



w trosce o dobre nawyki



Poradnik od polskich Mam dla polskich Mam!





w trosce o dobre nawyki

Spis treści

Zdrowe odżywianie



Dbanie o zdrowie



Dbanie o higienę



Dobre wychowanie



Funkcjonowanie w grupie



Obowiązki szkolne



Obowiązki domowe





Zdrowe odżywianie



Zbilansowana dieta to inwestycja w przyszłość. Od najmłodszych lat dobrze jest uczyć dzieci, że wartościowe produkty to większe szanse zarówno na prawidłowy rozwój fizyczny, jak i psychiczny.

1. KOLOROWE SZKLANKI NA ZDROWE NAPOJE

Moim sposobem na przekonanie dziecka do picia zdrowych napojów jest wspólne przygotowanie szklaneczki. W zależności od możliwości szklaneczkę oklejamy naklejkami, przewiązujemy kokardką albo malujemy odpowiednimi farbami do szkła. Jak jedna się znudzi, zawsze można stworzyć następną!

Pani Justyna z Krakowa

2. EGZOTYCZNY OWOC UROZMAICI DIETĘ

Zabierając syna na zakupy pozwalam mu okazjonalnie wybrać sobie jakiś egzotyczny owoc, np. pomelo lub granat. To sprawia, że owoce zaczynają go bardziej interesować oraz że ma jeszcze większą ochotę na zjedzenie nie tylko tego owocu, ale i innych. Pokazujemy dzieciom bogactwo i różnorodność owoców, aby nie „nudziło” ich zdrowe jedzenie.

Pani Anna z Poznania

3. SPOSÓB NA ZDROWE JEDZENIE - WSPÓLNE GOTOWANIE

Moja córka, Natalka, uwielbia bawić się ze mną w kucharzy. Staramy się zawsze razem gotować obiady i robić sałatki owocowe. W ramach swoich możliwości córka kroi i obiera (im dziecko większe, tym czynności mogą być bardziej skomplikowane). Zawsze chętnie je to, co sama robi lub w czym bardzo wiele pomagała.

Pani Aleksandra ze Szczecina



4. STOPNIOWE ROZRZEDZANIE NAPOJÓW POZWOLI NAUCZYĆ PICIA TAKŻE WODY

Jeżeli chodzi o nawyk picia wody, rozpoczęłam od podawania herbatki, którą robiłam coraz słabszą. Żeby mojemu synkowi było różniej sama zaczęłam sięgać również po wodę. Dobry przykład bardzo dzieciom pomaga.

Pani Dominika z Warszawy

5. WŁASNY OGRÓDEK: SIEJEMY, PIELĘGNUJEMY I ZDROWO JEMY

Aby dziecko jadło owoce i warzywa, dobrym sposobem jest pokazanie mu jak dokładnie rośliny wyglądają, jak rosną, jak się rozwijają. Dlatego córka od kotłyski przebywała na dworze wśród kwitnących drzew jabłoni czy wiśni. Zna wszystkie warzywa i owoce oraz pomaga w ich pielęgnacji i uprawie. Własna hodowla w ogródku czy w doniczce pozwala dziecku na kształtowanie diety i ma wpływ na to, co je. Dziecko, które samo wyhoduje jedzenie z pewnością je polubi. Polecam zasiać mały ogródek nawet na własnym balkonie!

Pani Monika z Tarnowskich Gór

6. PEJZAŻE NA TALERZU ZACHĘCĄ DO JEDZENIA WARZYW

Prostym przykładem jest zaproponowanie dziecku ułożenia z warzyw podanych do obiadu krajobrazu na swoim talerzu. Można układać krajobrazy wiosenne, letnie, jesienne i zimowe. Pozwala to naprawdę „przemycić” na talerzu wszystko! Wymyślać można wiele. Co tylko przyjdzie nam do głowy, bo warto zapamiętać, że najlepszym sposobem na naukę jest

zabawa. Zabawa może dostarczać naprawdę dużo uśmiechu i ogromną dawkę wiedzy!

Pani Dominika z Tarnowskich Gór

7. WSPÓLNE DZIAŁANIA UTRWALĄ DOBRE NAWYKI

Wszystko, co wiąże się z jedzeniem robimy z dziećmi wspólnie. Warzywa potrzebne do zupki czy obiadku zbieramy zawsze razem z dziećmi. Podczas gotowania ja tylko siekam natkę pietruszki i koperek, ale to już chłopcy dodają je do zupki czy posypują ziemniaczki. Razem przygotowujemy napoje z owoców, robimy sałatki owocowe. Również razem z dziećmi robimy przetwory na zimę. W ten sposób chętniej jedzą owoce i warzywa, gdyż sami wkładali je do słoików. Robienie wszystkiego wspólnie z dziećmi to najlepszy sposób na naukę dobrych nawyków.

Pani Agnieszka z Wilkołaz

8. PRÓBOWANIE PRODUKTÓW ZAOSTRZY APETYT

Mój syn Kacper pomagając mi, za moją namową próbuje po odrobinie każdego produktu. np. jak robimy sałatkę i tak nabiera apetytu. Próbowanie podczas pomagania w kuchni to dla mojego syna ogromna frajda. Nie chodzi o to, żeby najadł się przed posiłkiem, ale by wiedział, co mu smakuje. Jak spróbuje czegoś pysznego to nie może się doczekać, aby to zjeść.

Pani Katarzyna z Bełchatowa

9. PRAKTYCZNYCH PORAD KILKA

Moimi głównymi zasadami są:

- wszystko, co robię, robię świadomie i z przekonaniem, tzn. nie daję dziecku brokułu czy czystej wody, bo to zdrowo choć



- sama ich nie lubię – dziecko bierze z nas przykład
- daję dziecku wybór: małemu podaję na tacy kilka owoców czy warzyw, starszego pytam o to, na co ma ochotę
- nie negocjuję z dzieckiem, ponieważ zjedzenie zdrowego posiłku nie może wiązać się z karą i nagrodą, chcę aby to był samoistny proces zmiany myślenia, nakierowania potrzeb dziecka na zdrowe produkty
- nie karzę dziecka za niezjedzenie „porcji zdrowia”, nie narzekam jak mało zjadł itd. – dziecko tak jak my może nie mieć w danej chwili ochoty na daną rzecz
- dziecko musi zrozumieć, że spożywanie „zdrowego jedzenia” nie jest przymusem – takie postępowanie jest szczególnie ważne, jeśli chcemy zmienić nawyki żywieniowe starszego dziecka:)

Pani Iwona z Poznania

10. ZABAWA W „WARZYWNE JURY”

Powiesiłam w pokoju tablicę i wycięłam z gazety znaczki poszczególnych warzyw. Poszłyśmy z córeczką na targ na zakupy – Nicola sama wybierała warzywa. W domu zawiązałam jej oczka kolorową apaszką i dawałam do próbowania warzywa. Za każde wypróbowane i zatwierdzone przez główną oceniającą warzywo jako dobre – na tablicy łądował znaczek. Była to jednocześnie nagroda, jak i informacja na przyszłość dla córeczki, które warzywa jej smakują. Podziękuj!

Okazało się, że większość warzyw jej smakuje. Do tej pory stosuję tę metodę, gdy wprowadzam nowe smaki. W ten sposób Nicola się przekonuje się do nich poprzez zabawę w warzywne jury.

Pani Żaneta z Wrocławia

11. KSIĄŻKA KUCHARSKA UATRAKCYJNI WARZYWNE POSIŁKI

Mamy specjalną książkę kucharską, w której są pomysły na różne zdrowe dania. Larysa siada, bierze książkę i przegląda ją aż coś wpadnie jej w oko. W książce znajdują się wspaniałe przepisy na zdrowe dania, które moja córka uwielbia oglądać. Jak ugotuję to, co wybrała to zjada ze smakiem. Zazwyczaj jest to potrawa czasochłonna i trudniejsza do przygotowania, ale zrobię wszystko by mój niejadek zjadł obiadek:)

Pani Patrycja z Tokarni

12. CIEKAWY HISTORYJKI PRZYBLIŻĄ WŁAŚCIWOŚCI PRODUKTÓW

Można dziecku opowiadać jak dane jedzenie wpływa na nasz organizm. Jakie są w nim witaminy lub związki i co dzięki temu zyskuje. Najlepiej zrobić to w formie przystępnej historyjki. Polecam opowieść o zajączku, w której mały zajączek np. przestraszył się kuropatwy, bo jej nie mógł rozpoznać. Jego „słaby wzrok” daje świetną możliwość na wytłumaczenie dobrych właściwości marchewki (wpływu na wzrok itd.) I tak można z każdym zdrowym produktem ©

Pani Sylwia z Kielc

13. SPOSÓB NA NOWE SMAKI – NIESPODZIANKI NA TALERZU

Do jedzenia podaję najpierw znane i lubiane smaki. Później dokładam niespodziewany. Bez opowiadania i przygotowywania, które mogą sprawić, że dziecko będzie uprzedzone. Po prostu kładę coś nowego dziecku na talerzyku, a ono z ciekawości zjada taką „niespodziankę”. Czasami przygląda się i zadaje pytania o nowość, a czasami po prostu je i od razu się przyzwyczaja

Pani Małgorzata z Olsztyna



14. ZDROWE PRODUKTY NA CO DZIEŃ

Oczywiście staram się, by posiłki były nie tylko smaczne, ale również cieszyły oko. Jednak nie zaczynam poranka od oświadczenia, które w jakiś sposób może przestraszyć dziecko albo kojarzyć mu się z czymś „trudnym” jak: „Dziś na obiad szpinak!” Szpinak po prostu się pojawia, jeżeli nie saute, to w zupie, sosie, czy też ulubionych szpinakowych kopytkach. Staram się nie stwarzać atmosfery „wyzwania” czy traktowania zdrowego jedzenia jako przymusu. Warzywa, owoce i ryby to po prostu posiłek ☺

Pani Magda z Wrocławia

15. KIEŁKI – KOLEJNA PORCJA ZDROWIA O KAŻDEJ PORZE ROKU

Gdy pogoda nie pozwala na sianie warzyw w ogrodzie bardzo chętnie sięgamy po kiełkownicę. Syn sieje nasionka, podlewa, a później z ochotą zrywa i posypuje kanapki lub dodaje do potraw kiełki.

Poświęcając zaledwie kilka minut dziennie, możemy zapewnić sobie dostęp do pełnej witamin, ekologicznej żywności niezależnie od pory roku. Poza tym kiełki są dla dzieci po prostu ciekawe!

Pani Agata z Piotrowic

16. NIE ZMUSZAJ DO JEDZENIA! – DAWAJ JEŚĆ, KIEDY DZIECKO ZGŁODNIEJE

Poniżej kilka wskazówek, które stosuję i działają:

- Przede wszystkim nie zmuszam! Pozwalam dziecku zgłodnieć i dopiero wtedy proponuję jedzenie.

- Ograniczam przekąski między posiłkami. Jeśli maluch będzie ciągle coś podjadał, to nigdy nie zdąży zgłodnieć.
- Przygotowuję jedzenie regularnie by dziecko spożywało posiłki o stałej porze – po jakimś czasie organizm przyzwyczai się do stałych pór i sam będzie się upominał o posiłek.

Pani Ewa z Warszawy

17. WARZYWNE KALAMBURY

My bawimy się w kalambury – zabawę, do której używamy kart specjalnie do tego stworzonych. Każda karta to smak, zapach, dotyk, wzrok. Odkrywamy kartę i na podstawie zmysłu, który jest na karcie mamy rozpoznać dane warzywo lub owoc. Na przykład: naszą zagadką jest ogórek. Jeżeli wylosujemy smak to go próbujemy z zamkniętymi oczami i zgadujemy jakie to warzywo. Jeśli wylosujemy zapach to musimy odgadnąć tylko wachając dany owoc lub warzywo.

Pani Krystyna z Suwałk

18. ŻELAZNA ZASADA: WARZYWA DO WSZYSTKIEGO

Julek po prostu „od małego” je warzywa i owoce. Zasada jest jedna: do każdego posiłku coś warzywnego, a na deser owoce:) Syn bez problemu wcina wszystko od brukselki i szpinaku poczynawszy na mandarynkach i melonie skończywszy. Trzeba jeść wszystko, ważne, aby w odpowiednich ilościach. Nie trzeba dzieciom robić posiłków złożonych z samych warzyw, można je po prostu zawsze dodawać i w ten sposób uczyć dzieci, że to stały element diety.

Pani Magdalena z Trzciny



Dbanie o zdrowie



Bez wątplenia każdy rodzic pragnie, by jego dziecko było zdrowe. Dlatego budowanie u maluchów pozytywnych przyzwyczajeń związanych ze zdrowym stylem życia nie tylko pozwoli im prawidłowo się rozwijać, lecz także wzmocni ich siłę i odporność.

1. ZABAWKI POMOGĄ ZACHOWAĆ ODPOWIEDNIĄ ODLEGŁOŚĆ OD TELEWIZORA

Dbanie o zdrowie to również dbanie o wzrok. Dzieci często chcą siedzieć bardzo blisko telewizora, ekranu albo głośnika. Staram się, by dziecko za często telewizji nie oglądało, ale gdy jest czas bajek, rozkładam wszystkie zabawki dziecka w odpowiedniej odległości od telewizora. To świetny sposób, aby dziecko po prostu siadało „razem z nimi”.

Pani Agnieszka z Poznania

2. USUNIĘCIE METEK ZACHĘCI DO NOŚZENIA CIEPŁYCH UBRAŃ

Nigdy nie pozostawiam w czapkach, bluzkach, spodniach i innych ciepłych ubraniach metek, które szczypią i drapią skórę dziecka. Wszystkie metki zawsze starannie wycinam, wtedy nie ma marudzenia, że coś przeszkadza. Warto zwrócić na to uwagę, bo dzieci często nie noszą czapek i rękawiczek właśnie dlatego, chociaż mówią tylko ogólnie, że im niewygodnie

Pani Małgorzata z Torunia

3. MAŁA ZAMIANA RÓL –DZIECKO W ROLI OPIEKUNA

Warto dać dziecku misia, który będzie uczestniczył w jego życiu i którym będzie musiał się opiekować. Jeżeli powiemy do dziecka: „Założ czapkę, bo będziesz chory” to maluch może odpowiedzieć „to co”. Ale jeżeli mama powie: „Założ misiowi czapeczkę, bo będzie chory i nie będziesz mógł z nim



chodzić na dwór, tak samo jak ja nie będę mogła z Tobą wyjść, jeśli nie włożysz czapki”. To bardziej wpłynie na dziecko, gdyż w pewnym sensie znajdzie się w roli rodzica w stosunku do misia.

Pani Joanna

4. CEL NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Do ruchu na świeżym powietrzu tak naprawdę nie trzeba było dziecka namawiać, wystarczyło znaleźć powód do wyjścia: niespodzianka zrobiona tacie wracającemu z pracy, spacer z psem, wyprawa na plac zabaw, poszukiwania wiosny, rysowanie kredą chodnikową, karmienie kaczek. Moja córka lubi mieć cel, spacer dla spaceru jest zwyczajnie mało ciekawy. Lepiej zaplanować, co można robić i uczyć w ten sposób dziecko nie tylko aktywności na świeżym powietrzu, ale też planowania i realizowania planów.

Pani Marta z Serocka

5. SPACER DOBRY NA ZDROWIE I WIĘZI RODZINNE

Dziecko będzie się ruszać, jeśli my się ruszamy. Dorośli muszą być konsekwentni i zawsze znajdować czas na „zdrowie”. Jeśli tylko pogoda na to pozwala całą rodziną, razem z pupilami ruszamy na świeże powietrze.

Wystarczy poświęcić dziennie, chociaż 20-30 minut na krótki spacer; będzie on nie tylko chwilą ruchu, ale też sposobem na umacnianie rodzinnych więzi. Dawać dzieciom dobry przykład to nie tylko mówić, ale przede wszystkim robić to, czego chcemy nauczyć dzieci.

Pani Dominika z Tarnowskich Gór

6. SPOSÓB NA CIEPŁE UBRANIA – SWOBODA W WYBORZE

Zimą zawsze powtarzam, że trzeba założyć ciepłe ubranie, aby pójść na dwór, a latem chronić główkę przed słońcem. To utrwaliło się już w pamięci mojej córki, ponieważ sama wybiera sobie ubranka, zakłada je i jest przy tym zadowolona, bo wybrała to, co lubi. Nie można dzieci zmuszać, trzeba dawać im wybór.

Pani Alicja z Bytowa

7. „RODZINNE” CZAPKI

Sposobem na noszenie czapki przez dziecko jest to, aby cała rodzina je zakładała:) Tata, mama, siostra i wtedy synkowi jest łatwiej zakomunikować, że i on musi ją mieć na głowie. Dobrym sposobem jest zakup identycznych czapek dla „chłopców” w rodzinie i identycznych dla „dziewczyń”. Syn posiada taką samą czapkę jak jego tatuś:) A córa jak ja:) Dzięki temu wszystkim nam fajnie się je nosi.

Pani Edyta z Dobrzynia nad Wisłą

8. RÓŻNORODNE AKTYWNOŚCI DLA PEŁNYCH ENERGII DZIECI

Poznanie różnych form spędzania wolnego czasu – ruch na świeżym powietrzu to wspaniała sprawa. Jednak, jeśli rodzice wyciągają malucha na spacer, które są dla żywotnego dziecka zbyt nudne ten prawdopodobnie będzie wolał spędzić czas bawiąc się w domu. Dlatego tak ważne jest odkrywanie nowych form spędzania czasu na powietrzu. W końcu zamiast spaceru można wybrać rower i poznać wiele wspaniałych zakątków okolic naszego miejsca zamieszkania. Zamiast roweru może być piłka, lub wspólne wygłupy w parku linowym. Pokażmy dzieciom, że zabawa na powietrzu to nieskończone możliwości wspaniałą przygodą, a gwarantuję, że maluch sam będzie chciał jak najczęściej wychodzić!

Mama z Włocławka



9. DOSTOSUJ AKTYWNOŚCI DO PORY ROKU

Bardzo ważne jest, aby spróbować urozmaicać zabawy w zależności od pory roku:

Latem każdego dnia moja córka bawi się z dziećmi wspólnie w piaskownicy, często też spędzamy wolny czas na działce, gdzie poznamy piękno naszej przyrody.

Jesienią staramy się często spacerować, gdzie w parku córeczka bawi się na placu zabaw, zbieramy wspólnie szyszki i kolorowe liście, które potem suszymy i przechowujemy na pamiątkę wklejając do zeszytu.

Zimą czeka nas zjeżdżanie z górki na sankach, lepienie bałwana, rzucanie śnieżkami – to prawdziwa frajda dla całej naszej rodzinki,

Wiosną zachwycamy się bujną zielenią, która nas otacza, naszymi pierwszymi na działce tulipanami, łapiemy pierwsze motylki i często jeździmy na rowerkach.

Pani Urszula z Ciasnej

10. ROŚLINY UCZĄ JAK DBAĆ O ZDROWIE

Roślinki są najlepszym przykładem i sposobem na to, by przekonać dziecko, że warto dbać o swoje zdrowie! Zasadziłyśmy z córką dwie roślinki. Jedną kazałam Julii codziennie podlewać, włożyłyśmy jej też ziemię z nawozem i dbałyśmy, by miała odpowiednio dużo słońca. Drugą postawiłam w zacienionym miejscu i nie kazałam Julce jej podlewać. Włożyłyśmy do doniczki niezbyt dobrą ziemię. Obserwowałyśmy, co się działo z naszymi roślinkami. Oczywiście ta, o którą dbałyśmy pięknie rosta, natomiast ta

zaniedbywana (celowo), co prawda wyrosła, ale jej listki były słabe, a łodyga wiotka i krótka. Po kilku tygodniach usiadłyśmy stawiając nasze roślinki przed sobą i wtedy wytłumaczyłam Julce: „Spójrz, tak samo jest z ludźmi: jeśli o siebie dbają, przestrzegają zasad higieny takich jak wydmuchiwanie noska w chusteczkę, noszenie czapki, kiedy jest zimno, chronienie skóry przed promieniowaniem słonecznym czy przebywanie na świeżym powietrzu zamiast przed telewizorem, rosną tak jak ta roślina, którą skrupulatnie pielęgnowałyśmy. A jeśli zaniedbują swoje zdrowie, mają brudne rączki, chodzą bez czapki i szalika, kiedy jest zimno, to chorują i są słabe tak jak nasza roślina, o którą nie dbałyśmy!”.

Pani Aleksandra z Jeżewa

11. ZABAWA W TEATR NAUCZY ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Zasad zdrowego stylu życia i dbania o siebie i swoje zdrowie nauczyliśmy synka już od najmłodszych lat. Kiedy synek nie chciał włożyć czapki, bawiliśmy się w teatr. Udawaliśmy ufoludków, krasnoludków, którym czapka daje wielką moc i dobre serduszko, żeby pomagać słabszym. Wspólnie reżyserowane scenki urozmaicały nam czas i były świetną zabawą pomagającą uzasadnić potrzebę noszenia czapki, rękawiczek itd.

Pani Anna z Ełku

12. CIEPŁE UBRANIA JAK FUTERKA

Dzieci uwielbiają przykłady i muszą w jakiś sposób wyobrazić sobie dlaczego coś trzeba robić. Dlatego tłumaczę dzieciom, że zwierzęta mają futerka, a ludzie muszą nosić czapki, aby się chronić przed zimnem. Tak samo z rękawiczkami i resztą ciepłych ubrań.

Pani Ewelina z Wichowa



Dbanie o higienę



Utrwalanie regularnych nawyków higienicznych to jedno z podstawowych dążeń wszystkich rodziców. Każdy dobry nawyk związany z higieną wpływa pozytywnie na zdrowie i rozwój dziecka.

1. HIGIENA MOŻE BYĆ ZABAWĄ

Razem myjemy ręczki. To samo tyczy się także porannego i wieczornego mycia zębów, przy czym wieczorne szczotkowanie zawsze jest połączone z zabawą – często po myciu puszczałyśmy bańki mydlane lub malujemy śmieszne obrazki na zaparowanym lustrze. Pomaga także zastosowanie kolorowego mydła, które przelałam do zabawnego dozownika w samochodziki:)

Pani Aleksandra z Krakowa

2. WIERSZYKI NA KAŻDĄ OKAZJĘ

Jestem na etapie wpajania dziecku, dlatego tak ważne jest mycie rąk. Wszystkim rodzicom polecam wierszyki. Warto wykazać się kreatywnością i samemu wymyślać historyjki, które w zabawny i ciekawy sposób pozwolą dziecku przybliżyć najważniejsze dobre nawyki! Można też powynajdować mnóstwo wierszyków na każdą okazję i uczyć dzieci czegośkolwiek czytać im albo wspólnie recytować. Na przykład ucząc jak ważne jest mycie rąk wymyśliłam wierszyk o krasnoludkach...:)

Pani Bożena ze Stupska

3. MYCIE ZĘBÓW W RYTM MUZYKI

Pokażmy maluchowi jak wesołe jest szczotkowanie! Puśćmy piosenkę „Szczotka, pasta, kubek ciepła woda...” i w jej rytm poszalejmy w łazience.

Pryskajmy wodą, szczerzmy zęby robiąc miny:) To świetna metoda na wieczorne mycie zębów, bo czas mija szybciej i można się jeszcze „wyszaleć” przed pójściem do łóżka. Na „szybkie poranki” warto zaopatrzyć się w klepsydrę. Przyda się nawet nam – dorosłym.

Pani Sylwia z Poznania



4. HIGIENA NIE TYLKO W DOMU

Ważne jest, aby dziecko nabrało odpowiednich nawyków związanych z miejscami publicznymi, ponieważ higiena w nich jest równie istotna! Na przykład na basenie uczę Natalkę mycia całego ciała mydłem przed wejściem do wody. Najlepszym sposobem są chyba porównania, – kiedy pierwszy raz byłyśmy na basenie poprosiłam ją, żeby wyobraziła sobie naszego psa, który właśnie wrócił ze spaceru w jesiennej plusze i wskoczył do basenu. Czy wtedy chciałaby się z nim kąpać? Czasami proszę ją również, aby sama wymyśliła podobną historyjkę i w ten sposób utrwala sobie dobre nawyki.

Pani Joanna z Warszawy

5. NAKLEJKI ZMOBILIZUJĄ DO CZĘSTSZEGO MYCIA ZĘBÓW

Sukces odnieśliśmy dopiero podczas zamiany codziennego obowiązku we wspólną zabawę całej rodziny. Organizujemy zabawy polegające na zbieraniu kolorowych naklejek, które na koniec tygodnia sumujemy. Dziecko dostaje naklejkę za każde umycie zębów.

Jeśli umyje w tygodniu 7 razy lub mniej dostaje drobną nagrodę, jeśli 14 razy to coś lepszego, a jeśli więcej to coś, co lubi najbardziej. Nie chodzi o drogie nagrody rzeczowe, tylko pochwały, wspólne zabawy itp.

Pani Marta ze Świdnika

6. ZABAWA W MAŁĄ DENTYSTKĘ

Bardzo fajnym sposobem jest mycie zębów sobie nawzajem. To genialna metoda, kiedy dziecku zdarza się marudzić albo, kiedy nie chce mu się po prostu szczotkować zębów. Dużo śmiechu przynosi, kiedy córka myje zęby mnie, a ja jej.

Bawimy się wtedy w dentystę, który prezentuje, co i jak się powinno robić. Córka, która prezentuje na mnie jak powinno się myć zęby cudownie utrwała sobie taki nawyk ©

Pani Kinga z Nowego Sącza

7. FIGURKI BAKTERII W TROSCE O CZYSTE RĄCZKI

Co z oczu to z serca – bakterii nie widać, więc pomimo świadomości, że istnieją dziecko się nimi nie przejmuje i rąk nie myje. Dlatego któregoś dnia ustawiłam na stole (obok talerza malucha) powycinane i ustawione na zapałkach graficzne przedstawienie hordy bakterii i wirusów. Malec usiadł zdziwiony i zaniepokojony tym nietypowym otoczeniem. Poinformowałam go, że obiad na talerzu przygotowany jest dla niego i nie starczy dla armii bakterii na jego rączkach. Pobiegł do łazienki, a jak wrócił obrazków na stole już nie było (czekają teraz w szufladzie na kolejny występ).

Pani Aleksandra z Puszczykowa

8. ZAMIEŃ KĄPIEL W NIEZWYKŁĄ PRZYGODĘ

Aby nadać wannie trochę dziecięcego charakteru przed każdą kąpielą wkładam do niej kolorową antypoślizgową matę i całą masę rozwijających wyobraźnię zabawek. Ale nawet najlepsze i najdroższe zabawki mogą okazać się zupełnie nieprzydatne, jeżeli nie pomożemy uruchomić dzieciom ich wspaniałej wyobraźni. Tylko ona może, bowiem sprawić, że zwykła plastikowa butelka może stać się wspaniałym jachtem a puste opakowanie po płynie do kąpeli może spokojnie zastąpić jego kapitana.

Pani Ewelina z Goleniowa

9. POMOC STARSZEGO RODZĘNSTWA

Jeśli chodzi o mycie rąk czy ogólnie o higienę to nieoceniona jest pomoc starszego rodzeństwa. Wtedy upieczemy dwie pieczenie na jednym ogniu. Starsze rodzeństwo poproszone o pomoc



w przekonaniu młodszego będzie czuło się ważne, ogromnie dowartościowane, poczuje, że może być wspieranym autorytetem, nie będzie miało poczucia zepchnięcia na dalszy tor z powodu młodszego rodzeństwa – a to jest ogromnie ważne! – a jego starania wpłyną na młodsze dzieci. Dlatego starsze dziecko może pokazywać mycie rączek, ząbków czy jak zmieniać strój po WF-ie.

Pani Anna ze Sławna

10. DOPASUJ PRZEKAZ DO WIEKU I CHARAKTERU DZIECKA

Najważniejszym sposobem na przekazywanie dobrych nawyków jest dostosowanie do wieku i charakteru dziecka. Poza tym do jego charakteru, bo nie wszystkie dzieci są takie same.

Więc trzeba inaczej mówić do małych dzieci, a inaczej do większych i nie zapominać, że dzieci mają swój charakter tak jak dorośli, więc należy traktować je indywidualnie.

Pani Justyna z Poznania

11. WSPÓLNE RYMOWANIE

Rymowanki to najlepszy sposób, aby uczyć dzieci dobrych nawyków! Każdy z rodziców z pewnością potrafi złożyć najprostsze rymy! Może to być super zabawa zarówno dla dziecka jak i dla rodzica. Na przykład przy okazji mycia zębów można zacząć od prostego zdania i na zmianę coś dodawać. Można zacząć tak: mycie ząbków jak każdy wie to jest bardzo ważna rzecz...)

Pani Patrycja z Lipowca Kościelnego

12. DBANIE O HIGIENĘ CIEKAWĄ CZYNNOSCIĄ

Uczyńmy dbanie o higienę ciekawą czynnością poprzez kolorową szczoteczkę do ząbków, fajny płyn do kąpieli, wesołe mydełko

czy też własny ręcznik i wieszak w łazience (na moje dziecko to dziata) Są to przedmioty, które dziecko może traktować jeszcze jako zabawki, a jednak już utrwaląc dobre nawyki. Opowiedzmy maluchowi, dlaczego higiena jest tak ważna, narysujmy wspólnie bakterie itp., żeby mógł łatwiej zrozumieć konieczność wykonywania tych czynności:-)

Pani Sylwia z Lidzbarka Warmińskiego

13. KOLOROWA WODA ODWRÓCI UWAGĘ OD NIELUBIANYCH CZYNNOSCI

Wodę w wannie barwię specjalnymi farbami. To świetna rzecz, aby odwrócić uwagę dziecka od mycia włosów, którego bardzo nie lubi. W kolorowej wodzie zawsze świetnie się bawi i nawet tego nie zauważa.

Pani Emilia z Olsztyna

14. CZASOMIERZ WYDŁUŻY CZAS SZCZOTKOWANIA ZĄBKÓW

Moi chłopcy wkładali szczoteczkę do buzi, raz dwa i po umyciu. Dlatego wymyśliliśmy, że będziemy im nastawiali czasomierz na 2 minuty i szczotkując musieli czekać na dzwonek:) Czasem sami ustawiali w moim telefonie piosenkę i myli ząbki do jej końca. Dzieciom wszystko idzie o wiele sprawniej, jeśli pokazuje im się jak mija czas. 2 minuty nic dziecku nie mówią, ale jak widzi tykający zegarek albo słyszy piosenkę, którą dobrze zna od razu idzie mu lepiej.

Pani Monika z Łęcznej

15. NIEWIDZIALNE ZWIERZĄTKA MYJĄ RĄCZKI

Mycie rąk było nie lada wyczynem:) Nalewałam do umywalki wody z mydłem, co tworzyło pianę, a później na rączki nakładałyśmy mydło i myłyśmy tworząc przy tym historie np. wielkiego hipopotama, który chce żeby go umyć. „Podawałam” jej do ręki niewidzialnego hipopotama i go myłyśmy ocierając ręce o siebie.

Pani Aleksandra ze Szczecina



Dobre wychowanie



Zasady kultury osobistej takie, jak dzielenie się, używanie zwrotów grzecznościowych, czy szacunek do starszych, przyczyniają się do pozytywnego rozwoju emocjonalno-społecznego dziecka. Pomagają mu one również utrzymywać pozytywne relacje z innymi.

1. SUPERBOHATER NA SUPERWYCHOWANIE

Super bohater uratuje w każdej sytuacji: szybko poda łyżkę, która spadła babci, poniesie okropnie ciężkie butki z piekarni i pomoże w domowych porządkach tak, żeby było szybko i zabawnie. Co do słownictwa, używania „proszę”, „dziękuję” – to są to nasze czarodziejskie słowa, które sprawiają, że dziecko jest na bieżąco chwalone za ich używanie. Mamy „supertablicę superbohatera”, gdzie przypinamy słoneczka, kwiatuszki (w zależności od humoru) za każde „superstwo”:

Pani Justyna z Krakowa

2. ROLA AKTORA POMOŻE W NAUCE ZWROTÓW GRZECZNOŚCIOWYCH

Chciałam nauczyć mojego synka odróżniać, kiedy należy używać zwrotów grzecznościowych i jak powinien odzywać się do starszych osób. Najpierw wytłumaczyłam mu, jakie są zwroty grzecznościowe oraz kiedy powinien ich stosować, a także, dlaczego rówieśnikom mówimy „cześć”, a starszym powinniśmy mówić „dzień dobry”. Następnie rozpoczęliśmy zabawę w teatr. Przebieraliśmy się za osoby w różnym wieku oraz postaci z bajek. Następnie, na zmianę musieliśmy odgadnąć czy powiedzieć „cześć” czy „dzień dobry”. Mieliśmy przy tym mnóstwo zabawy i od tego momentu Teofil już wie, kiedy i jakich zwrotów powitalnych powinien używać.

Pani Anna z Lublina



3. DOBRY PRZYKŁAD TO PODSTAWA

Córka obserwuje mnie nieustannie, dzięki temu i ja staram się być uprzejma dla innych. Ja mówiąc do niej bardzo często używam słów: proszę, dziękuję, przepraszam – tym samym dla niej naturalnym staje się używanie tych zwrotów.

Pani Agnieszka z Warszawy

4. KOLEKCJONER UŚMIECHÓW

Uczę dzieci dzielenia się z innymi tym, co same posiadają. Powtarzam, że uśmiech drugiego człowieka jest bezcenny, a rzeczy materialne zawsze można nabyć. Wprowadziłam formę zabawy polegającą na „kolekcjonowaniu uśmiechów”. Każdego wieczora zapisujemy ile uśmiechów każdy w danym dniu zdobył. Niesamowity jest fakt, że po kilkunastu dniach pociecha sama przychodzi i opowiada, że Pani w sklepie się do niego uśmiechnęła, gdy podał jej przedmiot, który jej upadł, a koleżanka z przedszkola uśmiechnęła się, gdy podzieli się z nią jabłkiem.

Pani Agata z Puszczykowa

5. KARTONIKI „SYTUACYJNE” PRZYGOTUJĄ DO REALNYCH ZDARZEŃ

Mamy specjalne kartoniki z rysunkami i napisami np. na obrazku przedstawione jest jak ktoś coś komuś daje – pokazujemy go córce, a ona mówi, co się w danej sytuacji powinno powiedzieć. Takie kartoniki można zrobić samemu, co jest dodatkową zabawą i jeszcze lepiej uczy.

Pokazujemy wtedy najróżniejsze sytuacje, przygotowując dziecko na to, aby odpowiednio zareagowało jak się z nimi spotka.

Pani Izabela z Brzezia

6. BAWĘŁNIANA CHUSTECZKA NA POCZĄTEK

Jeśli chodzi o nawyk kichania w chusteczkę świetnie sprawdza się u małych dzieci zakup bawełnianej, kolorowej chusteczki. Taka bawełniana chustka z kolorową aplikacją może być wspaniałą zachętą dla dziecka, aby z niej korzystało jak najczęściej. Upranie takiej chusteczki to nie problem. To, że dziecko ma swoją własną chusteczkę sprawia, że się z nią nie rozstaje i częściej używa, przez co dmuchanie noska w chusteczkę wejdzie mu w nawyk.

Pani Marzena z Brodnicy

7. RYCERSKI AUTORYTET POMOŻE WPOIĆ DOBRE MANIERY

Niezwykle pomocnym elementem w naszym przypadku okazali się... Rycerze! Czytamy o nich książeczki, poznajemy ich zwyczaje, bawimy się w rycerzy. Ta fascynacja powiązana z opowieściami o tym jak szlachetnie i elegancko zachowywali się rycerze, o tym jak każdy z nich mówił proszę, przepraszam, dziękuję, jak ustępował miejsca i pomagał wszystkim dookoła – dały rewelacyjny efekt! Mój Mały Rycerz chce być na każdym kroku tak rycerski jak każdy Rycerz, więc stara się i – wstyd przyznać – chwilami w swojej uprzejmości i dobrym wychowaniu bije na głowę nawet mnie samą!

Pani Anna z Sosnowca



8. WPROWADZAJMY POWOLI MALUCHA W TAJNIKI DOBRYCH MANIER

Jestem zdania, iż wszystkiego należy uczyć stopniowo od najmłodszych lat. Codziennie przypominałam synkowi, aby mówił „cześć” i podawał rękę na powitanie. Przyzwyczał się do tego i już nie trzeba mu przypominać. Sam chętnie wyciąga rączkę i wita się z gośćmi. Również naszym rytuałem było przytulanie się, aby okazać uczucie najbliższym. Jest jeszcze mały, ale już rozumie pewne tajniki dobrych manier. Będziemy codziennie uczyć się nowych. Najważniejsze, aby już taki maluch nasiąkł tym, co dobre, a zaowocuje to tylko dobrem w przyszłości. Trzeba tylko po kolei i nie wszystko na raz.

Pani Anna z Lelkowa

9. NIE ZAPOMINAJMY O ŚWIĘTACH NASZYCH BLISKICH

„Babcia miała tego dnia swoje święto, zaniostałam jej kwiatka. Kocham babcię, sprawię jej radość, dam jej jeszcze buziaczka” – tak moja córka skomentowała ostatnie urodziny Babci.

Pamiętanie o najbliższych w ważne dni to jedna z podstawowych zasad dobrego wychowania- warto, więc sprawdzać i zaznaczać w kalendarzu kiedy ktoś z naszych bliskich obchodzi swoje święto.

Pani Agnieszka z Sępopola

10. WYTŁUMACZ DZIECKU SKĄD BIORĄ SIĘ DOBRE MANIERY

Dzieciom trzeba tłumaczyć skąd biorą się pewne sytuacje. Jeśli chodzi o ustępowanie miejsca starszym trzeba

opowiedzieć, że babcia ma już dużo lat, mogą boleć ją nóżki i dlatego należy babci ustąpić miejsca, bo my mamy zdrowe nóżki i dużo siły. Dzieciom trzeba tłumaczyć, odpowiadać na każde pytanie jak i również zachowywać się tak, aby dziecko mogło brać z nas przykład.

Pani Grażyna z Człuchowa

11. PRZYKŁADY „Z ŻYCIA WZIĘTE”

Aby nauczyć dziecko ustępowania miejsca chorym, kobietom w ciąży lub starszym sama ustępuję im miejsca. Przykład taki nauczy moje dziecko dobrego zachowania. Pozytywnym wzmocnieniem takich lekcji jest fakt doświadczenia sytuacji, w których ktoś mi z dzieckiem ustępuje miejsca. Wtedy właśnie tłumaczę dziecku, co ktoś inny właśnie zrobił i że to jest dobre zachowanie. To ważne, aby robić to „na gorąco” wtedy dziecko lepiej rozumie i mocniej pamięta.

Pani Kazimiera z Krzywina

12. WSPÓLNE ĆWICZENIA DOBRYCH MANIER

Uczymy dziecko, jakich zwrotów używam i jak trzeba się zachować w danej sytuacji (tj. najpierw mówi/pokazuje rodzic, a następnie dziecko powtarza). Przy kolejnej takiej samej sytuacji pytamy się dziecka, co powinno powiedzieć/zrobić, czyli staramy się sprawić by maluch czuł się dobrze i mógł „pochwalić się” swoją wiedzą,

Pani Agnieszka z Warszawy



Funkcjonowanie w grupie



Każde dziecko uczy się współgrać ze swoim otoczeniem, a umiejętność tę kształtuje poprzez przebywanie wśród ludzi. Aby kontakt z otoczeniem był dla dziecka doświadczeniem radosnym, warto zadbać o to, by było przygotowane do budowania pozytywnych relacji.

1. KAŻDY MA PRAWO DO SWOICH POGLĄDÓW

Zachęcajmy dzieci do wyrażania własnych poglądów i cierpliwie ich wysłuchujemy (najlepiej też dyskutujemy na ich temat). Jeżeli będą miały możliwość rozmawiania, opowiadania, przedstawiania swojego zdania, to ich pewność i poczucie bezpieczeństwa sprawiają, że zawsze będą prawdziwymi.

Pani Małgorzata z Gdyni

2. GRUPOWE ZASADY

Moim pomysłem na dobre funkcjonowanie dziecka w grupie, to ustalenie z całą grupą zasad, które w niej obowiązują. Pomysły wymieniają zarówno dzieci jak i osoba dorosła. Należy również ustalić jakie będą konsekwencje nieprzestrzegania ustaleń. Dzieci muszą się zgodzić na każdy pomysł, który zostanie wcielony w życie.

Pani Agata z Warszawy

3. NAUCZ DZIECKO WYRAŻAĆ SWOJE POTRZEBY

Uważam też, że jedną z podstaw funkcjonowania w grupie jest umiejętność wyrażania własnych potrzeb. Niektóre „stare” poglądy ganiły takie podejście jako wychowywanie egoistów, ale uważam, że poprzez nabycie umiejętności jasnego, czytelnego, zrozumiałego, pełnego szacunku sposobu wyrażania swoich potrzeb, można uniknąć wielu problemów, sprzyja ono też prawdziwości, budowaniu szacunku wobec innych (jakiego też wymaga się wobec własnej osoby) czy wyrażaniu emocji (akceptowanemu społecznie).

Pani Anna z Warszawy



4. STWARZAJ DZIECKU MOŻLIWOŚĆ PRZEBYWANIA W GRUPIE

Trzeba jak najczęściej stwarzać dziecku możliwość przebywania w grupie zarówno rówieśniczej jak i mieszanej (dorośli i dzieci w różnym wieku) i pozwolić dziecku na swobodne budowanie relacji z ludźmi. Trzeba zaufać dziecku i pozwolić mu działać i sprawdzać. Dobrze jest obserwować i kontrolować na bieżąco tłumacząc błędy, które dziecko popełnia.

Pani Joanna z Warszawy

5. ROZMOWA – NAJLEPSZE LEKARSTWO NA GNIEW

Nie należy się gniewać, tylko rozmawiać – powiedzieć sobie, co nas rozzłościło, co można zrobić, żeby było lepiej, a jeśli nie może być lepiej, to, co zrobić innym razem, by sobie z tym problemem poradzić. Uczę dzieci wyrozumiałości dla ludzkich słabości, każdy może popełniać błędy, byleby starał się pracować nad sobą, by taka sytuacja się więcej nie powtórzyła.

Pani Anna z Gdyni

6. „PODUCHA – ZŁOŚNICA” POZWOLI ROZŁADOWAĆ NERWY

Gdy moja córka jest szczególnie czymś rozłoszczona mamy niezawodną „poduszę złoścnicę”, która spokojnie leży sobie w kącie pokoju i czeka na Dorotki złość, aby ją od niej przejąć. Wyznaczone miejsce jest jedynym miejscem, gdzie Dorotka może pozbyć się złości w sposób nikogo niekrzywdzący. Gdy jednak podusi nie ma w pobliżu, wspólnie wymyśliłyśmy sposób na głębokie oddychanie, podczas którego Dorotka musi skupić się na liczeniu wdechów i wydechów.

Pani Ewa z Oleśnicy

7. UCZMY DZIECI TOLERANCJI

Moja córka ma kontakt z chorą dziewczynką. Tłumaczyłam Mai już na samym początku, że jej koleżanka jest chora, że można się z nią bawić i pomagać jej, gdy czegoś potrzebuje, ale nie można jej ignorować. Moja córka wie, że nie każdy jest taki sam, dlatego będzie w przyszłości tolerancyjna.

Pani Barbara z Mszany

8. CIERPLIWIE TŁUMACZMY I UCZMY EMPATII

Zawsze tłumaczyłam córkom, żeby nie robiły innym tego, czego same nie chciałyby doświadczyć. Tłumaczyłam im, że jak kogoś uderzą to będzie bolało, że same nie lubią jak je boli i nie chciałyby być krzywdzone przez inne dzieci. To samo dotyczy słownictwa, przezywania itp. Jak coś dziewczynki przeszkrobały np. brzydko o kimś powiedziały, tłumaczyłam i pytałam się ich jak one by się czuły gdyby ktoś tak o nich mówił. Docierało i teraz rzadko zdarzają się im wpadki.

Mama z Krakowa

9. ODWRACANIE SYTUACJI UŁATWI ZROZUMIENIE

Tłumacząc różne sytuacje, przykładowo jeśli chodzi o kłamanie, należy próbować rozjaśnić dziecku jak ono by się czuło, gdyby ktoś kłamał za jego plecami, albo gdyby ktoś nie chciał się z nim bawić, czy też nie chciał pożyczyć swoich zabawek. Odwrócenie hipotetycznej sytuacji jest najlepszym sposobem edukacji młodej osoby.

Pani Monika z Babolic



10. SPOSÓB NA UCZENIE DZIECKA PRAWDOMÓWNOŚCI

Nagradzam dziecko za prawdę, lecz to tylko jedna strona tego samego medalu. Równie istotnym elementem, o którym nie wolno zapomnieć jest nie karanie za kłamstwa. Chodzi o to, by dziecko poczuło się bezpieczne i mogło się przyznać do błędu bez żadnych konsekwencji.

Pani Urszula z Gostynia

11. POZWÓLMY DZIECIOM NAS NAŚLADOWAĆ

Moja rada to nauka przez „naśladownictwo”: jak maluszek zobaczy, że mama pożycza książki koleżance i one po pewnym czasie wracają – ten sposób zachowania uzna za naturalny. Zatem pokazujemy dziecku swoim zachowaniem jak można postępować, a ono postąpi tak jak byśmy sobie tego życzyli.

Pani Agata z Bytomia

12. POKAŻ DZIECKU ALTERNATYWNE ZACHOWANIE

Gdy moje dziecko płacze z błahego powodu próbuje mu pokazać, że płacz nie jest jedyną możliwą reakcją w danej sytuacji. Mogę takie sytuacje „przeprowadzać” w domu, aby potem dziecko dobrze radziło sobie w grupie. Na przykład próbuję robić to, co ono, ale reagować w inny sposób, czyli jak budujemy zamek, który się rozpada to mówię głośno „nie ma co płakać, zbuduję jeszcze raz”. Dziecko rozumie, o co chodzi i następnym razem będzie wiedziało, że są różne wyjścia z tej samej sytuacji.

Pani Iwona z Sanoczka

13. WSPÓLNA ZABAWA DAJE WIĘCEJ RADOŚCI

Nie wszystkie dzieci chętnie przebywają w grupie. Jednak to w niej najlepiej uczą się zasad społecznych. Wspólna zabawa dla malca jest bardzo ważna w rozwoju, więc staram się, aby przebywał z rówieśnikami. Zabawy zawsze są dopasowane do poziomu rozwoju dziecka. Zawsze tłumaczę dziecku, że zabawa z innymi niesie ze sobą pewne korzyści np. mogą wspólnie budować zamki z piasku lub wymieniać się zabawkami. Wspólne zabawy kształcą, a z czasem dziecko zauważa, że przy wspólnej grze w piłkę czy budowaniu budowli z piasku jest więcej radości niż przy robieniu tego w pojedynkę.

Pani Barbara z Gostynia

14. OBSERWACJA I REAGOWANIE PODCZAS WIOSENNYCH ESKAPAD

Funkcjonowania w grupie dobrze jest się uczyć przy okazji wiosennych eskapad na plac zabaw. Synek tam ma kontakt z rówieśnikami, jest ich bardzo ciekawy i staram się by z tej swojej ciekawości odpowiednio postępował. Najważniejsze to być przy dziecku, obserwować i gdy trzeba – reagować. Reagować nie pobłażaniem, machnięciem ręki, ale też i nie krzykiem czy złością. Należy dziecku wytłumaczyć przede wszystkim co i dlaczego wolno, a czego nie. Wyjaśnienie jest najważniejsze, żeby dziecko mogło zrozumieć sytuację.

Mama z Łodzi

15. BEZPIECZNE SPOSOBY NA ROZŁADOWANIE GNIEWU

Co do gniewu – to nawet dorosłym trudno go czasem opanować – szukam sposobu na rozładowanie napięcia. Dziecko może rzucać papierowe kulki z gazet, mogą mu też pomóc skoki na trampolinie albo proste tupanie na dworze. Ważne, żeby nie tłumić dziecka, tylko przekształcić gniew w „inną energię”.

Pani Sylwia z Mosiny



Obowiązki szkolne



Nauka punktualności i systematyczności pozwoli maluchom lepiej poradzić sobie z przybywającymi obowiązkami szkolnymi. Dlatego od najmłodszych lat warto zadbać o wpojenie pozytywnych przyzwyczajeń związanych z planowaniem zajęć oraz ich organizacją.

1. MĄDRE PLANOWANIE CZASU

Systematyczności uczę moją córcię poprzez ustalenie stałej pory odrabiania lekcji oraz stałych 15 minutowych przerw po 45 min. pracy. Zawsze jej przy tym towarzyszę oraz wspólnie nastawiamy czasomierz kuchenny na 45 i 15 min. Dzięki takiemu urozmaiceniu czas płynie szybciej i odrabianie lekcji przestaje być uciążliwe.

Pani Barbara z Warszawy

2. SPOSÓB NA NAUKĘ JĘZYKÓW OBCYCH – „ANGIELSKI SPACER”

Kiedy wychodzę z dzieckiem na spacer mówię do niego po angielsku – zadaję proste pytania, pokazuję palcem i nazywam rzeczy. Moja córcia po prostu naturalnie chłonie wiedzę i już następnego dnia potrafi sama nazwać np. sklep, drzewo, kwiatek. Wystarczy codziennie 15-minutowy „angielski” spacer i do słownika mojego dziecka dołączają nowe wyrazy – bez wysiłku z mojej strony, ani ze strony mojego dziecka:-)

Pani Małgorzata z Warszawy

3. KALENDARZ RODZINNY – SPOSÓB NA DOBRĄ ORGANIZACJĘ

Prowadzę z synem kalendarz rodzinny. Zapiski znajdują się w centralnym miejscu w domu, czyli na lodówce. Zapisujemy w nim terminy klasówek i sprawdzianów oraz odległych prac domowych – aby nic nie umknęło naszej uwadze. W taki sposób synek uczy się systematyczności w obowiązkach szkolnych.

Pani Beata ze Zgierza



4. WIECZORNE RYTUAŁY POMOGĄ PRZY PORANNYM WSTAWANIU

Sposób na poranną pobudkę? Odpowiednia pora pójścia spać i rytuał wieczorny. Jak to wyglądało u nas? Wieczorna kąpiel, kolacja, dobranocka, mycie zębów, krótkie czytanko, buziak i spanko. Staraliśmy się również przestrzegać stałej pory. Efekt? Dziecko jest wyspane, a z biegiem czasu samo się budziło przed budzikiem. Etap szkolny to kontynuowanie tych wieczornych przyzwyczajęń i nadal miły, wczesny poranek z wyspanym dzieckiem.

Pani Beata z Kończyc

5. DOCENIAJ NAJDROBNIJSZE STARANIA, A NIE TYLKO EFEKT KOŃCOWY

„Każdy lubi, gdy jego starania są doceniane” – dlatego zawsze pamiętam, aby zauważać nawet niewielkie osiągnięcia dziecka i aby chwalić je nawet za drobne postępy. Warto doceniać nie tylko końcowy efekt pracy czyli oceny, ale również sam fakt przystąpienia do niej, wysiłek wkładany w proces uczenia się. Dzieciom bardzo zależy, żeby zwrócić na siebie uwagę i często robią to będąc niegrzecznymi, więc o wiele korzystniej pokazać im, że wykonując swoje obowiązki należycie również skupiają na sobie nasze zainteresowanie.

Pani Kamila z Trójmiasta

6. KONSEKWENCJE KONTROLOWANE

Moim sposobem na uczenie dziecka dobrych nawyków szkolnych jest pokazanie do czego doprowadza brak zorganizowania się np.

wieczorem. Raz na jakiś czas można odpowiednio pokazać, co stanie się jak nie spakujemy plecaka poprzedniego dnia albo czego w wyniku tego zapomnimy lub dlaczego rano krócej będziemy spać. Chodzi o to, aby w bezpiecznej (kontrolowanej) sytuacji dziecko poznało konsekwencje.

Pani Aleksandra z Warszawy

7. WIARA W MOŻLIWOŚCI MALUCHA

Dobre nawyki, to przede wszystkim wiara w dziecko! W to, że samo potrafi. Obserwuję mojego najmłodszego szkraba jak czasami sam próbuje się zmagać z bardzo trudnymi dla niego jeszcze rzeczami. Czasami wrywałam się, aby mu pomóc. A dziecko krzychało, „Ja sam”! Nie walczyłam, dałam nie małą pomoc na początku lub wskazówki i kątem oka spoglądałam jak sobie radzi. A potem chwałę wszelkie osiągnięcia. A moje serce skacze z radości i podziwu jak sobie świetnie poradził!

Pani Agata z Nasielska

8. TORNISTER DOBRZE SPAKOWANY

Samodzielne pakowanie plecaka = kompletne opróżnienia go w pierwszej fazie.

To jest sposób, aby nic w plecaku niepotrzebnego nie zostało. Dziecko codziennie wyciąga z plecaka dosłownie wszystko, począwszy od zeszytów szkolnych, a kończąc na ołówku, aby później miało wolne pole do popisu w swej samodzielności. Kiedy syn dotrze do dna plecaka, dopiero wtedy może przystąpić do fazy najważniejszej czyli samodzielnego pakowania!! Jest to dobry i przetestowany sposób!! Wówczas nie ma miejsca na pomyłki i zbędne kilogramy!

Pani Joanna z Torunia



9. PORANNY GADŻET

Ciekawym pomysłem na poranne wstawanie jest nie tyle budzik, co jakiś ciekawy przedmiot wydający dźwięk. Można na przykład kupić dzwoneczek z jakimś ulubionym motywem dziecka. Można też co jakiś czas go zmieniać albo szukać innych przedmiotów, które w ciekawy sposób zastąpią budzik.

Pani Małgorzata z Torunia

10. POZWÓL DZIECKU WYBRAĆ BUDZIK

Żeby rano przyjemniej się wstawało kupiliśmy budzik z ulubionym zwierzątkiem. Pobudka to dla dzieciaków ciężki czas, więc można ją im umilić w ten sposób. Poza tym ważne jest, aby dziecko samo go sobie wybrało.

Pani Anna ze Świekatowa

11. KOLOROWE KARTECZKI – SPOSÓB NA PRZYGOTOWANIE DO LEKCJI

Przygotowywanie do lekcji jak i pakowanie odbywa się w dzień poprzedzający zajęcia. Dzieci zaraz po lekcjach na karteczkach notują, co potrzebne jest na lekcje w dniu następnym. Karteczki są super, bo każde dziecko może mieć swój kolor, ale przede wszystkim dzięki nim zdążyć można ze wszystkim.

Pani Urszula z Gostynia

12. BUDOWANIE CIEKAWOŚCI NOWYCH PRZYGÓD – SPOSÓB NA PORANNE WSTAWANIE

Moja córka nie ma problemu ze wstawaniem odkąd zaczęłam ją do tego odpowiednio „przygotowywać”. Opowiadam jej wieczorem przed pójściem spać, co następnego dnia będziemy robiły i już zachęcam do porannego wstawania. Myślę, że takie opowiadanie o tym, co ją czeka w kolejnym dniu mobilizuje ją do wstawania i ciekawości nowych przygód.

Pani Jolanta z Wojcieszkowa

13. KILKA RAD JAK UMILIĆ PORANNE WSTAWANIE

Warto pamiętać o rozbudzeniu malucha, żeby nie czuł się wyrwany ze snu w pośpiechu. Najprostszym sposobem jest zapytanie dziecka co mu się śniło – to zmobilizuje je do rozbudzenia i opowiedzenia tego, co przytrafiło mu się w sennych fantazjach.

Pani Daria z Krakowa

14. WSPARCIE W DĄŻENIU DO CELÓW

Rodzic powinien często rozmawiać z dzieckiem na temat tego kim chciałby w życiu być. Jeśli chce zostać lekarzem, nauczycielem czy kimkolwiek innym powinno się uświadomić mu, że aby spełnić swoje obecne marzenie powinno się uczyć. Nie należy dziecka przy tym zniechęcać, jeśli idzie mu w szkole gorzej. Trzeba podkreślać, że nadal może zostać kimkolwiek chce, ale aby zwiększyć swoje szanse mogłoby więcej czasu spędzić nad lekturą niż przy komputerze.

Pani Katarzyna z Gdowa



Obowiązki domowe



Wykonywanie domowych obowiązków przez dzieci wpływa pozytywnie na ich poczucie własnej wartości oraz doskonale uczy zarządzania czasem. Dodatkowo zaangażowanie w wykonywane czynności pozwala maluchom poznać wartość odpowiedzialności.

1. W PORZĄDKACH POMOGĄ „ZARTOBLIWE KARTECZKI”

Mój pomysł na nauczania dziecka dbania o porządek w swoim pokoju polegał na nalepianiu małych karteczek, liścików w różnych miejscach mieszkania z dowcipnymi sentencjami np. -na telewizorze „Może mnie włączyć dziecko, które już spakowało plecak do szkoły”, przy wieszaku na ręcznik w łazience „Proszę, odwieś mnie na miejsce, żebym mógł wyschnąć. Dziękuję! Twój ręcznik”.

Pani Anna z Żar

2. TRAKTUJ OBOWIĄZKI DOMOWE JAK NORMALNĄ CZYNNOŚĆ

Należy traktować obowiązki domowe, jako coś naturalnego. Nie zmuszać, a zachęcać – gotowanie to może być fajna wspólna zabawa, sprzątanie to ułatwianie sobie życia – szybciej można coś znaleźć. Nigdy nie należy poprawiać niczego po dziecku i nie mówić, że coś zrobiło źle- to bardzo zniechęca i sugeruje dziecku, że mama to robi lepiej, pokazuje dziecku, że mama go wyręcza, bo ono samo do niczego się nie nadaje.

Pani Dorota z Motycza

3. PROSTA RYMOWANKA O KOSZU NA ŚMIECI

Wpajanie dobrych nawyków łatwiej przychodzi za pomocą prostych rymowanek, których można nauczyć dziecko:

Stoi w kącie kosz na śmieci
i uśmiecha się do dzieci.
Mówi im, że to nieładnie –
rzucać śmieci gdzie popadnie.

Pani Beata ze Zgierza



4. KRÓTKIE BAJKI-POMAGAJKI

Kiedyś opowiedziałam mojej córce bajkę o myszce Meli, która chciała mieć swój pokój. Bajka tak wpłynęła na moją córcię, że nie mamy żadnego problemu z bałaganem. Poza tym myszka stała się naszym „kompanem” i służy na stałe w nauce dobrych nawyków. Wystarczy jedna postać, którą dziecko polubiło, aby uczyło się dzięki niej mnóstwa dobrych rzeczy. Trzeba tylko trochę wyobraźni, a krótkie bajki wspaniale trafiają do dzieci.

Pani Małgorzata z Korczyna

5. MOTYWACJA ZAMIAST ROZKAZU

Informujmy i motywujmy słownie np.: „patrz, jak to schowamy będziemy miały więcej miejsca na to by bawić się piłką”, „jak zrobimy to wspólnie, szybciej skończymy i będziemy mogły już zacząć się bawić lalkami”, „jak odłożymy już te zabawki do szafki, to zdążymy jeszcze na dobranockę” itd. Unikajmy sformułowań w trybie rozkazującym np.: posprzątaj! To brzmi jak kara, a na pewno jest mniej zachęcającą formą komunikacji. Chodzi o to, żeby pokazać dziecku, że jak posprząta to coś dobrego z tego wynika.

Pani Anna z Łęcznej

6. DOŚWIADCZENIE KONTROLOWANE

Gdy moje dziecko przestało sobie radzić ze swoimi rzeczami samo doszło do wniosku, że tylko porządek może pozwolić mu się cieszyć zabawkami bez konieczności pozbywania się czegokolwiek. Wspólnie posegregowaliśmy

zabawki w pojemniki, pudełeczka. Czasami może warto pozwolić dziecku tak nabałaganić, że samo nie będzie w stanie tego znieść. Aż dojdzie do wniosku, że lepiej bawi się, kiedy wokół panuje porządek.

Pani Alina z Nowego Miasta Lubawskiego

7. POZYTYWNE WSPARCIE DZIECKA

Aby dziecko rzeczywiście mogło nabrać dobrych nawyków dotyczących porządku musi się ich nauczyć, a nie robi tego jeśli będzie spotykało się z krytyką i nie będzie mogło doskonalić swoich umiejętności. Rodzicom też może przydać się prosta rymowanka:

Nie krytykuj i nigdy nie mów „źle to zrobiłeś”,
ale mów „bardzo ci dziękuję, że tak pomocny byłeś”

Pani Malwina z Ząbkowic Śląskich

8. KONSEKWENTNE ZASADY

Mam kilka swoich zasad, które jak na razie dają dobre efekty. Jeżeli wymaga się, żeby dziecko np. ścieliło łóżko, sprzątało po sobie naczynia, odkładało plecak na miejsce, a nie rzucało go w pośpiechu to musi być to codzienny obowiązek. Nie możemy prosić dzieci o coś, a potem pokazywać, że wcale nie musi tego robić. Najważniejsze jest utrzymywanie ustalonych zasad postępowania i ich egzekwowanie. Bardzo ważne są też pochwały. Potrafią zdziałać o wiele więcej, niż kary i pretensje.

Pani Katarzyna z Korczyna

9. WYKORZYSTAJ CHĘĆ DZIECI

Dzieci, nawet te najmłodsze, uwielbiają pomagać w kuchni. Rodzice często w ochronie przed skaleczeniem czy oparzeniem mówią dziecku nie ruszaj, zostaw, nie dotykaj. I tym samym



dzieci są odsuwane od tych czynności. Może warto więc, gdy dziecko samo chce dać mu do wykonania jakiejś prostej czynności typu wymieszaj, spróbuj, itp. Dziecko będzie miało niesamowitą frajdę, a tym samym zdobędzie nowe umiejętności.

Pani Anna z Bulowic

10. POKAŻ DZIECKU, ŻE JEGO POMOC JEST WAŻNA

Często mówię, że córeczka jest już duża, na tyle duża by pomóc mamie w bardzo ważnej czynności, np. nakrycie stołu, czy starcie kurzy. Dzieci lubią czuć się ważne i duże. Trzeba wykorzystać to, aby nabierały coraz więcej odpowiedzialności. Pomagają z chęcią, jeśli wiedzą, że ich pomoc jest istotna.

Pani Aneta z Masłowa

11. DOBRZE WYZNACZONY CEL

Co zrobić, aby każde wejście mamy do pokoju dziecięcego nie kończyło się zawrotem głowy? Należy unikać niejasnych, niezrozumiałych poleceń, np. „posprzątaj swój pokój”. Jeśli powiesz „klocki powinny leżeć w czerwonym pudle, a miś na półce”, będzie to dla dziecka bardziej zrozumiałe.

Pani Sandra z Ozorkowa

12. POMOC NIE TYLKOW KUCHNI

Gdy muszę patrzeć na zegarek i ciągle się spieszę, wymyślam dla Zosi ważne zadanie poza kuchnią, żeby nie musieć unikać jej pomocy. Nerwowe pospieszanie

i strofowanie przyniesie efekt odwrotny od zamierzonego. Jednak nigdy nie mówię, że nie chcę córki w kuchni. Jak mamy czas to zaszywamy się w „babskim gronie” – wszystko robimy razem od początku do końca, co pozwala małej widzieć efekt swojej pracy, a także uczy ją planowania takich etapów jak przygotowanie, gotowanie i porządkowanie

Pani Marta z Serocka

13. KUCHENNE EKSPERYMENTY

Ostatnio nasza 7 latka lubi oglądać programy kulinarne dla dzieci, przegląda książeczki i sama eksperymentuje. Wystarczy program lub książka dziecięca i trochę „wolności”, aby dziecko najpierw próbowało, a potem już samo wiele robiło. Pozwalamy jej „testować” na nas swoje deserki, sałatki. Sprawia jej to dużo radości.

Pani Justyna z Poznania

14. AUTORYTET RÓWIEŚNIKÓW

Mój syn wykonuje najprostsze czynności takie jak wyrzucanie śmieci zawsze przed wyjściem na trening czy sprzątanie pokoju, co nie było łatwym nawykiem do wpojenia. Oczywiście do momentu, kiedy niespodziewanie do drzwi zapukały dwie koleżanki mojego syna po lekcje. Wtedy się działo.

Pierwszy raz zobaczyłam jak mój syn się po prosu zawstydził. Od tego dnia nawyk sprzątania pielęgnuję systematycznie i na razie mi wychodzi. Jak wiadomo w pewnym wieku zdanie rówieśników jest istotne, więc wykorzystajmy chęć zrobienia dobrego wrażenia na rówieśnikach.

Pani Ewa z Sosnowca



w trosce o dobre nawyki

