



SZKOŁA PODSTAWOWA NR 84  
im. Ruchu Obróńców Pokoju  
we Wrocławiu

# WSZECHNICA RODZICA

## - broszura dla rodziców (2/2018)

*mowa      myśli      emocje*

*Zrozumienie dziecka, wymaga od nas Dorosłych wiele uwagi, cierpliwości, empatii. Zapraszając do refleksji na temat stawania się lepszym Dorosłym zachęcam do lektury drugiego numeru naszego szkolnego pisma dla rodziców.*

Rafał Just  
dyrektor szkoły

Wrocław, 28.05.2018r

## ZAMIAST KARY... MÓW, POMAGAJ ZROZUMIEĆ, WYCISZAJ

Kara motywuje nas przede wszystkim do jej ...unikania – kłamania, oszukiwania, manipulowania. Uczy braku odwagi, obarczania innych odpowiedzialnością za swoje czyny, zachowań bierno – agresywnych. Przyjmowanie takiej postawy w dzieciństwie upośledzi funkcjonowanie też w życiu dorosłym. Oczywiście, czasem kara jest potrzebna, aby świat dziecka był bezpieczny i zrozumiały, ale powinna mieć formę naturalnej, przewidywalnej konsekwencji.

### Opis praktycznej sytuacji

Przyjmijmy, że odrabiasz ze swoim dzieckiem zadanie z matematyki. Dziecko nie potrafi zrozumieć zagadnienia, jest bardzo sfrustrowane i zmęczone. Z nerwów używa brzydkiego słowa (przekleństwa). Zazwyczaj w takim momencie karamy dziecko, reagujemy bardzo gwałtownie, pogłębiając konflikt. Gdyby tak spróbować porozmawiać, wytłumaczyć...

Oto kilka modelowych schematów komunikacyjnych, które pomogą nawiązać relację z dzieckiem w trudnym momencie, a dla nas dorosłych mogą stanowić inspirację do innej komunikacji w wielu trudnych sytuacjach z dzieckiem.

- Pomocna metoda

*„Wiem, że nie lubisz matematyki. Uważam, jednak, że nie warto wyrażać się w taki sposób”.*

- Stanowcza dezaprobata

*„Nie chcę słyszeć u Ciebie takich słów/ widzieć takich zachowań”.*

- Określenie oczekiwania

*„Proszę wyraż swoją złość w inny sposób!”*

- Drogowskaz

*„Wypisz kilka innych możliwości. Pomogę Ci pomyśleć jeśli to dla Ciebie trudne”.*

- Wybór.

*„ Jeśli już musisz – to przeklnij” w myślach. Naprawdę nie wolo Ci robić nic, co może kogoś skrzywdzić!.”*

Jeśli to wszystko nie przynosi rezultatów, pozwól dziecku doświadczyć konsekwencji.

- Konsekwencja.

*„Kiedy się tak zachowujesz, naprawdę nie mam ochoty z Tobą rozmawiać, ani w niczym Ci pomagać.”*

Dziecko będące z nami w takim dialogu, zanim dojdziemy do konsekwencji, prawdopodobnie wyciszy się, wycofa ze swojego zachowania, też na przyszłość. Dziecko ukarane w sposób gwałtowy pogłębi tylko swój emocjonalny kryzys i nie będzie potrafiło na przyszłość radzić sobie w przykrych sytuacjach. Karanie wiąże się z zachowaniem przemocowym, kiedy to dziecko czuje miazdzącą przewagę osoby dorosłej i nic nie może w tej sytuacji zrobić. Jako dorośli powinniśmy karać nasze dzieci tylko w sytuacjach kiedy naprawdę jest to jedyne rozwiązanie.

## DUŻE PROBLEMY MAŁYCH LUDZI, CZYLI O WYŚMIEWANIU

Wyśmiewanie, takie niewinne, to najczęstszy zabójca relacji rodzic – dziecko. Młody człowiek nie widzi świata z perspektywy dorosłego, jest to niemożliwe. Z pewnością, nam dorosłym łatwiej zrozumieć problemy dziecka (byliśmy nim), niż jemu nasze spojrzenie. Dla niego trudności z kolegami/koleżankami z klasy są tak samo uciążliwe do zniesienia, jak dla dorosłych problemy w pracy. Obsmiewane dzieci czują się niedocenione, niezrozumiane, odrzucone. Nie mają pewności, czy to co powiedzą spotka się ze zrozumieniem, czy ze spontanicznym, głośnym śmiechem. Tracą poczucie bezpieczeństwa i zaufania w relacji z Dorosłym. Zamykają się w sobie, wolą nie ryzykować. Zostają ze swoimi problemami w swoim świecie. Zanim wyśmiejesz dziecko/nastolatka zastanów się jak Ty poczułbyś się na jego miejscu i czy chciałbyś jeszcze raz porozmawiać z kimś kto bawi się Twoim kosztem.

### POMOCNE ZESTAWIENIA

Język wyśmiewania	Język szacunku
To głupie.	Mam inne zdanie.
To nieprawda.	Mam inne informacje.
Zapomniałeś powiedzieć.	Warto dodać.
To głupi pomysł.	Jak można zrealizować ten pomysł?
Mylisz się.	Można na to spojrzeć inaczej.

Twoje zachowanie	Czego uczy się dziecko
Krzyk	Krzyk
Wyśmiewanie	Brak szacunku do siebie i innych
Karanie, bicie, popychanie, znieważanie	Agresja i pogarda do siebie i do innych
Krytykowanie	Poniżanie innych, słabszych od siebie
Docenianie	Pozytywne myślenie o sobie i o innych
Przepraszanie	Odpowiedzialność za swoje czyny, odwaga
Stawianie granic	Poruszanie się w bezpiecznym świecie
Spokojne mówienie	Opanowanie
Traktowanie z szacunkiem	Tolerancja, akceptacja

MOJE DOTYCHCZASOWE KOMUNIKATY/ ZACHOWANIA	MOJE NOWE KOMUNIKATY/ ZACHOWANIA

Agnieszka Bogusz  
psycholog

## AKTYWNE SŁUCHANIE – CO TO ZNACZY?

Już w starożytności powstało powiedzenie Epictetusa: „*Mamy dwoje uszu i jedno usta, abyśmy więcej słuchali niż mówili.*” Tak naprawdę rozmawiamy z kimś każdego i dnia i wydawać by się mogło, że żadną filozofią jest słuchać drugiego człowieka, a jednak nie lada to wyczyn.

Aktywne słuchanie to pokazywanie rozmówcy akceptacji, tolerancji i szacunku, utwierdzanie go w przekonaniu, że to, co mówi jest interesujące i ważne.

6 zasad aktywnego słuchania:

1. Skoncentruj się na słuchaniu – powstrzymaj się od ciągłego przerywania i wypowiadania swojego zdania, opinii, racji. Pozwól drugiej osobie przekazać to, co chce.
2. Okazuj zainteresowanie tym, co mówi druga osoba – ważne, byś był autentyczny i miał jasny cel, jakim jest wysłuchanie drugiej osoby.
3. Powtarzaj nadawcy to, co powiedział – żeby wiedział, iż podążasz za tym, co Ci przekazuje.
4. Przyjmij ‚postawę przyjęcia’ – stosuj tzw. ‚otwieracze’  
Należą do nich: siedzenie lub stanie naprzeciw rozmówcy, milczenie, kontakt wzrokowy, przyjazny wyraz twarzy, przytakiwanie głową, od czasu do czasu stosowanie ‚mhy, mhy’, zaduma (jeśli mówiący opowiada o czymś poważnym), używanie krótkich wypowiedzi, np. ‚opowiedz mi o tym’
5. Stosuj ‚dublowanie’ – jest to powtarzanie ostatnich słów czy członów zdań, może być poprzedzone zdaniem np. ‚myślisz, że to i to’
6. Wprowadź do rozmowy ‚odzwierciedlenie’ polegające na tym, że własnymi słowami oddajemy to, co zrozumieliśmy. Zazwyczaj po około 4,5 zdaniach streszczamy usłyszany tekst

1) rodzaj odzwierciedlenia – parafrazowanie – powtarzanie zrozumiałej treści na płaszczyźnie faktów

2) rodzaj odzwierciedlenia- wypowiedź zwrotna na komunikat nadawcy – komunikujemy wynik rozszyfrowanych uczuć; jest to więc płaszczyzna autoprezentacji, zwerbalizowanie uczuć

Odzwierciedlenie jest najtrudniejszą formą aktywnego słuchania, ponieważ bardzo często źle interpretujemy to, co ktoś do nas mówi.

O zasadach aktywnego słuchania warto pamiętać każdego dnia.

### Zadanie domowe dla rodziców

Prosimy, aby poświęcili Państwo każdego dnia minimum 7 minut na rozmowę z dzieckiem bez telewizora, komputera i robienia przy tym czegoś (np.: zmywania naczyń). Czy jest to łatwe czy może trudne do zrealizowania?

Iwona Turzańska  
pedagog

## PRAWIDŁOWY ROZWÓJ MOWY DZIECKA - ĆWICZENIA

Rozwój mowy jest związany z rozwojem psychomotorycznym dziecka oraz sam ma wpływ na rozwój funkcji poznawczych.

Najbardziej znany opis rozwoju mowy u dzieci przedstawił Leon Kaczmarek. Wyróżnił on:

- okres melodii – dzielony również na okres głużenia (przypomina ono gruchanie) i gaworzenia (wypowiadanie ciągu sylab) (trwa do 1 r.ż.) – w tym czasie dziecko wymawia głoski a, e, (zdarza się, że również: m, b, n, t, d, j);
- okres wyrazu (od 1 do 2 r.ż.) – dziecko potrafi wypowiedzieć: i, y, ę, e, o, u, p, pi, b, m, n, t, d, ń, ś, k, ki, j;
- okres zdania (od 2 do 3 r.ż.) – dziecka w swoim zasobie dźwięków posiada głoski: i, y, ę, a, o, ą u, p, b, m, pi, bi, mi, f, w, fi, wi, ś, ź, ć, dź, ń, k, g, ki, gi, h, t, d, n, l, li, ł, j;
- okres swoistej mowy dziecięcej (3-7 r.ż.):
  - ❖ około 4 roku dziecko wymawia już: s, z, c, dz;
  - ❖ pod koniec 4 roku może pojawić się również r;
  - ❖ między 5 a 6 r.ż. – sz, cz, ż, dź.

Niektórzy wyróżniają również etap przygotowawczy, tj. czas od 3 do 9 miesiąca życia płodowego, gdy wykształcają się narządy mowy oraz rozpoczyna się ich funkcjonowanie. Elżbieta Stecko w szczególności zwraca uwagę na to, iż rozwój mowy zaczyna się już od poczęcia, po urodzeniu przebiega w sposób ciągły i zależy od dojrzałości układu nerwowego. Również w każdym okresie rozwoju może dość do jego zaburzenia. Czynnikiem, które mają wpływ na rozwój mowy dziecka są:

- przebieg ciąży i porodu;
- warunki anatomiczne, rozwój słuchu;
- karmienie piersią;
- dojrzewanie poszczególnych odruchów i funkcji (oddychanie i połykanie);
- rozwój układu nerwowego;
- rozwój funkcji psychomotorycznych;
- stymulowanie rozwoju mowy dziecka, opieka zapewniająca poczucia bezpieczeństwa.

Podczas obserwacji swojego dziecka rodzice powinni zwrócić uwagę na podane umiejętności:

<b>0-1 roku życia</b>	Dziecko reaguje na głośne dźwięki. Przerwa płacz, gdy słyszy głos jednego z rodziców. Krzykiem, płaczem informuje o swoich potrzebach. Dziecko głuży i gaworzy. Uśmiecha się, odpowiadając na uśmiech drugiej osoby. Mogą pojawić się pierwsze słowa – mama, tata.
<b>1-2 roku życia</b>	Dziecko wykonuje proste polecenia, np. daj buzi. Potrafi wskazać nazywane przez rodzica przedmioty. Stosuje wyrażenia dźwiękonaśladowcze (bum, bum; hau; ko,ko). Zaczynają

	pojawiać się wyrażenia – mama daj, nie chcę. <b>Uwaga! Bardzo niepokojącym sygnałem w tym okresie rozwoju jest brak gestu wskazywania palcem.</b>
<b>2-3 roku życia</b>	Dziecko rozróżnia przeciwieństwa, np. jest-nie ma. Wykonuje złożone polecenia. Wskazuje części ciała. Nazywa większość przedmiotów w swoim otoczeniu. Pytane, podaje swoje imię.
<b>3-4 roku życia</b>	Dziecko potrafi odróżnić wymowę prawidłową od nieprawidłowej, np. lowel-rower. Buduje coraz dłuższe zdania. Coraz więcej pyta.
<b>4-5 roku życia</b>	Dziecko stosuje podstawowe reguły gramatyczne, choć czasem jeszcze się myli. Potrafi opowiedzieć prostą historyjkę. Z uwagą słucha opowiadania.
<b>5-6 roku życia</b>	Dziecko rozumie określenia typu „nad”, „pod”, „na”. Poprawnie buduje zdania. Jego mowa jest wyraźna. Opisuje ilustrację, opowiada bajki.

W razie jakichkolwiek wątpliwości należy uda się do logopedy, który oceni rozwój mowy dziecka oraz przedstawi program terapii. **Rodzice powinni pamiętać, że pediatra nie oceni w sposób precyzyjny poziomu rozwoju mowy dziecka.** Warunki opanowania mowy mają charakter biologiczny i społeczny. Rozwój mowy to proces niezwykle skomplikowany. Elżbieta Stecko zwraca uwagę, że rozwój mowy ma ogromny wpływ na kształtowanie osobowości dziecka, dlatego że poprzez język kontaktujemy się z otoczeniem, innymi ludźmi. Zależnie od rozwoju mowy dziecko może być uległe, buntownicze czy reagować agresją. Terapia logopedyczna jest szansą dla człowieka, by mógł się optymalnie rozwijać.

### Ćwiczenia wspomagające rozwój mowy

1 rok życia

Gra na „instrumentach” domowych. Wysłuchiwanie odgłosów – szeleszczenie folią, stukanie w garnek, pukanie w drewno; zabawa grzechotkami zrobionymi z kaszy, ryżu, grochu.

2 rok życia

Szukanie na obrazkach określonych zwierzątek. Ćwiczenia w wydawaniu odgłosów. Dobieranie w pary takich samych obrazków zwierząt bądź zwierzątka i jego cienia.

3 rok życia

Ćwiczenia oddechowe – puszczanie baniek mydlanych, dmuchanie na kulki z papieru, dmuchanie w rurkę do wody.

Ćwiczenia języka – Pan jęczyczek remontuje domek. Maluje sufit (przesuwamy językiem po podniebieniu), przybija deski („uderzamy” czubkiem języka w podniebienie), sprząta podłogę („czyścimy” językiem zęby od wewnątrz), wiesza piękną lampę (unosimy język do wałka dziąsłowego w jamie ustnej).

**UWAGA! Nigdy podczas profilaktycznych ćwiczeń nie wyciągamy języka poza jamę ustną,** gdyż w języku polskim nie ma głoski, którą wypowiadamy w ten sposób. Wyciąganie języka może pogorszyć problem seplenienia międzyzębowego. Wykonujemy je jedynie w wyjątkowych sytuacjach po konsultacji z logopedą i według jego zaleceń.

4 rok życia

Zabawy z rymami. Czytanie rymowanek.

*„Kropki, kółka, paski, plamki*

*to są słowa wyliczanki.*

*Kto nie wszystkie wzorki zna,*

*niech się uczy ich raz dwa.”*

5 rok życia

Zabawa w rozpoznawanie głosek. Każdej głosce nadajemy znaczenie, np.

sz – szumi las, s – syczy wąż. Rysujemy obrazki przedstawiające znaczenie naszych głosek. Zasłaniamy usta i wydajemy dźwięk. Dziecko pokazuje to, co usłyszało. Możemy utrudnić zadanie, wypowiadając daną głoskę na początku sylaby bądź wyrazu.

Anna Mężyk-Mazur

logopeda

### **Do poczytania**

1. A. Faber, E. Mazlish *„Jak mówić żeby dzieci się uczyły. W domu iw szkole.”* Poznań1998.
2. J. Juul, *„Moja kompetentna rodzina”*
3. Kaczmarek L., *Nasze dziecko uczy się mowy,* Lublin 1988.
4. Minczakiewicz E. M., *Mowa. Rozwój. Zaburzenia. Terapia,* Kraków 1998.
5. Skorek E. M., *Oblicza wad wymowy,* Warszawa 2001.
6. Świdnicki B., *Wyliczanki, rymowanki,* Kraków 2000.

Z życzeniem inspirującej lektury,

Agnieszka Bogusz

psycholog szkolny