To powoduje nieprawidłowy rozwój wymowy.





## Jak nauczyć dziecko picia z kubeczka (jak zrezygnować z butelki)?

Rodzicu, jeśli Twoje dziecko ma już ok. 9-12 miesięcy (lub więcej) i chcesz zrezygnować z karmienia butelką, to **musisz być pewny swojej decyzji**. Nie wahaj się, nie zmieniaj zdania, bo tworzy się bałagan. Dziecko to wyczuje i będzie się denerwować (protestować).

Można to zrobić na dwa sposoby.

### I sposób:

Można zrobić „pożegnanie z butelką (lub ze smoczkiem)”. Wtedy robicie „pa, pa”, żegnacie butelkę (lub smoczek), wynosicie z domu i od tej chwili butelka już nie wraca do domu. Jeśli dziecko płacze, postaraj się je uspokoić inaczej – wodą do picia (z kubeczka!), masażem, przytuleniem, kołysaniem, łagodną muzyką z płyty. Nie zmieniaj zdania, nie podawaj dziecku znowu butelki lub smoczka!



### II sposób:

Butelki używacie tylko do picia wody w nocy. W dzień butelki nie ma i dziecko uczy się pić z kubeczka lub bidonu ze słomką.

## Dobre zwyczaje przy posiłkach

- Gdy dziecko potrafi dobrze siedzieć, kup wysoki fotelik z blatem, w którym będziesz karmić dziecko. Twoje dziecko nauczy się, że jest to miejsce do jedzenia.
- W wieku około 2 lat dziecko może już samo siedzieć przy dużym stole na wysokim foteliku. W tym wieku dzieci chcą jeść razem z rodzicami przy stole. Daj dziecku plastikowy talerzyk i sztućce.
- W wieku około 3 lat dzieci chcą pomagać rodzicom i razem przygotowują posiłki (mieszać kaszkę, zagniatą ciasto). Pozwól, żeby dziecko pomagało. Gdy dziecko pomaga przygotowują posiłki, może próbować różnych smaków.
- Pozwól dziecku nakrywać do stołu – zanosić plastikowe kubeczki, talerzyki, sztućce.
- Pozwól dziecku jeść samemu, daj mu do ręki łyżeczkę. Często dzieci biorą jedzenie do ręki. To normalne. Załóż śliniak, postaw talerz na podkładce z ceraty. Bałagan się posprząta. Ubranka wypierz. A Twoje dziecko nauczy się samodzielnie jeść.



- Baw się z dzieckiem w karmienie misia, lali. Pozwól, żeby dziecko karmiło Ciebie na niby.
- Chwal dziecko, bij brawo, kiedy ładnie zje.
- Naucz dziecko, że posiłki należy jeść przy stole. Dobrze, jeśli to jest zwyczajem całej rodziny – dziecko Was obserwuje i naśladuje. Nie ucz malucha, że posiłki można jeść przed telewizorem, na nocniku, na dywanie itp.



## Jak radzić sobie z problemami związanymi z jedzeniem?

Rodzice mają często wiele problemów związanych z karmieniem dzieci. Na zajęciach w grupie opowiadali różne historie. Razem z panią Moniką szukali rozwiązań. Rodzice obiecali, że wypróbują te sposoby w domu.

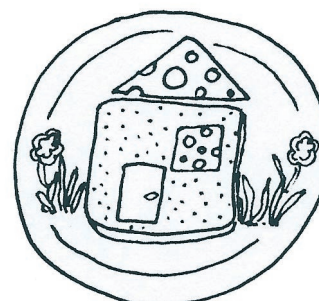
### Historia pierwsza – Moje dziecko nie chce jeść!



Adaś nie lubi jeść! Je tylko kaszkę na mleku. Kiedy dobrze się bawi, w ogóle zapomina o jedzeniu. Rodzice Adasia martwią się. Synek jest chudy i bardzo ruchliwy. Trudno posadzić go przy stole i zmusić do posiłku.

Co robić?!

- **Rodzicu, bądź cierpliwy.**
- **Razem z dzieckiem przygotuj posiłek.** Niech dziecko pomaga Ci w kuchni. Chętniej będzie jeść to, co samo zrobiło. Gdy dziecko dotyka jedzenie, w ten sposób lepiej je poznaje.
- **Podawaj dziecku kolorowe, wesołe jedzenie** (zielony ogórek, czerwony pomidor, żółta papryka).
- Jeśli dziecko nie chce jeść obiadu/zupki, nie zmuszaj. Ale nie dawaj dziecku od razu ulubionej kaszki, bo nauczy się, że nie musi jeść obiadu. **Poczekaj do następnego posiłku.**
- **Ogranicz czas posiłku.** Nie przedłużaj siedzenia przy stole.
- Pozwól dziecku zdecydować, ile chce zjeść.
- Podczas posiłku staraj się, żeby dziecko siedziało przy stole, nawet jeśli nie chce jeść.
- Obserwuj, co lubi Twoje dziecko. Jedne dzieci lubią brokuły, inne seler (jest ostrzejszy), a inne w ogóle nie lubią warzyw. Poczekaj, podawaj owoce. Sam jedz warzywa i **dawaj dobry przykład.**
- Nie martw się, dziecko się nie zagłodzi. Zachęcaj wytrwale, ale nie zmuszaj do jedzenia.
- Kontroluj wagę, wzrost i wyniki badań dziecka. Zapytaj lekarza pediatrę, czy, mimo słabego apetytu, dziecko prawidłowo się rozwija.



## Historia druga – Moje dziecko je tylko przy włączonym telewizorze!



Agatka kocha bajki w telewizorze. Kiedy je ogląda, zapomina o wszystkim. Mama Agatki często podaje jej wtedy coś do jedzenia. Ostatnio Agatka w ogóle nie chce jeść z całą rodziną przy stole. Wszystko chce jeść przed telewizorem. Nawet zupę!  
Co robić?!

- Wyłącz telewizor! Twoje dziecko będzie protestować, ale nie ulegaj, nie poddawaj się.
- Zainteresuj dziecko kolorowym, ciekawym jedzeniem, niespodzianką. Zapytaj: „Co się schowało pod pokrywką lub serwetką?”
- Przyzwyczajaj dziecko, że cała rodzina je posiłki przy stole, bez patrzenia w telewizor.
- Żartujcie z dzieckiem – idziemy na posiłek np. na barana, na stopach rodzica.



## Historia trzecia – Moje dziecko je za dużo



Ania uwielbia jeść! Nigdy nie ma dość. Kiedy jest u babci, dostaje dużo kanapek i zawsze chce jeszcze więcej. Płacze, kiedy musi odejść od stołu. Ostatnio sąsiadka zażartowała na widok Ani: „Wyglądasz jak piteczka!”. Mama Ani martwi się, bo córka rzeczywiście robi się okrągła. Pani doktor podczas bilansu zdrowia powiedziała krótko: „Ania jest za gruba. Musi schudnąć!”

Ale jak to zrobić?!

- Ustal **regularne pory posiłków** i przestrzegaj tego.
- Zastanów się, jaka jest **zdrowa dieta** dla Twojego dziecka.
- Między posiłkami nie dawaj dziecku ciasteczek, nie dokarmiaj. Możesz dać tylko warzywa. To dobry przykład, bo **warzywa są zdrowe** i nie tuczą.
- Nie przyzwyczajaj dziecka do jedzenia przed telewizorem.

- Nie dawaj dziecku słodczy i słodzonych napojów.
- Do picia dawaj dziecku wodę lub mleko (ale nie kakao, bo zawiera cukier).
- Możecie sami, w sokowirówce, wyciskać **soki z warzyw lub owoców** dla dziecka lub przygotowywać musy blenderem.
- **Dawaj dobry przykład:** Ty też nie podjadaj, pij robione samemu soki lub wodę.



### Historia czwarta – Moje dziecko je za dużo słodczy



O małym Bartusiu wszyscy mówią, że jest słodki. A to dlatego, że ma buzię zawsze umazaną czekoladą. Bartuś ciągle je słodczy. Uwielbia lody, lizaki, czekoladki, ciastka z kremem i kinder niespodzianki. Rodzice Bartusia zauważyli, że je za dużo słodczy, ale nie wiedzą, jak to zmienić.

Co robić?!

- Najlepiej, żeby przez pierwsze lata życia dziecko nie znało smaku słodczy.
- Wprowadź zasadę, że słodczy są od święta, np. jemy słodczy tylko w niedzielę.
- Jeśli dziecko chce coś słodkiego, podaj mu owoc lub warzywo.
- Jeśli dziecko protestuje, **zachowaj spokój**. To Ty decydujesz, co będzie jadło Twoje dziecko, nie ulegaj!
- Porozmawiaj z rodziną, żeby nie przynosiła i nie dawała dziecku słodczy.



## Jak odzwyczaić dziecko od pieluchy?



Rodzice Agatki mają problem. Agatka ma już prawie trzy latka, a ciągle jeszcze używa pampersów. Protestuje gwałtownie na widok nocniczka. Okazało się, że podobny problem mieli rodzice Adasia. Rodzice Amelki i Bartusia nie mieli takich trudności. Oni nawet nie pamiętają dokładnie, kiedy przestali kupować pieluchy!

Pani Monika podpowiada różne rozwiązania.

**Pamiętaj rodzicu! Potrzebny jest CZAS I CIERPLIWOŚĆ!**

**Mózg dziecka musi dojrzeć do kontroli oddawania moczu. Nie zmuszaj na siłę.**

### Jak to wygląda u dzieci w różnym wieku?



Gdy dziecko skończy 2 lata – uczymy je załatwiać potrzeby fizjologiczne.



Wiele dzieci potrafi się samodzielnie załatwić, gdy skończy 3 lata.



Czasami niektóre dzieci potrzebują więcej czasu – do około 4-5 lat. Wówczas porozmawiaj z psychologiem, ustal przyczynę, poszukaj sposobu, jak pomóc dziecku.

### **Trudności:**

- Kiedy dziecko uczy się korzystać z toalety, może w tym czasie jeszcze robić siusiu i kupkę w majtki.
- Kiedy dziecko dobrze się bawi, to może zapomnieć o toalecie i zrobić siusiu lub kupkę w majtki.
- Dziecko może też zrobić siusiu lub kupkę w majtki, gdy się czegoś bardzo boi lub na kogoś bardzo się gniewa (silne emocje).
- Dzieci czasem moczą się (robią siusiu w majtki lub do łóżka) przed chorobą. To może być objaw rozpoczynającej się choroby.

## **UWAGA!**

**Takie trudności są normalne i mijają z wiekiem. Nie krzycz na dziecko i nie zawstydzaj go!**

– W razie większych kłopotów, porozmawiaj z lekarzem lub psychologiem.

## **Sposoby na przyzwyczajanie do samodzielnego załatwiania potrzeb fizjologicznych:**

### **Nocnik:**

- Posadź na nocniku lalkę lub misia.
- Posadź dziecko na nocniku. Jak dziecko zrobi siusiu, to Ty, razem z dzieckiem, wylej zawartość nocniczka do toalety i pozwól maluchowi spuścić wodę.
- Bij brawo, **pochwal dziecko**.



### **Toaleta:**

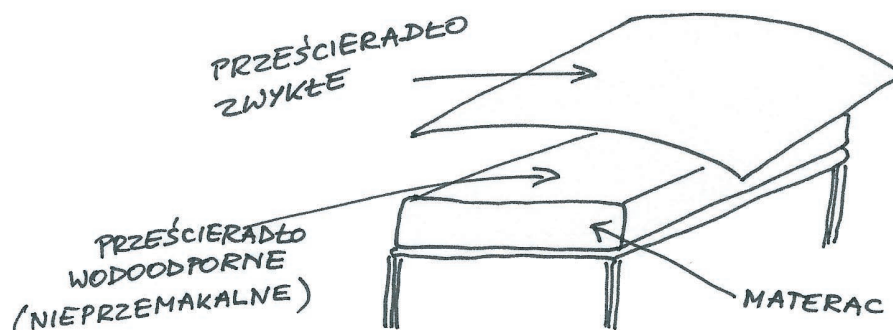
- Kup nakładkę na deskę dla małych dzieci.
- Kup podnózek.
- Pozwól dziecku spuścić wodę.
- Bij brawo, **pochwal dziecko**.



Każdemu dziecku może się przytrafić „katastrofa” – może zrobić siusiu do łóżeczka.

### **Jak przygotować łóżeczko, jeśli to przydarza się Twojemu dziecku?**

- Połóż specjalne wodoodporne prześcieradło (które nie przepuszcza wody).
- Załóż na to normalne prześcieradło.
- Załóż łątwą do prania pościel.



### **Jak nauczyć dziecko robienia siusiu (albo kupki) do nocnika lub toalety?**

- Kiedy dziecko przychodzi do Ciebie i pokazuje (lub mówi), że ma mokrą pieluchę/ubranie, to wiesz, że jest gotowe do nauki korzystania z toalety. Na początku dzieci pokazują, że zrobiły siusiu (**PO** zrobieniu siusiu, a nie **PRZED**).
- Prawidłowe zachowanie rodzica to: (zamigaj, powiedz) „Masz mokro, chodź zmienimy pieluchę/ubranko”. **Nie krzycz na dziecko, nie złość się**, że nie zdążyło Ci powiedzieć wcześniej.
- Widzisz, że dziecko ściska nóżki, trzyma się za krocze, staje z nogi na nogę. Zaproponuj nocnik lub ubikację, nie zmuszaj.
- Możesz zdjąć dziecku pampersa raz na zawsze (albo początkowo zakładać tylko na noc). Wtedy (żeby nie było kałuż na podłodze za każdym razem, gdy dziecko robi siusiu) przez jakiś czas zakładaj maluchowi do majteczek pieluchę tetrową. Jest niewygodna dla dziecka, dlatego dziecko szybciej z niej zrezygnuje.
- Zainteresuj dziecko nocnikiem lub ubikacją. **Dzieci są różne**, niektóre najpierw susiają do nocnika i są takie dzieci, które od razu zaczynają susiać do ubikacji.
- **Nigdy nie krzycz na dziecko**, jeśli zrobi siusiu/kupkę w majtki. **Nie stosuj kar, ale dużo chwal dziecko**, gdy zdąży zrobić siusiu/kupkę do nocniczka.



## Czy usypianie dziecka może być przyjemne?



W czasie rozmów okazało się, że wielu rodziców ma problem z usypianiem dziecka. Adaś i Amelka to bardzo ruchliwe maluchy, trudno im zakończyć dzień. Bawią się... bez końca. Bartuś nie chce sam zasypiać w swoim pokoju. Tylko rodzice Agatki się nie żalą. Od długiego czasu każdy wieczór w ich domu ma ten sam porządek. I Agatka to lubi. Pani Monika chwali rodziców Agatki i podpowiada inne sposoby.

**Jeśli Twoje dziecko ma problemy z zasypianiem, przeczytaj to koniecznie!**

### Zapamiętaj!

- Twoje **dziecko potrzebuje dotyku, głaskania, przytulenia, Twojego zapachu i widoku**. Przed zaśnięciem ukołysz je na rękach, posiedź z maluchem na kolanach, przytulaj go i głaszcz. Zrób dziecku masaż po kąpieli.
- W czasie usypiania dziecka **bądźcie spokojni**, nie denerwujcie się. Wasz spokój ma dobry wpływ na dziecko.
- **Pamiętaj, że dzieci są różne**. Niektóre wolą zasypiać na rękach rodzica, inne w łóżeczku lub w wózku. Nie martw się tym, każde **takie zachowanie jest normalne**.
- Jest czas, kiedy mama lepiej usypia dziecko i jest czas, kiedy tata lepiej usypia dziecko. Zmieniajcie się! Dzieci też chcą, żeby je usypiała mama, a potem chcą, żeby je usypiał tata.
- Nie usypiaj dziecka butelką z mlekiem (bo może powstać próchnica zębów). Jeśli karmisz piersią, to maluch może zasypiać przy Twojej piersi.
- **Bardzo ważne są rytuały** przed snem: kąpiel, masaż, kolacja, bajka na dobranoc (dla starszych dzieci), mycie zębów itp.
- Przed snem otwórz okno w pokoju, w którym śpi dziecko (zrób wietrzenie pokoju), wtedy dziecko lepiej śpi.



Dla każdego dziecka ważne są domowe **RYTUAŁY**, czyli czynności powtarzane codziennie, coś, co codziennie robi się tak samo.

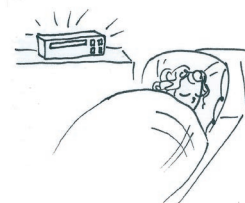
Rytuały pomagają dziecku zrozumieć świat. Bez nich dziecko nie wie, co będzie za chwilę, co teraz będą robić rodzice.

### **Dlaczego rytuały przed snem są takie ważne?**

- Dzięki rytuałom **dziecko się wycisza, uspokaja** i przygotowuje do spania.
- Dziecko **uczy się porządku i regularności**.
- Jeśli wprowadzimy rytuały, to dziecko po kilku dniach nauczy się, że po kolacji jest kąpiel, potem na przykład krótka bajka, zabawa się kończy i idzie spać.

### Jakie rytuały?

- kąpiel,
- masaż,
- ubieranie się w piżamkę,
- kolacja,
- dla słyszących maluszków (2-3 lata) – kołysanka z płyty audio,
- dla słyszących maluchów (3-4 lata) – czytana przez lektora bajka z płyty audio,
- dla starszych dzieci (4-6 lat) – krótka bajka w TV,
- czytanie lub miganie / czytanie i miganie opowieści z książeczek dla dzieci,
- przed snem można jeszcze z maluchem pobawić się np. w rysowanie mu palcem na plecach, wystukiwanie rytmu palcami na plecach itp. To są zabawy, które uspokajają dziecko i pomagają mu zasnąć,
- przygaszenie światła w pokoju (zapalenie małej, nocnej lampki).



## Czy dobre zwyczaje w domu są ważne dla małego dziecka?



Na jednym ze spotkań pani Monika zapytała o rodzinne zwyczaje domowe. Rodzice wypisywali na dużej kartce różne przykłady. Niektóre punkty były bardzo ważne. Okazało się, że rodzice Adasia mają zasadę, że codziennie siadają razem do posiłku. Przynajmniej raz dziennie. Inni rodzice przyznali, że nie zawsze tak robią. Czasem jedzą przed telewizorem. I ich dzieci też chcą jeść, oglądając bajki...

**Dziecko uczy się przez naśladowanie. Rodzic jest wzorem dla dziecka.**

To, co robi rodzic, to samo robi dziecko. **Dziecko naśladuje rodzica.**

**Rodzicu bądź cierpliwy i konsekwentny.**

**UWAGA! Rodzic konsekwentny – rodzic, który przestrzega ustalonych zasad.**

**Ważne zasady:**

**RODZICU:**

- Ucz dziecko, co jest dobre, a co złe.
- Mów/migaj do dziecka: „**proszę**”, „**dziękuję**”, „**przepraszam**”.
- Myj ręce po powrocie do domu, dziecko też umyje ręce.
- Jedz posiłki przy stole, dziecko też będzie chciało jeść razem z Tobą.
- Baw się razem z dzieckiem, pokaż jak: buduje się wieżę z klocków, karmi lalę, maluje farbami, lepi z plasteliny.
- Myj zęby po jedzeniu, dziecko zapamięta, że tak należy robić.
- Ogranicz korzystanie z urządzeń mobilnych (telefon, tablet itp.) w ciągu dnia, dziecko nie będzie chciało tych urządzeń.
- Bądź aktywny – idź na spacer, jedź rowerem razem z dzieckiem, idź na basen, do muzeum, na zajęcia. **Dziecko poznaje świat AKTYWNIE!**

**A najważniejsze zasady to:**

- **NIGDY** nie mów / nie migaj do dziecka: „Nie kocham cię”, „Nie chcę cię”, „Idź sobie”.
- **Kochaj dziecko ZAWSZE!**



**UWAGA! Pomyślcie, jakie zasady są ważne dla Waszej rodziny.**

## Rozdział 2

### O trudnych sprawach rodziców i dzieci

#### Co to są granice w wychowaniu dziecka?



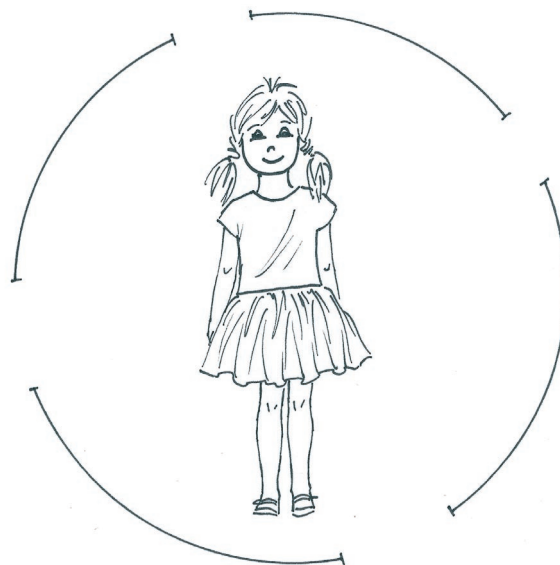
Na jednym ze spotkań była bardzo burzliwa dyskusja. Czy dziecku w domu wszystko wolno? Rodzice Amelki i rodzice Bartusia uważali, że małe dziecko powinno się rozwijać bez ograniczeń. Jak ma swobodę, to dobrze! Ale rodzice Adasia uważali, że to źle. Dziecko jest za małe, żeby o sobie decydować.

Pani Monika narysowała małego człowieka i otoczyła go takim przerywanym kołem. To się wszystkim podobało.

#### **Dziecko musi wiedzieć, co może robić, a czego nie może robić.**

Rodzic musi jasno stawiać wymagania dziecku i pilnować, żeby dziecko ich przestrzegało. Dlatego **stawiamy dziecku granice**. Zasady mogą być różne w każdej rodzinie, ale **ważne są zasady**, które są **w Waszej rodzinie**. Jak dziecko jest starsze, zasady trzeba zmieniać, pozwalać na większą samodzielność.

Przykład: Jak dziecko ma 2-3 lata trzymaj je za rękę, kiedy idziesz ulicą. Jak dziecko ma 4-5 lat albo więcej, nie musisz go trzymać za rękę, ale idź od strony ulicy, bądź blisko dziecka.



## **WAŻNA SPRAWA!**

- Do końca pierwszego roku życia dziecku raczej granic się nie stawia (z wyjątkiem niebezpiecznych sytuacji oczywiście). Dziecko jest bezpieczne w ramionach rodziców.
- Po pierwszych urodzinach przychodzi czas na coraz wyraźniejsze **wprowadzanie granic** (zasad panujących w domu i między ludźmi) w życie dziecka.
- **Granice porządkują dziecku jego mały świat.** Zasady regulują sprawy trudno dla niego zrozumiałe (np. problem jedzenia).
- Dla dziecka najtrudniejsze jest, gdy w rodzinie brak jest jasnych zasad i granic.
- Dziecko, które musi żyć w domu bez ograniczeń, **nie wie, czego oczekiwać od dorosłych. Nie potrafi niczego przewidzieć. Nie wie, jakie zachowanie spodoba się rodzicom, a jakie nie.**
- Niektórzy ludzie mówią, że małemu dziecku granice tylko szkodzą, albo, że „on taki mały, biedny, nic nie rozumie, jak można mu czegoś zakazywać/nakazywać”, to **NIEPRAWDA.**
- Dziecko mało zrozumie z otaczającego świata, jeśli mu nie postawimy rozsądnych, dostosowanych do wieku granic.

Jednym słowem – **mądrze stawiane granice dają dziecku poczucie bezpieczeństwa.**

## Co zrobić z trudnymi emocjami?



Kiedy rodzice rozmawiali o emocjach, wymieniali różne doświadczenia. Rodzice Amelki mówili, że ich córeczka często się śmieje i prawie zawsze jest zadowolona. Rodzice Agatki mają problem, bo Agatka dużo płacze. Trudno ją uspokoić. Niedawno Agatka tak płakała w supermarkecie. Wszyscy się patrzyli i rodzicom było wstyd za siebie i za Agatkę.

Okazało się, że podobne problemy mają rodzice Adasia i rodzice Bartusia.

- Są dzieci, które częściej się złością, krzyczą i płaczą. I są dzieci, które częściej się uśmiechają i mniej płaczą.
- Takie zachowania dzieci są **normalne**.
- Emocje u dzieci szybko się zmieniają, dzieci płaczą, a za chwilę się śmieją, złością się, a za chwilę są wesole. Taką zmienność uczuciową nazywa się labilnością emocjonalną. Dla dzieci jest naturalna.
- Dlatego czasem wystarczy poczekać, aż dziecku skończy się zły humor. **Rodzicu, bądź cierpliwy.**
- **Rodzicu, bądź spokojny**, tylko wtedy pomożesz dziecku uspokoić się.
- Rodzicu, jeżeli Ty będziesz się złościł, to Twoje dziecko będzie złościło się bardziej od Ciebie.
- Rodzicu, porozmawiaj z psychologiem, co możesz jeszcze zrobić, żeby pomóc swojemu dziecku i sobie.

### Przykład 1:

Dziecko biega/ucieka między półkami w sklepie, bierze rzeczy z półek, rzuca.

Rozwiązanie:

#### RODZICU

- Wsadź dziecko do wózka na zakupy.
- Daj dziecku do jedzenia bułkę, paluszki.
- Zrób listę zakupów – **narysuj, pokaż dziecku, co będziecie kupować** w sklepie, kupuj tylko produkty z listy.
- **Zachęć dziecko do pomocy**, niech pomaga Ci wkładać zakupy do koszyka.
- Jeśli to nie pomaga, zostaw dziecko w domu pod dobrą opieką. Będziesz zabierał dziecko na zakupy, jak będzie starsze.



### Przykład 2:

Dziecko bije, kopie rodzica.



Rozwiązanie:

#### RODZICU

- Nawet jeśli dziecko jest małe (ma 2-3 lata), **nie śmieję się, nie traktuj bicia jak zabawę.**
- Chwyć dziecko za rękę, **trzymaj mocno**, nie pozwól żeby dziecko cię biło i kopało.
- Pokaż dziecku, że to **TY jesteś rodzicem**, to **TY decydujesz.**
- **Pozwól, żeby dziecko mogło wyrzucić z siebie złość**, pokaż mu, że zamiast bić mamę czy tatę, może uderzać rękami w podłogę, w poduszkę, może mocno tupać nogami, zginać papier (stare gazety), robić z nich papierowe kule i mocno rzucać, drzeć papier.

### Przykład 3:

Dziecko na placu zabaw zabiera zabawki, popycha dzieci, sypie piaskiem.

Rozwiązanie:

#### RODZICU

- **Przerwij** zachowanie dziecka.
- **Pokaż**, jak można bawić się piaskiem, np. rób z dzieckiem babki z piasku, kop dołki w piaskownicy, przesypuj piasek z wiaderka do miseczki.
- Zaprosz drugie dziecko do zabawy, usiądź pomiędzy dziećmi, zwracaj uwagę na ich zachowanie i baw się razem z nimi.
- **Nie zabieraj** dziecka z placu zabaw, **nie złość się** na dziecko, **nie dawaj mu kary.**



Niektóre sytuacje są szczególnie trudne i przykre dla rodzica. Rodzic może pomyśleć: „Moje dziecko jest niedobre!”. Ale to nieprawda. Dziecko jest dobre, tylko nie radzi sobie z trudnymi emocjami.

## Jak mówić do dziecka, żeby zrozumiało, jak się zachowywać?



Pani Monika zauważyła, że rodzice często skarżą się, że dzieci są niegrzeczne. Na kolejnym spotkaniu wszyscy chcieli o tym porozmawiać. Tata Bartusia był bardzo zdenerwowany.

Bartuś ostatnio ciągle jest niegrzeczny. Można mu sto razy mówić: „Nie rób tego!”. On nikogo nie słucha.

Inni rodzice dobrze znają ten problem. Ale pani Monika uważa, że do dzieci trzeba mówić inaczej!

### Dziecko potrzebuje prostych, jasnych komunikatów.

Mów/migaj do dziecka, jak chcesz, żeby się zachowywało, co ma zrobić?

To pomaga dziecku, wie czego od niego oczekujesz.

Jeśli rodzic mówi/miga do dziecka: „**nie skacz**”, „**nie biegaj**”, to mózg dziecka zapamięta tylko słowo „**skacz**”, „**biegaj**”. Dziecko tak będzie się zachowywało, będzie skakało i biegało.

Jeśli rodzic mówi/miga do dziecka: „**usiądź**”, „**idź powoli**”, to mózg dziecka zapamięta słowa „**usiądź**”, „**idź powoli**”, i dziecko wie, co ma zrobić (oczywiście wymaga to wielu powtórzeń i cierpliwości).

ŹLE	DOBRCZE
nie skacz	usiądź
nie krzycz	bądź cicho
nie uciekaj	daj rękę, poczekaj
nie rzucaj zabawek	połóż zabawkę do pudełka
nie rób bałaganu	zrób porządek, połóż zabawki na miejsce (auta do szuflady, klocki do pudełka, książki na półkę)
nie biegaj	idź powoli
nie bij	stop, nie wolno



Jak mówisz/migasz – patrz na dziecko, bądź blisko dziecka, patrz w oczy dziecka – nachyl się, kucnij.

Małe dziecko często robi coś źle, inaczej niż chce rodzic. To nie jest wina dziecka.

**Rodzicu, pamiętaj! Dziecko nie jest złośliwe.** Dziecko nie robi niczego na złość, nie chce zdenerwować rodzica.

### **Dlaczego dziecko zachowuje się źle?**

- Czasem dziecko uważa, że to zabawa.
- Czasem dziecko zachowuje się źle, bo jest zmęczone.
- Często dziecko źle się zachowuje, bo chce, żeby rodzic był blisko, żeby zwrócił na nie uwagę.
- Dzieci różnią się między sobą. Jedne są bardziej ruchliwe, inne bardziej spokojne. Taki mają temperament – tzn. zespół wrodzonych cech, od których zależy, jak się dziecko zachowuje.

## Czego boją się dzieci?



Rodzice chcą, żeby ich dzieci były supermanami! Cieszą się z sukcesów dzieci. Chcą, żeby ich dzieci były zawsze najlepsze.

Rodzice niepokoją się, kiedy widzą, że dzieci się boją.

Na spotkaniu z panią Moniką tata Adasia opowiedział, że jego syn bardzo boi się ciemności. Zasypia przy zapalanej lampce i płacze, kiedy obudzi się w nocy. Czy to minie? Czy Adaś wyrośnie na tchórza?

Lęki u małych dzieci są naturalne i mijają z czasem.

### Co jest dla dzieci STRASZNE?

#### Jak ma 2 lata:

- głośne dźwięki,
- duże przedmioty,
- brak mamy, gdy zasypia,
- deszcz, wiatr, burza,
- zwierzęta.

#### Jak ma 3 lata:

- ciemność,
- zwierzęta,
- maski,
- wieczorne wyjścia rodziców,
- starzy ludzie.

#### Jak ma 4 lata:

- ciemność,
- zwierzęta,
- wieczorne wyjścia rodziców,
- hałasy.



#### Jak ma 5 lat – mniej lęków:

- psy,
- ciemność,
- że mama nie wróci do domu.

#### Jak ma 6 lat – więcej lęków:

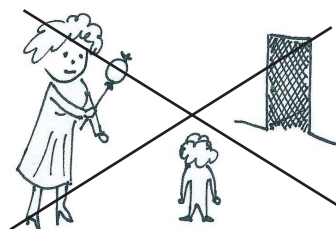
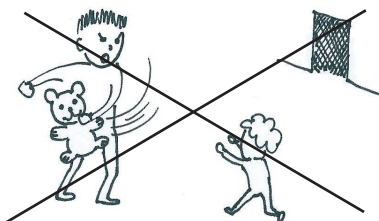
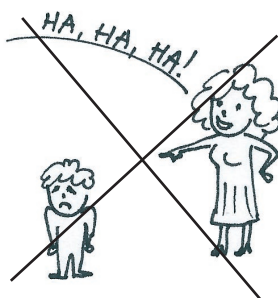
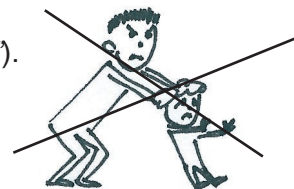
- ptaki, duchy,
- że coś lub ktoś jest pod łóżkiem,
- że się zgubi,
- burza,
- jak zostaje samo w domu,
- krew, skaleczenia.

### Co dziecko robi, gdy się BOI?

- płacze,
- krzyczy,
- mówi, pokazuje, że się boi,
- jest agresywne (zwykle starsze dzieci),
- jest niespokojne,
- nie chce robić tego, czego się boi (np. nie chce wejść samo do ciemnego pokoju).

### Rodzicu, gdy Twoje dziecko się boi, nie rób tego:

- Nie krzycz.
- Nie zmuszaj dziecka do zrobienia tego, czego się boi.
- Nie wyśmiewaj malucha.
- Nie strasz go (nie mów do dziecka: „*Jak nie pójdziesz do ciemnego pokoju, to ci zabiorę twoją maskotkę*”).
- Nie zachęcaj dziecka słodyczami ani innymi nagrodami (nie mów: „*Dam ci cukierka, jak pójdziesz do ciemnego pokoju*”).
- Nie mów dziecku: „*To twoja wina*”.
- Nie myśl też o sobie: „*To moja wina*”.



### Rodzicu, jeśli Twoje dziecko się boi, zrób tak:

- Nie martw się! Kiedy dziecko będzie starsze, to **lęki skończą się**.
- **Unikaj sytuacji**, które powodują lęk (pamiętaj, że kiedyś Twoje dziecko wyrośnie z lęku, nie będzie się bało całe życie np. ciemności).
- **Przytul, porozmawiaj, zamigaj, wytłumacz.**
- **Bądź blisko dziecka**, daj dziecku poczucie bezpieczeństwa, żeby sobie dało radę.
- Najlepiej jest pomóc dziecku „**metodą małych kroków**”:



#### Metoda małych kroków:

*Przykład:* Dziecko boi się psa.

#### *Rozwiązanie:*

- Razem oglądajcie książeczki o psach.
- Kupcie maskotkę pieska.
- Obejrzyjcie z odległości 2-3 metrów znajomego, łagodnego pieska na spacerze. Niech mama lub tata pogłaska pieska, ale nie zmuszajcie do tego dziecka.
- Idźcie z wizytą do znajomego, który ma łagodnego psa.

## Jak dbać o bezpieczeństwo dzieci?



Tematem jednego ze spotkań grupy było bezpieczeństwo dzieci. Okazało się, że każdy z rodziców przynajmniej raz przeżył straszną chwilę. Adaś zgubił się podczas zakupów w supermarkecie. Amelka o mało nie wpadła pod samochód, bo sama otworzyła drzwi i chciała wysiadać. Bartuś i Agatka mieli przygodę z gorącą kawą, która się wylała.

Rodzice po swoich przeżyciach stwierdzili, że **MUSZĄ BARDZIEJ DBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO SWOICH DZIECI!!!**

Razem z panią Moniką wypisali najważniejsze rzeczy.

### Rodzicu, pamiętaj o niebezpieczeństwach, które mogą się pojawić:

- Niektóre sytuacje są bardzo niebezpieczne: prąd w gniazdku i ostre narzędzia (nóż, nożyczki), wrzątek w kubku itp. To oczywiste. Chronimy dzieci przed tymi rzeczami.
- Na ulicy, w domu, na placu zabaw może być dużo sytuacji niebezpiecznych, o których wie tylko osoba dorosła, np. ruchliwa ulica, wysoka drabinka, obrus na stole. Można wpaść pod samochód, spaść z drabinki, ściągnąć gorącą herbatę ze stołu razem z obrusem.
- **Dziecko tego nie wie**, nawet jeśli rodzic mówił o niebezpieczeństwie wiele razy.
- **Dziecko ma za małą wyobraźnię**, czyli nie przewiduje, co się może wydarzyć.
- Rodzicu, to **TY wiesz, co jest dla Twojego dziecka bezpieczne**.
- Rodzicu, to **TY musisz przewidzieć** – pomyśleć wcześniej.

### Przykład 1:

Mama gotuje obiad na kuchence, garnki są gorące. Tata robi herbatę, woda w czajniku jest gorąca. Dziecko jest ciekawe, co robią rodzice. Chce dotknąć garnka, czajnika. Nie wie, że to niebezpieczne.

### Rozwiązanie:

- stawiaj garnki z daleka od brzegu kuchenki,
- pamiętaj, że dziecko może coś sięgnąć/złapać,
- szklankę z gorącą herbatą odsuń od brzegu stołu,
- gdy trzymasz dziecko na rękach, to nie pij gorącej herbaty,
- dopóki dziecko jest małe, nie zakładaj obrusa na stół.



### Przykład 2:

Rodzice przyjechali z dziećmi na zajęcia do ośrodka. Dzieci same otworzyły drzwi samochodu i biegają przez ulicę.

Rozwiązanie:

- często mów/migaj do dziecka, że tylko rodzice otwierają drzwi samochodu. Dziecko musi poczekać,
- gdy zaparkujesz samochód, popatrz co robi dziecko – zwróć uwagę na dziecko,
- podczas przechodzenia przez ulicę, daj dziecku rękę,
- dziecko może się buntować, wtedy powiedz/zamigaj, że tak trzeba, taka jest zasada.



### Co robić, jeśli wydarzy się coś niebezpiecznego ?

Najpierw:

- Nie krzycz na dziecko.
- Dziecko jest poszkodowane, boli go, płacze, boi się.
- Potrzebuje Twojej czułości, daj mu ją.

Potem:

- Jak dziecko się uspokoi, wytłumacz krótko, tak, żeby zrozumiało.
- Powiedz/zamigaj: „Nie wolno”. Bądź poważna, nie śmiej się, pokaż, że się martwisz.

# Rozdział 3

## O zabawie i wychowaniu

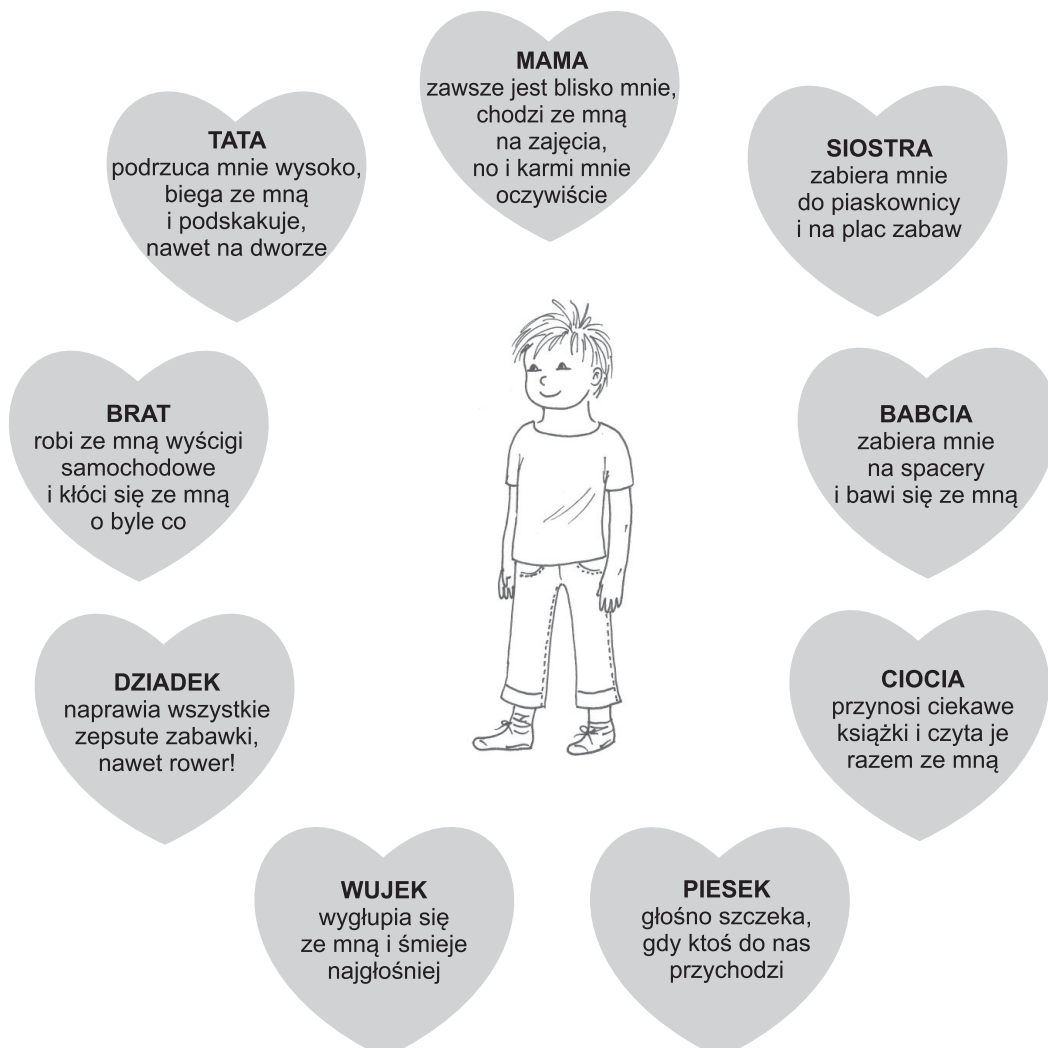
### Kto w rodzinie jest WAŻNY?



Pani Monika zwróciła uwagę, że dla małego dziecka najważniejsza jest rodzina. CAŁA rodzina jest ważna, nie tylko mama i tata! Podczas kolejnych zajęć rodzice zastanawiali się, jaką rolę w życiu dziecka mają członkowie rodziny. Jak może myśleć dziecko o swojej rodzinie?

Małe dziecko od każdej osoby w rodzinie czegoś się uczy. Dziecko potrzebuje wielu różnych kontaktów z ludźmi. Trzeba dbać o kontakty z rodziną i dobrą atmosferę. Jeśli dorośli się kłócą, są w konfliktach, dziecko to czuje. Nie może nawiązać dobrych kontaktów. Jeśli dorośli są dla siebie dobrzy, szanują się, dziecko chętnie nawiązuje z nimi dobre relacje.

### W RODZINIE KAŻDY JEST WAŻNY



## Jakich zabawek potrzebują dzieci?



Na kolejne spotkanie pani Monika przyniosła szyszki, patyczki, włóczkę i klej. Zaproponowała rodzicom, żeby coś z tego zrobić dla dzieci. Okazało się, że rodzice mieli dobre pomysły ☺. Zrobili dla dzieci super zabawki!

Potem rozmawiali o innych zabawkach dla dzieci. Tata Adasia niedawno kupił synkowi bardzo drogą kolejkę na szynach. Ale trudno się bawić tą kolejką, bo ma małe części i łatwo ją zepsuć. To nie jest zabawka dla malucha.

Każde dziecko powinno dostać to, co jest odpowiednie dla jego wieku.

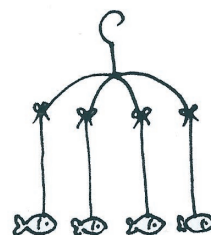
Zabawki są bardzo ważne dla dziecka, **dziecko uczy się przez zabawę**, poznaje świat, uczy się zasad.

Kupując zabawki trzeba dbać o bezpieczeństwo dzieci. Dla maluchów niebezpieczne są małe zabawki i drobne części. Zabawki powinny mieć atest, czyli znak, że nadają się dla dzieci.

### DOBRE ZABAWKI

#### Jak dziecko ma 6 miesięcy:

- grzechotki, piszczące zabawki, wibrujące,
- karuzela z pozytywką przykręcana do łóżeczka,
- zabawki o różnej fakturze – plastikowe, gumowe, miękkie – łatwe do mycia,
- mata edukacyjna,
- książeczki o kontrastowych barwach, najlepiej czarno-białe.



### UWAGA!

Dziecko wkłada zabawki do buzi, w ten sposób poznaje świat.

#### Jak dziecko ma 1 rok:

- drewniane łyżki, metalowe miski (dziecko może przekładać klocki z jednej miski do drugiej),
- piłki duże jednokolorowe,
- książeczki z ceraty, z materiału lub z twardymi kartkami – tylko 1 obrazek na jednej stronie,
- duże klocki plastikowe lub drewniane,
- butelki plastikowe, do których można włożyć groch, kamienie, korale (UWAGA! trzeba mocno zakręcić lub najlepiej zakleić, żeby dziecko nie otworzyło!),

- piramida do nakładania kół na patyk,
- plastikowe pojemniki różnej wielkości,
- grube kredki,
- instrumenty muzyczne – bęben, tamburyn.

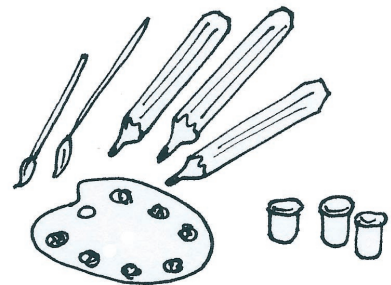
#### Jak dziecko ma 2 lata:

- lala, miś, miseczka i łyżeczka do karmienia misia, wózek dla lali,
- auta, pociągi,
- zwierzęta pluszowe, plastikowe,
- zabawki, na które można usiąść i odpychać się nóżkami (np. duże auto),
- proste układanki drewniane,
- kredki, książeczki z twardymi kartkami.

Dziecko chce robić to, co rodzic. Pozwól dziecku. Mama lepi pierogi, dziecko też chce lepić pierogi. Tata myje okna, dziecko też chce myć okna.

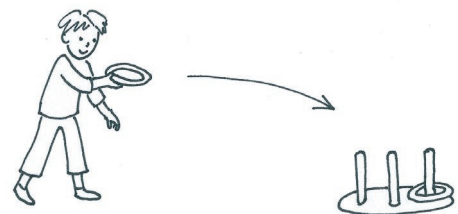
#### Jak dziecko ma 3 lata:

- narzędzia plastikowe – śrubokręt, młotek, wiertarka,
- plastikowe owoce i warzywa,
- garnki, talerzyki – zestaw do gotowania,
- różnej wielkości kubeczki – małe wkłada się w większe,
- puzzle drewniane, proste układanki,
- instrumenty muzyczne,
- farby, kredki.



#### Jak dziecko ma 4 lata:

- klocki,
- małe elementy nakładane na sznurek,
- zabawki tematyczne np. mały lekarz, kasa,
- pudełka zamykane, do których można coś schować,
- gry planszowe,
- kredki, plastelina, masa solna,
- zabawy w ryżu, kaszy (rysowanie palcem, przesypywanie).



#### Jak dziecko ma 5 lat:

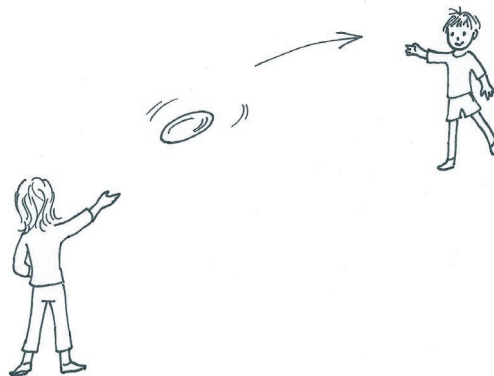
- coraz mniejsze zabawki, odpowiadające zainteresowaniom dziecka,



- klocki konstrukcyjne (do budowania np. piętrowego garażu, remizy straży pożarnej),
- zabawki do zabaw tematycznych – kuchnia dla lalek, ulica i garaż,
- książeczki z cienkimi kartkami,
- kolorowanki, książeczki z zagadkami,
- nożyczki, materiały plastyczne – papier kolorowy, klej, kredki,
- gry planszowe.

#### Jak dziecko ma 6 lat:

- klocki typu lego,
- sprzęt do zabaw ruchowych – piłka, skakanka, hulajnoga, rower,
- zabawki do „zabawy w sklep” – pieniądze plastikowe, papierowe (nieprawdziwe), waga,
- tablica do pisania kredą,
- książeczki,
- gry ćwiczące pamięć,
- GRY PLANSZOWE.



**UWAGA! Niektóre zabawki są dla małego dziecka szczególnie ważne.**

#### **Gry planszowe są bardzo dziecku potrzebne:**

- uczą liczyć;
- uczą zasad;
- uczą cierpliwości, dziecko musi czekać na swoją kolejkę – raz rodzic rzuca kostką, raz dziecko;
- uczą, **jak radzić sobie z porażką** (porażka – przegrana w grze, ponosi porażkę ten, kto przegra). Dla dzieci jest to trudne, często się złością, jak przegrają. Dzieci muszą się nauczyć, jak radzić sobie ze złością, gdy przegrają. Jak rodzic jest blisko, wtedy łatwiej dziecku znieść porażkę, czyli przegraną;
- **dają radość z wygranej**, dodają dziecku pewności siebie.

#### **Rodzicu!**

#### **Można też zrobić zabawki samodzielnie, razem z dzieckiem:**

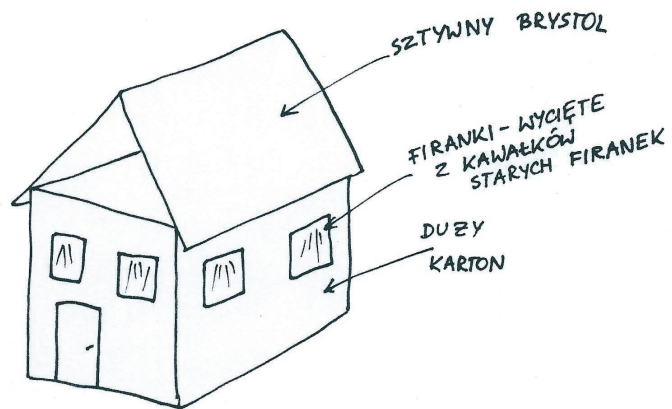
- wyciąć domek dla lalek z kartonu po butach,
- lalę uszyć z resztek materiałów,

- zrobić zwierzątka z kasztanów, żołądzi i szyszek,
- wykleić garaż z kartonu,
- zrobić zabawki z papieru – statki, samoloty,
- wyciąć z papieru, z kartonu np. grzyby, pieniądze, ubranka.

Więcej pomysłów i dokładne instrukcje do robienia zabawek samodzielnie można znaleźć na stronach internetowych.

### UWAGA!

Zabawka, zrobiona samodzielnie przez rodzica, będzie miała **większą wartość dla dziecka**, ponieważ dziecko myśli – „Garaż zrobił Tata **specjalnie dla mnie**”. Dziecko czuje się wyróżnione i ważne.



MEBLE Z MAŁYCH PUDEŁEK (NP. OD ZAPALEK)

## Jakie zasady są ważne w zabawie z małym dzieckiem?



Rodzice Amelki bardzo lubią się bawić z córeczką. Amelka ciągle chce się bawić i wymyśla różne zabawy. Ale Amelka nigdy nie chce bawić się sama. Nie chce też bawić się z innymi dziećmi.

Mama Adasia też miała ten problem. Kiedy Adaś skończył trzy lata zachęcała synka, żeby trochę bawił się sam. Mówiła Adasiowi, że ona musi coś zrobić w kuchni, albo popracować przy komputerze. Teraz Adaś lubi bawić się sam i z innymi dziećmi. A w niedzielę cała rodzina bawi się razem.

Pani Monika mówi, że do zabawy też potrzebne są zasady.

### Zasady dobrej zabawy

- Mamo, Tato, **baw się razem z dzieckiem**, gdy jest małe – do 3.-4. roku życia. Potem pozwól dziecku coraz więcej bawić się samodzielnie. Zachęcaj do zabawy z innymi dziećmi.
- Pokaż, jak buduje się wieżę z klocków, garaż, domek. Dziecko będzie potem robiło tak samo.
- **Pokaż, jakie zabawy są dobre**, zachęcaj do nich swoje dziecko. Dobra zabawa jest bezpieczna, daje radość i korzyści dla rozwoju dziecka.

*Jeśli na przykład dziecko chce skakać, możecie wspólnie poskakać na trawie lub na miękkim dywanie, naśladując zajączka, a potem usiąść i pokolorować zajączka.*

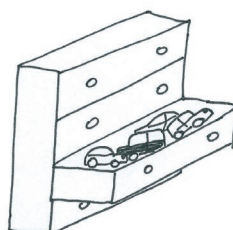
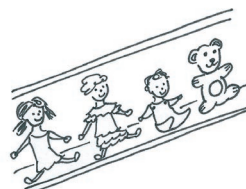
- **Nie zgadzaj się na zabawy, które nie są dobre** dla dziecka.

*Jeśli na przykład dziecko wchodzi na fotel i skacze, a rodzic je łapie, to zabawa nie jest bezpieczna. Następnym razem, bez rodzica, dziecko będzie samo skakać z fotela i może być wypadek.*

**Zabawki muszą mieć swoje miejsce.** Wtedy możesz wymagać, żeby dziecko odłożyło zabawkę na swoje miejsce. Przygotuj plastikowe pojemniki na zabawki, żeby dziecko mogło swobodnie wyjmować i sprzątać zabawki.

**Naucz dziecko**, że np.:

- lalki siedzą na półce,
- klocki leżą w pudełku,
- auta są w szufladzie,
- książeczki stoją na półce,
- instrumenty są w pojemniku.



**UWAGA!** Zbyt duża ilość zabawek w pokoju dziecka przeszkadza mu. Dziecko nie wie, jaką zabawkę wybrać. Często wyrzuca wszystkie zabawki na środek pokoju, robi bałagan i odchodzi. Wtedy schowaj część zabawek do kartonu i wynieś, np. do piwnicy. Jak minie miesiąc lub więcej, przynieś zabawki, wówczas dziecko znowu chętnie będzie się nimi bawiło.

Zabawa powinna być dostosowana do wieku dziecka.

### **Przykłady zabaw w zależności od wieku dziecka:**

Klocki drewniane, plastikowe – jak bawi się dziecko klockami, gdy ma 1 rok, a jak, gdy ma 4 lata?

- 1 rok – wkłada klocki do miseczki, do kubka,
- 2 lata – stawia klocek na klocek,
- 3 lata – buduje wieżę z klocków,
- 4 lata – buduje dom, most,
- 5 lat – buduje ulicę, miasto,
- 6 lat – bawi się klockami typu lego.

Naczynia plastikowe – talerzyk, łyżeczka, garnuszek, kubeczek, plastikowe owoce, warzywa.

- 1 rok – naśladuje mieszanie łyżeczką w kubeczku,
- 2 lata – karmi lalę, misia, mamę,
- 3 lata – stawia naczynia na stoliku, stawia kubeczek na talerzyk, obok kładzie łyżeczkę,
- 4 lata – karmi więcej lalek, misiów, gotuje zupkę na niby, przynosi dla mamy i taty jedzenie na niby,
- 5 lat – organizuje przyjęcia dla lalek i misiów,
- 6 lat – zaprasza do domu koleżanki i bawi się z nimi w dom, sklep.

## TV, smartfon, tablet i inne nowe technologie – jak wpływają na małe dziecko?



Na zajęciach z panią Moniką rodzice zastanawiali się, czy małe dziecko może uczyć się, korzystając z tabletu. Rodzice Adasia chwalili się, że ich syn bawił się smartfonem już w wózku! Rodzice Bartusia uważali, że to źle! Bartuś do tej pory nie bawi się smartfonem, nie używa tabletu, a TV ogląda bardzo mało.

Wszyscy dyskutowali na temat nowych technologii. Czy pomagają, czy szkodzą małemu dziecku?

Nowe technologie ułatwiają życie. Są ważne w życiu osób niesłyszących, bo pozwalają łatwo się komunikować. Nowe technologie są źródłem informacji i rozrywki.

Ale nie są ważne dla małych dzieci.

**UWAGA!** Są szkodliwe dla małych dzieci.

- Dzieci do 30. miesiąca życia nie powinny oglądać telewizji, korzystać z tabletu, smartfona.
- Małe dziecko potrzebuje kontaktu z drugą osobą.
- Małe dziecko potrzebuje kontaktu ze **światem prawdziwym** – rzeczywistym, a NIE wirtualnym – czyli światem, który nie istnieje naprawdę.

### Negatywne skutki

- Długi czas przed telewizorem, tabletem zaburza rozwój mowy i umiejętności społeczne (kontakty z innymi dziećmi).
- Dziecko jest rozdrażnione, zmęczone, niespokojne, płaczliwe.
- Ma kłopoty z zaśnięciem – trudno usypia.
- Nie potrafi bawić się zabawkami.



**Dopiero jak dziecko skończy 3 lata, rodzic może pozwolić dziecku na korzystanie z nowych technologii.**

**Ważne zasady, których trzeba przestrzegać:**

- Jednorazowo dziecko może korzystać z nowych technologii **ok. 15-20 min.**
- Czas korzystania z wszystkich urządzeń łącznie może wynosić w ciągu dnia **od 30 min. do 1 godz.**, (w zależności od wieku dziecka).
- Codzienne korzystanie z nowych technologii nie jest potrzebne, rób przerwy, np. weekend bez nowych technologii.
- Rodzic musi wiedzieć, co ogląda i w co gra dziecko. Powinien tłumaczyć dziecku treści.
- Bajki i gry muszą być dostosowane do wieku dziecka.
- Urządzenie powinno być zabezpieczone przed stronami **NIE DLA DZIECI** – należy włączyć kontrolę rodzicielską.
- Nie dawaj dziecku urządzeń podczas jedzenia i przed zaśnieciem.
- Nie wykorzystuj nowych technologii jako kary (np. dziecko było niegrzeczne lub nie zjadło obiadu – to nie będzie oglądać bajki).
- Nie traktuj nowych technologii jako nagrody (np. jak dziecko zje obiad, to dasz mu tablet), to błąd.

## Jak przygotować dziecko do przedszkola?



Rodzice, którzy przychodzą na spotkania z panią Moniką, mają dzieci w różnym wieku. Amelka i Adaś już chodzą do przedszkola. Agatka i Bartuś jeszcze nie. Wszyscy rodzice przeżywają początek przedszkola dla swoich dzieci. Dla niesłyszących rodziców stres jest podwójny. Trzeba przygotować się do kontaktów ze słyszącymi nauczycielkami, innymi rodzicami i dziećmi.

Rodzice, razem z panią Moniką, piszą listę ważnych spraw.

### RODZICU

1. Najpierw przygotuj siebie na to, że Twój syn lub córka będzie chodzić do przedszkola. Bądź pewny swojej decyzji, nie zmieniaj jej. Zachowaj spokój.
2. Idź na spotkanie (rozmowę) z nauczycielem w przedszkolu. Opowiedz o swoim dziecku – czym się lubi bawić, czy jest na diecie (czego nie może jeść).
3. Idź z dzieckiem wcześniej do przedszkola. Niech pozna Panią, zobaczy swoją salę, zabawki. Często spaceruj w pobliżu przedszkola.
4. Narysuj obrazki lub oglądaj z dzieckiem książeczki o tym, jak będzie w przedszkolu: wspólna zabawa, szatnia, łazienka, wspólne posiłki, leżakowanie, spacer (plac zabaw). Możesz też opowiedzieć to dziecku w języku migowym. Migaj i rozmawiaj z dzieckiem na temat przedszkola.
5. Zamigaj dziecku lub narysuj: „Tata chodzi do pracy. Twój brat (lub siostra) chodzi do szkoły, a ty idziesz do przedszkola”. To ważna sprawa.



PRZEDSZKOLE



DO PRACY



DO SZKOŁY



DO PRZEDSZKOLA



6. Przygotuj dziecko na to, że nie będzie cię widziało przez kilka godzin. Zostawiaj malucha co jakiś czas pod opieką babci, cioci lub sąsiadki, żeby mogło się przekonać, że rodzic zawsze wraca.



7. Naucz dziecko samodzielności – żeby potrafiło samo założyć spodnie, skarpetki, zjeść posiłek, umyć ręce, zrobić siusiu. Okazuj zadowolenie i chwal dziecko za samodzielność.



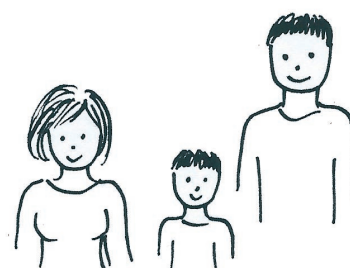
8. Baw się z dzieckiem w domu w przedszkole.



9. Pamiętaj, że na początku dziecko może trochę płakać, ale nie martw się tym – to się skończy i to jest normalne. Czasem jest lepiej, gdy dziecko odprowadza do przedszkola tata – maluch mniej wtedy płacze.



10. Pamiętaj, że dziecko ma emocje podobne do rodzica. Jeśli Twoje nastawienie do przedszkola jest pozytywne, dziecku łatwiej polubić nowe miejsce. Jeśli się boisz o dziecko i stresujesz, to dziecko też się boi i stresuje.





## Rodzicom jest potrzebna wiedza na temat wychowania dzieci!

Na zakończenie spotkań rodzice zrozumieli, że do bycia rodzicem też potrzebna jest wiedza. Każdy z uczestników spotkania mógł powiedzieć „**JESTEM RODZICEM – Chcę wiedzieć**”. Pani Monika podziękowała rodzicom za to, że opowiadali o swoich dzieciach, zadawali pytania. Powiedziała, że wszyscy uczyliśmy się wzajemnie od siebie. Doświadczenia jednych rodziców pomogły innym, jak mieli podobne problemy z dziećmi. Pani Monika powiedziała, że ona też bardzo dużo nauczyła się od rodziców niesłyszących.



Historie opowiedziane w tej książce nie są prawdziwe, ale są **oparte na prawdziwych doświadczeniach i spotkaniach Auterek**.

Autorki pracują w Specjalistycznym Ośrodku PZG w Gdańsku i znają dużo dzieci, takich jak Amelka, Bartuś, Adaś i Agatka.

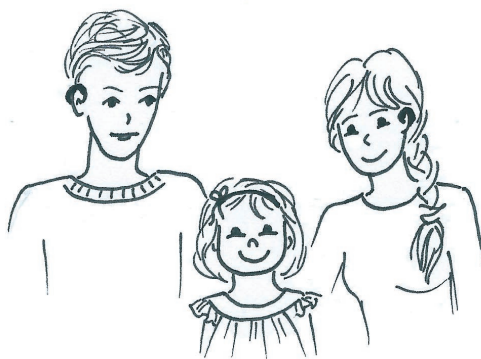
Autorki mają doświadczenia w kontaktach z rodzicami niesłyszącymi i ich dziećmi. Odbyły wiele rozmów z rodzicami. Z nich powstał serdeczny kontakt, który wszystkie Autorki uważają za bardzo cenny.

Jednym z doświadczeń Auterek był projekt „Letnia szkoła zabawy”<sup>\*</sup> – spotkania warsztatowe dla niesłyszących rodziców i ich małych dzieci.

Pozostało po projekcie sporo materiałów dla rodziców.

Niektóre z nich zamieszczamy w tym poradniku.

Mamy nadzieję, że materiały, tak jak cały poradnik, będą dla Was pomocne ☺.



<sup>\*</sup>projekt Fundacji FONIA zrealizowany ze środków PFRON przy współpracy Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego w roku 2017.

## W co się bawić z małym dzieckiem? Podpowiadamy...

### Zabawy ruchowe – przykłady:

#### „Wyścigi konne”

Dorosły sadza dziecko na kolanach, plecami do siebie i wykonuje ruchy:

- delikatne stukanie paluszkami w plecy – „konik biegnie wolno”,
- mocniejsze pukanie w plecy – „konik biegnie szybko”,
- delikatne podrzucanie dziecka kolanami – „konik skacze przez przeszkodę”,
- przechylenie dziecka na boki, raz w prawo, raz w lewo – „konik skręca”,
- delikatne stukanie piąstkami w plecy – „biegnie po kamieniach”,
- głaskanie po głowie, po plecach całą dłonią – „grzeczny konik”,

UWAGA! Takie zabawy można wymyślać samemu – ważny jest kontakt z dzieckiem, czułość i radość ☺.

#### „Rzeźbiarze”

Dziecko siedzi lub leży na podłodze. Rodzic układa dziecko na różne sposoby, np. ręka do przodu, ręka na głowę, zgięcie kolana, głowa na bok itp.

Potem dorosły liczy do dziesięciu, a dziecko musi wytrzymać bez ruchu. Zabawę powtarzamy kilka razy, można się zamienić rolami i wtedy dziecko robi figurkę z mamy lub taty.

#### „Kamienie”

Na podłodze rozkładamy gazety – „kamienie” (najpierw duże powierzchnie, potem gazetę składamy na mniejsze powierzchnie). Chodzimy po pokoju na zmianę wolno i szybko. Na umówiony sygnał, np. podniesienie rąk do góry, wskakujemy na „kamienie” i nie wolno z nich spaść. Zabawę powtarzamy kilka razy.

### Zabawy plastyczne – przykłady:

**Wspólne rysowanie i kolorowanie** – dorosły rysuje fragmenty (np. kontur domu), dziecko dorysowuje (np. dach i okno), można też razem kolorować gotowe obrazki w książeczkach do kolorowania.

**Obrysowywanie** rączek i stópek dziecka, można obrysować również dorosłe ręce i stopy, żeby porównać wielkości ☺.

**Gniecienie bibułki w drobne kulki**, można takimi kulkami wypełnić kontur np. jabłka, domku, piłki itp.

**Pieczałki z paluszków** z użyciem jadalnych barwników, można za pomocą takiej techniki zrobić na kartce deszcz, ozdobić kontur parasola, słońeczka, kwiatka lub domku.

**Pieczałki wycięte przez rodzica z ziemniaka** z użyciem farb nietoksycznych.

**Proste wyklejanki**, wydzieranki z papieru kolorowego lub bibuły.

UWAGA! Taka zabawa dla malucha może być trudna. Na początku wymaga dużej pomocy ze strony dorosłego, później dzieci radzą sobie coraz lepiej.

**Nawlekanie** makaronu, okrągłych chipsów czy żelków na sznurowadło – zabawa dla nieco starszych dzieci, które nie biorą już wszystkiego do buzi.

**Wspólne malowanie** farbami na dużym arkuszu papieru – od prostych malunków, takich jak deszcz, słońeczko, tęcza... po coraz bardziej skomplikowane.



**Prace z wykorzystaniem różnorodnych materiałów:** tutki od papieru toaletowego, talerzyki papierowe, folia samoprzylepna, sznurki, kasza manna, gąbki, waty – przyklejamy na kartonie, tworząc obrazki lub kompozycje.



**UWAGA!** Razem z dzieckiem można zrobić zabawkę lub element dekoracyjny do pokoju dziecka.

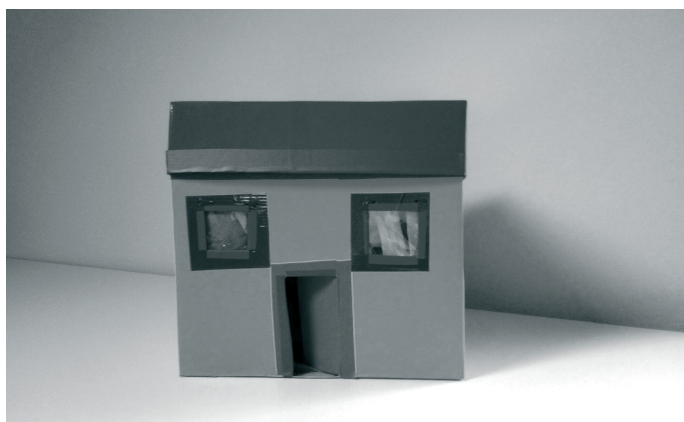
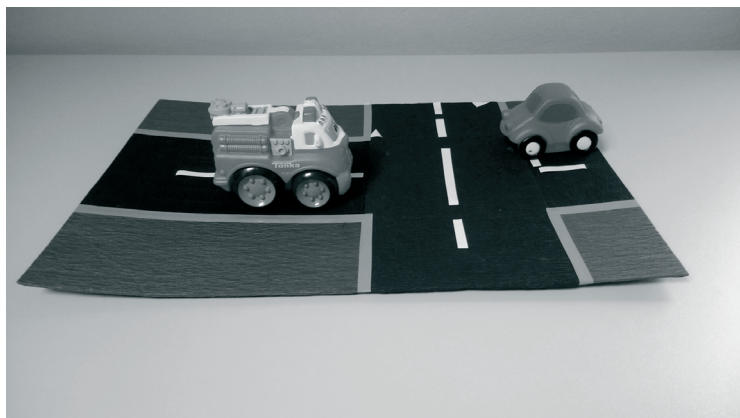
Tak jak pani Monika, razem ze swoją trzyletnią córką Alicją, wykonała drzewko z gałęzi przyniesionych ze spaceru. Alicja zgniatała malutkie kawałki czerwonego papieru. Mama wycinała listki. Wspólnie zawieszały „jabłuszka” na gałązkach. I zrobiły piękną jabłonkę!



Pani Monika, razem z Alicją, potrafią również zrobić z szyszek motylka, sowę, myszkę, a nawet... groźnego pająka!



Zobaczcie również inne zabawki. Nie przypominają zabawek kupowanych w sklepie, ale dzieciom się podobają!

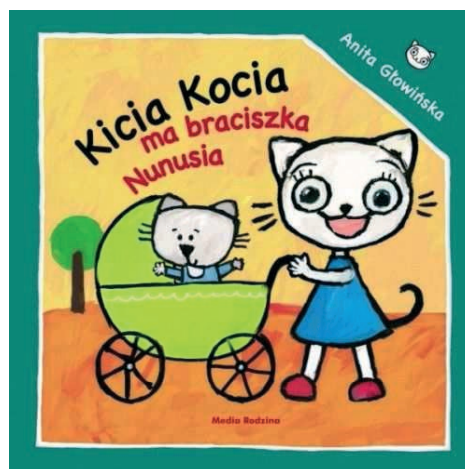


## LITERATURA POLECANA DLA RODZICÓW

1. Bogdanowicz Marta – *Przytulanki czyli wierszyki na dziecięce masażyki*
2. Machoś Marzena – *Od zabawy do mówienia, Poradnik dla rodziców i logopedów*
3. Rapley Gill Murkett Tracy – *Bobas lubi wybór*
4. Sąsiadek Krzysztof – *Zabawy paluszkowe*
5. Silberg Jackie – *Gry i zabawy z niemowlakami, Gry i zabawy z maluchami, Gry i zabawy z dziećmi*
6. Faber Adele, Mazlish Elanie – *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały* (oraz inne z serii)

## LITERATURA POLECANA DO CZYTANIA I POKAZYWANIA DZIECIOM

Dla maluchów od 2. do 6. roku życia najbardziej polecamy serię zabawnych i pouczających książeczek z serii **KICIA KOCIA** autorstwa **Anity Głowińskiej** z Gdańska. Kicię Kocię kochają wszystkie dzieci. Przygody Kici Koci na placu zabaw, w supermarkecie czy na basenie są bliskie współczesnym dzieciom.



**Polecamy również klasykę literatury dziecięcej oraz współczesne serie książeczek dla dzieci:**

Jan Brzechwa – *Wiersze i bajki*

Julian Tuwim – *Wiersze dla dzieci*

Czesław Janczarski – *Miś Uszatek; Gdzie mieszka bajeczka; O smoku Wawelskim*

Hanna Łochocka – *O wróbelku Elemelku (seria)*

Paulette Bourgeois, Brenda Clark – *Franklin (seria)*

Wojciech Widłak – *Pan Kuleczka (seria)*

David Mekce – *Słoń Elmer (seria)*

Wiele innych tytułów oraz ciekawych informacji na temat dziecięcych lektur znajdziecie na stronie internetowej <http://www.calapolskaczytadzieciom.pl>

Polecana muzyka dla dzieci:

1. *Muzyka dla bobasa*
2. *Fasolki – 30 lat przebojów*
3. *Kołysanki dla maluszka*
4. Jagoda Naja – *Rosnę z piosenką, Bawię się z piosenką*
5. *W co się bawić z dziećmi. Piosenki i zabawy*
6. Piosenki z programu *Mama i Ja, Miś i Margolcia* oraz *Agnieszka*
7. *Tak się bawią i śpiewają dzieci – książka i 18 płyt CD*

