

EKSPRES MISIA USZATKA

Wiosna 2022



W tym numerze:

- **Kącik wiosennej poezji**
- **Kącik rodzica:**
 - **Jak wspierać i (czy) rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie?**
 - **Jak reagować na złość dziecka?**
- **Zwyczaje wielkanocne**
- **Rozrywka dla malucha**
- **Świąteczne życzenia**

Kochani Rodzice!!

Zbliża się małymi krokami tak bardzo wyczekiwany
przez nas wiosenny czas!!

Aromat wiosny - promyk słońeczka i
podmuch ciepłego wiatru niechaj szybciotko
zachęcą do przeczytania naszego kolejnego
numeru kwartalnika,
Oraz podsuną pomysły na
ciekawe spędzenie czasu i
wzmocnienie więzi
między wami a dziećmi,
dostarczając niezapomnianych chwil.





Kącik wiosennej poezji

Wiosenka

J. Hausman

Przyszła wiosenka, z kwiatów wonią miłą,
Przeprosiła zimę, że jej rok nie było.
Błękitnymi oczu spojrzała do góry,
Przeprosiła słońko za zimowe chmury.
Przeprosiła pola za zimowe śniegi,
Wypełniła sobą cały świat po brzegi



Pisanki

Krystyna Parnowska - Różecka

Pisanki, pisanki, jajka malowane
Nie ma Wielkanocy bez barwnych pisanek
Pisanki, pisanki, jajka kolorowe
Na nich malowane bajki pisankowe.
Na jednej kogucik, a na drugiej słońce
Śmieją się z trzeciej laleczki tańczące.
Na czwartej kwiatuszki, a na piątej
gwiazdki.

Na każdej pisance piękne opowiadki.

KĄCIK RODZICA



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

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

Tuż obok nas, w obliczu tych wszystkich wydarzeń są nasze dzieci. Jak je wspierać? Jak się o nie troszczyć? I (czy) rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie?

1. Zaczniemy rozmawiać!

To bardzo ważne, aby dzieci o tym, co się dzieje, dowiadywały się w pierwszej kolejności od nas – w bezpiecznej relacji i przestrzeni. Wiadomość o wojnie zawsze budzi strach i uruchamia lawinę lęków. Jeśli to my tę wiadomość dziecku podamy, mamy szansę zadbać o jego emocje, zaopiekować się nimi. Nie łudźmy się, że przed trudną wiedzą możemy dzieci uchronić. Można się z nią zetknąć dosłownie wszędzie – w transporcie publicznym, w szkole przez rówieśników, we wszystkich mediach, też społecznościowych. Na to nie mamy wpływu. Możemy jednak wziąć odpowiedzialność za to, jak sami dziecko przygotowujemy na wieść o wojnie – podając ją w możliwie najbardziej bezpieczny, delikatny sposób.

2. Dozujmy informacje

Wojna ma najbardziej okrutne, brutalne oblicze. W najbliższym czasie prawdopodobnie będą do nas docierać drastyczne szczegóły inwazji, wstrząsające relacje i opowieści. Starajmy się nie epatować nimi dzieci. Powinny dowiedzieć się, że trwa wojna – ale w miarę możliwości zadbajmy, aby nie stykały się z tymi najbardziej koszmarnymi jej aspektami.

3. Uważajmy na obrazy

Wyobraźnia dziecka czerpie z tych zasobów, które jego umysł zdołał zgromadzić. Hasło „wojna” nie musi dla niego oznaczać płonących domów, zakrwawionych twarzy, zmasakrowanych ciał. I możemy starać się, aby takie obrazy do dzieci nie trafiły, aby nie zapisały się w ich głowach. Postarajmy się więc nie oglądać relacji wideo przy dzieciach, nie pokazujmy im dramatycznych zdjęć. Swoją potrzebę zdobywania wiedzy na temat tego, co dzieje się w Ukrainie, starajmy się zaspokajać nie w ich obecności. Zamiast obrazów dajmy dzieciom słowo. Rozmowa pozwala reagować na emocje dziecka, a słowo uruchomi w głowie dziecka dokładnie tyle, ile ono jest w stanie przyjąć. To obraz i wizja może epatować czymś, na co dziecko nie jest gotowe – dlatego nie szafujmy nimi lekko. To ważne.

4. Wyjaśniajmy w miarę możliwości, co się dzieje

Wiedza zawsze uspokaja, daje poczucie oswojenia tematu. W zależności od wieku i możliwości rozumienia sytuacji przez dziecko możesz mu opowiedzieć, jak doszło do inwazji na Ukrainę, kto rządzi Rosją i co może zrobić teraz Zachód. Opowiedz dziecku o NATO – to buduje poczucie bezpieczeństwa. „Jesteśmy w sojuszu wojskowym z największymi armiami świata. W tym sojuszu kraje umówiły się, że nie wolno zaatakować żadnego z nich, bo wtedy odpowie cały sojusz. To sprawia, że jesteśmy bezpieczni”.

5. Odpowiadajmy na pytania, niekoniecznie wybiegajmy w przód

Dzieci mają różny stopień gotowości przyjęcia złych informacji i różną potrzebę zaspokajania wiedzy. Dlatego po tym, co niezbędne, czyli podaniu dziecku

podstawowej informacji o wojnie – otwórzmy się na jego ciekawość. Dziecko będzie pytać o tyle, ile jest w stanie udźwignąć. Odpowiadajmy szczerze i zgodnie ze swoją wiedzą, ale też z uważnością na wrażliwość dziecka. To my znamy je najlepiej i wyczuwamy, ile będzie „już za dużo”.

6. Próbujmy ukoić emocje

Najprawdopodobniej – mimo naszych starań z punktu 3 i 4 – dzieci trafią w tych dniach na przekazy, na które nie są emocjonalnie gotowe. My więc bądźmy gotowi na to, aby ukoić emocje. Jeśli widzimy, że dziecko jest rozdrażnione, zestresowane, rozbite – pamiętajmy, że zмага się z czymś, co jest ponad jego siły pojmowania świata. Trochę tak, jakby świat z nawałanki gry komputerowej czy filmu sensacyjnego wkroczył nagle do naszych domów. Dajmy dziecku dużą dawkę wyrozumiałości, weźmy poprawkę na jego zachowanie, jeśli robi aferę lub eksploduje złością. Próbujmy nazywać jego uczucia i to, jak trudna jest sytuacja. Możemy powiedzieć: „Rozumiem, co przeżywasz. Widzę, że się stresujesz. To bardzo trudne, co się dzieje”.

7. Przytulajmy, przytulajmy, przytulajmy

To zawsze działa.

8. Pozwólmy sobie na emocje, ale nie wpadajmy w panikę przy dziecku

To prawda, wszyscy jesteśmy zdruzgotani inwazją Putina, nie możemy sobie znaleźć miejsca, myśleć o czymś innym. Dlatego pamiętajmy o żelaznej zasadzie powtarzanej przed każdym lotem – zadbajmy najpierw o siebie. Pozwólmy sobie na płacz i złość, rozmawiajmy z bliskimi dorosłymi, szukajmy pocieszenia i wsparcia na wszystkie sposoby, które nam pomagają. Ważne jednak, abyśmy przy dzieciach to my byli źródłem wsparcia! Gdy osuwa się dzieciom poczucie bezpieczeństwa, bo wojna wkracza do ich świata – to rodzic musi być jak skała, na której można się oprzeć. Powtarzaj w rozmowie z dzieckiem ze spokojem: „Jestem przy tobie. Zadbam o to, abyśmy byli bezpieczni. Ty się nie musisz o to martwić”. To słowa jak kojący plaster. Jeśli pomoże wam wspólny płacz,

dzielenie się smutkiem – zróbcie to. Ale jako rodzic nie wpadaj w histerię przy dziecku. Jeśli czujesz, że już nie możesz dłużej „się trzymać” – wyjdź i daj sobie przestrzeń na to, czego potrzebujesz. Ważne, aby nie przestraszyć dziecka własną rozsypką.

9. Walczmy z poczuciem bezradności

Przekonanie, że możemy zrobić choćby coś symbolicznego, daje ulgę. Możemy wywiesić ukraińską flagę w oknie lub pójść na demonstrację poparcia dla Ukrainy. Możesz porozmawiać z dzieckiem o tym, że przyjedzie do Polski pewnie wielu uchodźców z tego kraju i będziemy mogli wspólnie im pomóc. Jeśli Zachód nałoży dotkliwe sankcje na Rosję i odczujemy ich skutki – będziemy mogli wyjaśnić, że to pomaga napadniętemu krajowi i jest wyrazem naszej siły. Cieszymy się razem z dziećmi z wyrazów solidarności z Ukrainą, które płyną ze świata, a frustracje raczej zostawmy dla siebie. Dawajmy nadzieję. Nie poddawajmy się!



Jak reagować na złość dziecka?



Wychowanie dziecka nigdy nie jest oczywiste. Często mogą zdarzyć się sytuacje, w których najwyczejniej w świecie nie będziesz mieć pojęcia, w jaki sposób prawidłowo zareagować. Niestety zdobywanie umiejętności wychowawczych często przychodzi wraz z coraz dłuższym stażem i praktyką rodzicielską.

Czasem zdarza się jednak tak, że krzyk dziecka zaczyna być jedynym używanym komunikatem, a żadna próba porozumienia się nie jest możliwa. To może być sygnał o konieczności spotkania się ze specjalistą, który być może wdroży terapię rodzinną umożliwiającą wprowadzenie działań mających na celu poprawę relacji rodzinnych i wypracowanie schematu zachowań.

- Co robić, kiedy dziecko przeżywa złość - napady złości
- Złość piękności szkodzi - jak opanować **złość dziecka**
- **Złość dziecka** - jakie zachowanie zwykle rodziców najbardziej niepokoi

- Psychoterapia dziecięca - kiedy jest na prawdę potrzebna

Co robić, kiedy dziecko przeżywa złość - napady złości

Złość to naturalna emocja, często tłumiona głęboko w środku. To właśnie dlatego, kiedy zdecydujemy się na jej uwidocznienie jest tak gwałtowna i agresywna. Jako osoba dorosła z pewnością w większości przypadków potrafisz pohamować swój gniew i nie okazywać go za każdym razem, gdy czujesz się źle. Mały człowiek nie opanował jeszcze tej umiejętności i w postaci wybuchów złości komunikuje swoje aktualne potrzeby lub wyraża lęk.

Dziecko czuje każdą, nawet najmniejszą emocję, dlatego tak ważne jest zapewnienie mu poczucia silnego bezpieczeństwa i spokoju. Jeżeli ktoś narusza jego granice, nie może zaspokoić własnych potrzeb lub coś mu się nie udaje, najczęściej wyrzuca to z siebie w postaci wybuchu złości. Rolą rodzica jest wspierać dziecko i pomóc mu nie tylko opanować gniew, ale także znaleźć jego przyczynę. Czasem może być to dla nas całkiem prozaiczna rzecz jak złamana kredka, uwierająca metka wewnątrz ubranej koszulki, czy odczuwany głód. Zdarza się, że opiekunowie nieumiejętnie podchodzą do tematu i zamiast stonować sytuację pozytywnymi gestami i przyjemnym tonem głosu, karcą dziecko lub również na nie krzyczą. Takie działanie może jedynie spotęgować zachowanie dziecka wprowadzając sytuację w błędne koło. Budując relację z maluchem musisz mieć na uwadze, że jest to również człowiek, taki sam jak ty i mimo różnicy wieku odczuwanie emocji i realizowanie potrzeb jest równie ważne. Kiedy, ktoś próbuje uspokoić cię krzykiem lub szarpaniem za rękę, z pewnością twoja złość i niezadowolenie zostanie spotęgowane. W relacji rodzic-dziecko jest dokładnie tak samo.

Złość piękności szkodzi – jak opanować złość dziecka

Zanim waszą sytuacją zajmie się psycholog dziecięcy sprawdź dokładnie co powoduje drażliwość dziecka i spróbuj z nim to samodzielnie przepracować.

Dopiero rozwijający się mózg nie potrafi przetworzyć wszystkich informacji, które próbujesz powiedzieć dziecku. Staraj się załagodzić sytuację używając prostych komunikatów. Dobrym rozwiązaniem jest zniżenie się do poziomu dziecka lub kucniecie obok niego. Taki zabieg pozwoli mu patrzeć ci prosto w oczy bez konieczności zadzierania głowy. Pomóż dziecku poradzić sobie z trudnymi emocjami i pokaż, że je rozumiesz. Nie trywializuj jego problemów, wręcz przeciwnie zaakceptuj je i okaż należyte wsparcie. Pełne wsparcie i udzielenie pomocy nie oznacza naszej akceptacji zachowań dziecka. Więcej informacji dotyczących radzenia sobie z krzykiem dziecka i opanowaniem własnej złości znajdziesz na <https://sensly.com/blog/jak-reagowac-na-zlosc-dziecka>.



Wielkanoc 2022 – kiedy wypada w tym roku?

Spieszmy z odpowiedzią, że Wielkanoc **w Kościele rzymskokatolickim przypada w tym roku 17 kwietnia**, natomiast Wielkanoc prawosławna 2022 będzie obchodzona 24 kwietnia. W związku z tym, Wielka Sobota dla wyznawców Kościoła rzymskokatolickiego przypada 16 kwietnia, natomiast lany poniedziałek 18 kwietnia.

Polskie tradycje wielkanocne

Czy znasz jakieś tradycje wielkanocne? Na pewno tak, każdy zna przynajmniej kilka! Tradycje i zwyczaje wielkanocne mają niezwykle długą historię. Pierwsze z nich rozpoczęto przecież ponad 2 tysiące lat temu! Z biegiem lat powstawały oczywiście nowe. Czy warto zaprzętać sobie nimi głowę? Osoby wierzące są przekonane, że sprawa jest oczywista. Ale nawet ateści i agnostycy chętnie poddają się klimatowi świąt Wielkiej Nocy.



Wielka Sobota i czas ją poprzedzający

40 dni przed Wielkanocą kończy się karnawał i rozpoczyna **post**, natomiast tydzień przed świętami wielkanocnymi ma miejsce **Niedziela Palmowa**. W Wielką Sobotę wszyscy spieszą do kościołów, by poświęcić pokarmy w **koszyzkach wielkanocnych**.

Koszyczek wielkanocny – co włożyć?

Co powinno być w koszyczku wielkanocnym? Oto lista najważniejszych elementów święconki:

- **chleb** – symbolizuje eucharystię i jest podstawowym pokarmem codziennym,
- **jajko** – symbol odradzającego się życia,
- **baranek** – nawiązanie do Chrystusa, czyli Baranka Bożego,
- **sól** – symbol oczyszczenia,
- **chrzan** – znak siły fizycznej i nawiązanie do męki Jezusa,
- **bukszpan, rzeżucha, owies** – zielone rośliny podkreślają odradzające się życie,
- **wędlina** – symbolizuje ofiarę z baranka, jest także oznaką dostatku.



Co jeszcze wkładamy do koszyczka wielkanocnego? Bardzo często w święconce wielkanocnej można znaleźć **czekoladowe zajązki**. Zdaniem niektórych jest to świecki symbol, natomiast inni twierdzą, że zające są zwierzętami, które jako pierwsze zobaczyły zmartwychwstałego Chrystusa. W koszyczku wielkanocnym warto umieścić **białą serwetkę**, nawiązującą do białej szatki, którą otrzymujemy podczas chrztu świętego. Często możemy także spotkać w koszykach wielkanocnych **ciasto lub babkę wielkanocną** — mają pokazać kunszt i umiejętności kulinarne.

Jak udekorować koszyczek wielkanocny?

Jeżeli zastanawiasz się, jak przystroić koszyczek wielkanocny, to mamy nadzieję, że garść naszych porad Ci w tym pomoże. Na pewno zdecydowanie jednym z najważniejszych elementów są zielone ozdoby, warto użyć przede wszystkim **bukszpanu**. Możesz go przepleść pomiędzy oczka wikliny lub po prostu włożyć obok produktów spożywczych. Do dekoracji doskonale nadadzą się także **młody owies lub rzeżucha**.

Kolejnym – niezbędnym elementem – są **ozdobne serwetki**. Mogą być białe, szydełkowane czy koronkowe lub kolorowe, z ornamentami wielkanocnymi.

Niedziela Wielkanocna

W niedzielę wielkanocną ma miejsce najważniejsza Msza święta w Kościele katolickim, to wtedy celebruje się zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. W dniu święta Zmartwychwstania Pańskiego w wielu miejscowościach od rana trwa odpalanie **petard**, które mają podkreślać ogłoszenie zmartwychwstania. Z kolei w lży jest to ogłoszane przez **barabaniarzy, którzy witają Chrystusa bębniąc na wielkim kotle**, który jest niesiony przez kilkunastu mężczyzn. **Bardzo ważne jest rodzinne śniadanie Wielkanocne !**



W nocy z niedzieli na poniedziałek, zwłaszcza w Małopolsce, na ulicach pojawiają się **dziady śmigustne**, czyli maskary owinięte w słomę. Co robią? Mruczą, trąbią na blaszanym rogu i proszą o datki.

Poniedziałek wielkanocny

Oczywiście najbardziej znanym zwyczajem związanym z tym dniem jest tzw. lany poniedziałek, czyli **śmigus-dyngus**, chyba każdy wie, na czym polega. Ale poniedziałek wielkanocny to także odpusty organizowane w wielu miejscowościach w Polsce, najbardziej znany jest chyba **Emaus krakowski**. W niektórych rejonach polski wciąż obchodzony jest **kurek dyngusowy**. Na czym polega? Młodzi chłopcy wożą na wózku przystrojonego koguta (kiedyś był to żywy ptak, teraz zazwyczaj jest sztuczny), jeżdżą po okolicy zbierając datki i polewając dziewczyny wodą.



Tradycje wielkanocne dla dzieci

Dzieci uwielbiają wszelkie święta! Sprawmy, by ten czas był dla nich wyjątkowo wesoły i magiczny.

Oczywiście najbardziej znanym zwyczajem są **prezenty od zajączka**. Zwłaszcza najmłodsze pociechy wyczekują podarunków na długo przed Wielkanocą.

Od lat coraz popularniejszy staje się nasz zwyczaj

chowania na

przykład czekoladowych pisanek

wielkanocnych w różnych miejscach w domu lub ogrodzie. Dzieciaki od rana mogą poszukiwać słodkości i cieszyć się z każdej samodzielnie znalezionej zdobyczy.



*Zdrowych, pogodnych Świąt
Wielkanocnych, pełnych wiary, nadziei i
miłości.*

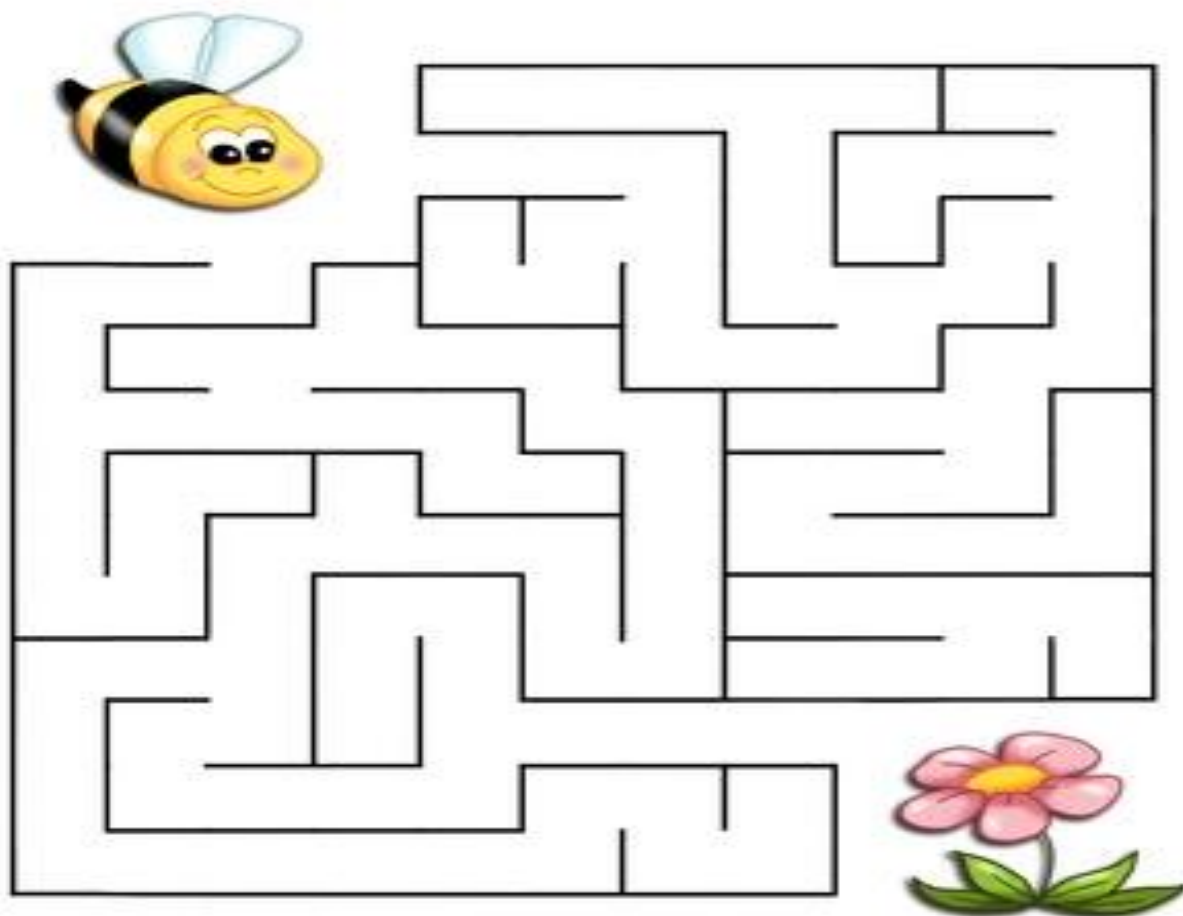
*Radosnego, wiosennego
nastroju, serdecznych
spotkań w gronie rodziny
wśród przyjaciół
oraz wesołego Alleluja.*

**Życzy Dyrektor, nauczyciele
oraz wszyscy pracownicy
Miejskiego Przedszkola nr 13 w Płocku**









Miejskie Przedszkole nr 13
„Misia Uszatka”
ul. Krakówka 8 09-401 Płock