

NR 2 (7)

MARZEC /
KWIECIEŃ 2019



DZIECI

MAGAZYN DLA RODZICÓW



Cena 11,99 zł
w tym 8% VAT

EMOCJE | ROZWÓJ | INSPIRACJE | ZDROWIE | ZABAWA | KSIĄŻKI

OD REDAKCJI

Czy Wasze dzieci Was słuchają? Zauważam, że od kiedy naprawdę staram się usłyszeć moją córkę, ona również coraz częściej ma chęć, by mnie usłyszeć. To naprawdę jest takie proste. Nie, nie mówię, że zawsze jest różowo. Czasem puszcza nam nerwy, złościmy się, później przepraszamy, godzimy. Uczę się wsłuchiwać w to, co pod powierzchnią. Staram się zrozumieć motywację, która jest u źródła niekiedy gorzkiego komunikatu. Uruchamiam pokłady cierpliwości. Coraz częściej jestem w stanie przyjąć fakt, że córka, owszem, słyszy mnie, ale czasem po prostu wybiera realizację ważnej dla niej potrzeby. Oczywiście, że z posłusznym dzieckiem żyje się łatwiej, ale czy na pewno chcę wychować podporządkowanego dorosłego, który nie umie zawalczyć o siebie i o to, co dla niego ważne? Odpowiedź jest prosta – nie chcę.

W codziennych zmaganiach pomaga mi wiedza o tym, czego mogę od dziecka w danym wieku oczekiwać, a co jest na tym etapie rozwoju nieosiągalne. Pomaga również idea Porozumienia Bez Przemocy opisana przez Marshalla Rosenberga. Małgorzata Musiał i Marcin Świerczyński piszą o tym, jak wdrażać ją na co dzień w naszych relacjach, jak mówić językiem żyrafy, jak słuchać, by usłyszeć.

Polecam również wywiad z Agnieszką Pawłowską oraz artykuł Marcina Nowackiego o uważnym kroczeniu przez życie.

Kontakt z przyrodą może być również medytacją uważności. Maria Kiedrowska zaprasza nas na leśny spacer, a Dominika Krzych i Kasia Basiewicz opowiadają, ile dobra przynosi stworzenie własnego ogródka w środku miasta.

To co – zagramy w zielone?



Dorota Maćkowiak
redaktor naczelna



Redaktor naczelna /
Dorota Maćkowiak
dorota.mackowiak@magazyndzieci.pl
tel.: 536 832 384

Brand Manager /
Zuzanna Jaszczak
zuzanna.jaszczak@magazyndzieci.pl
tel.: 536 044 523

Reklama /
reklama@magazyndzieci.pl

Dystrybucja i prenumerata /
prenumerata@magazyndzieci.pl

Korekta językowa /
Anna Kołodziejska

Wydawca, DTP, opracowanie graficzne /
POLSKIE MEDIA SPECJALISTYCZNE
ZUZANNA JASZCZAK
Bogucin, ul. Władysława Słocińskiego 18,
60-006 Kobylnica k/Poznań

Adres Redakcji /
POLSKIE MEDIA SPECJALISTYCZNE
ZUZANNA JASZCZAK
Poznań, ul. Juliusza Słowackiego 17/6,
60-822 Poznań

Zdjęcie redaktor naczelnej /
Zdjęcie: Aleksandra Sobala Fotografia
Włosy: Mateusz Przewoźniak | SALON TUPET
Makijaż: Agnieszka Kolańczyk | PROFESSIONAL MAKE-UP

Ilustracje /
Katarzyna Dreck-Wojtasik, Zaneta Strawiak-Pulkowska

Druk /
Poligrafia Janusz Nowak Sp. z o.o.

Okładka /
Dana Francik-Jeksa @vaniiijowe

Współpraca /
Kasia Basiewicz, Barbara Górecka, Maria Kiedrowska,
Marta Kowanko-Urbańczyk, Tomasz Król, Dominika Krzych,
Lena Łoboda-Dering, Natalia Minge, Krzysztof Minge,
Natalia Mińska, Małgorzata Musiał, Dominika Naborowska,
Marcin Nowacki, Barbara Obłoj, Katarzyna Socha,
Zuzanna Stańczyk, Marcin Świerczyński, Katarzyna Wieczorek,
Rafał Witek, Patrycja Wojtkowiak-Skóra

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam oraz nie zwraca materiałów niezamówionych.
Redakcja zastrzega sobie prawo do adiacji i skracania tekstów oraz zmiany ich formy graficznej i tytułów.

Patronat /  iBBY
INICJATYWA SPECJALNA

Hej urwisie!

Na tropie „dzikich” zabaw

„Uważaj, bo spadniesz i się uderzysz!” – ile razy zdarza nam się wypowiedzieć to zdanie, gdy widzimy malucha, który skrobie się na szafkę lub próbuje skoków z łóżka. „Nie bijcie się, zrobicie sobie krzywdę!” – krzyczymy, kiedy nasze pociechy urządzają bitwę na fruujące pluszaki. Dlaczego te zachowania są w naszej ocenie niebezpieczne? Jednak kiedy tylko widzimy w telewizorze „walczące” ze sobą, podgryzające się lwiątko lub puchate kociaki wspinające się na najwyższe drzewo, potrafimy ze spokojem stwierdzić, że „ćwiczą się do bycia dorosłymi”.

Dziki harce naszych maluchów, ich wspinaczki, skoki, niepohamowany pęd do nabicia sobie guzów to nic innego jak wspomniane „ćwiczenie się do bycia dorosłym” – dorosłym, który zna granice własnego ciała, potrafi skutecznie radzić sobie ze swoimi emocjami i który uczy się, na czym polega kontakt z drugim człowiekiem. Jak zatem podążać tropem „dzikich” zabaw? Dlaczego warto wspierać naszego malucha w podejmowaniu wyzwań pełnych ruchu i energii? Jak samemu zaangażować się w takie zabawy?

Mózg w ciele

Okazuje się, że ciało i mózg człowieka wykonują ciągły interaktywny taniec i warto wspierać ten duet. Myśli, które pojawiają się w naszym mózgu, wpływają na nasze emocje, które znajdują swoje odzwierciedlenie w naszym ciele, np. w przypadku radości – szybsze bicie serca, uśmiech, szczebiotliwy ton głosu. Nasze ciało przekazuje także informacje do mózgu o tym, w jakim stanie się obecnie znajduje, a co najważniejsze – może też zmienić

krajobraz mózgu, którego podłożem są nasze myśli. Jeśli więc nasz maluch doświadcza radości ze wspólnej zabawy w ruchu, oznacza to, że jego ciało przekazuje do mózgu informacje m.in. o stanie skurczów mięśni szkieletowych za pomocą dróg nerwowych. Mózg natomiast informuje ciało o tym, jakie kroki podjąć, by pozostać w równowadze, oraz instruuje za pośrednictwem kanałów neuronalnych i chemicznych, jak wytworzyć określony stan emocjonalny, np. wspomnianą radość z zabawy. Nasz maluch podczas wszelkich dzikich harców wspiera więc wydolność umysłową i doświadcza granic swojej cielesności. Sygnały płynące ze świata zewnętrznego zawsze muszą pokonać granicę cielesną, aby dotrzeć do mózgu i tam zostać przetworzone – nasz umysł poznaje więc otaczający świat za pomocą mózgu, ale też za pomocą ciała (zob. Damasio 2011: s. 99–107).

„Moc, energia, endorfina!”*

Od zawsze ludzkości towarzyszyło uniwersalne dążenie do pokonywania przestrzeni – począwszy od pierwszych

*„Moc, energia, endorfina!” – to słowa utworu *Bombaj* zespołu Łąki Łan.

ŚCIEŻKI

nieporadnych kroków, przez chwiejny „kaczuszkowaty” bieg, aż do pierwszych zabaw w berka czy wreszcie nieskrępowanych zabaw w wyścigi. Pokonywaniu granic towarzyszy żywa i spontaniczna radość, która jest sprzyjająca nie tylko dla rozwoju ruchowego. Zanurzenie w swoim własnym pędzie daje nam specyficzny rodzaj poczucia mocy – wszystko, co pozwala na to, aby być szybszym, jest dla nas nieobojętne. To dlatego ludzie od zawsze lubili konie, które z czasem zamienili na konie mechaniczne. Podobnie jest także z dziećmi, które przepadają za jazdą na barana lub ze zjeżdżalni. Uwielbiają podróżować na koniku, którego właśnie udaje tata (Olechnowicz 1999: s. 25–26).

Badania naukowe dowodzą, że ruch i szaleńcze harce poprawiają kondycję umysłu. Wszystkie wyścigi, wspinaczki i walki są dla dzieci wzbogacającym doświadczeniem emocjonalnym, a także pomagają im zrozumieć siebie w przestrzeni, poczuć granice swojego ciała i w jakiś sposób

„zapanować” nad otaczającą przestrzenią. Rozumienie świata, otoczenia i siebie w tym świecie wymaga nie tylko opanowania języka i książkowej wiedzy (tryb przetwarzania informacji lewopółkulowy, który dominuje w szkołach), ale także dostępu do naszych emocji, które właśnie w tych „dzikich harcach” ujawniają się w sposób swobodny i spontaniczny (zostaje włączony także tryb przetwarzania danych prawopółkulowy, emocjonalny). Zintegrowanie obu półkul mózgowych poprzez specjalne połączenia nerwowe warunkuje nam w przyszłości lepsze efekty wysiłku intelektualnego (zob. Siegel i Hartzel 2015: s. 56–60).

Siłacze – grasowanie na dywanie

Wiele gatunków ze świata zwierząt, ale także ludzie, z przyjemnością oddają się siłowemu zapasom. Dlaczego tak się dzieje i co właściwie nas pcha do przepychanek siłowych? Dzieci siłują się, dopuszczają się różnych figli



i psot, sprawdzają nie tylko swoją siłę fizyczną, ale także świetnie się bawią i uczą kontrolować poziom agresji. Nie ma znaczenia płeć czy temperament – wszystkie dzieci czerpią szereg korzyści z rozważnej zabawy fizycznej z osobą dorosłą. Zabawa taka daje wspaniałą okazję do oswojenia strachu, gniewu, wahania, impulsywności – potrzeba jedynie kogoś, z kim można zrobić to w bezpieczny, kontrolowany sposób (Cohen 2012: s. 113). Dzieci, które pozbawione są możliwości zaangażowania w różnego rodzaju gry i zabawy fizyczne, gromadzą w sobie napięcia, które z czasem wydobywają się na powierzchnię w postaci strumienia agresji (Tamże: s. 126). Dlatego tak ważne jest stwarzanie okazji do ruchowych szaleństw. Oto kilka propozycji, które możecie wspólnie wypróbować w czterech ścianach:

Naleśnik

To bardzo prosta zabawa sensoryczna bazująca na wzmacnianiu czucia głębokiego, którą często wplątam w zajęcia z dziećmi. Dzięki kontrolowanemu dociskowi zapewniamy dziecku nie tylko przyjemne doznania, ale także wzmacniamy w nim orientację w schemacie własnego ciała. Dodatkowo, jeśli zamienimy się rolami, stworzymy naszemu maluchowi wspaniałą okazję do fizycznego wysiłku. Wystarczy duży (dość ciężki i sztywny) koc i odrobina wyobraźni. Koc będzie naleśnikowym ciastem, które potrzebuje swojego nadzienia. Pytamy malucha, czy chce być nadzieniem naleśnikowym. Jeśli otrzymamy zgodę, układamy nadzienie i zawijamy razem z ciastem w dość ciasny rulonik: „Naleśniku najpyszniejszy, zwiń się w rulon najpiękniejszy! Turlu-turlu ciasto zwijam, w naleśnika Cię zawijam!”. Niektóre dzieci proszą o zawinięcie ich w całości, inne tylko do połowy, niektóre lubią mieć również schowaną „w naleśniku” głowę, a inne będą prosiły o pozostawienie głowy na zewnątrz. Pamiętajmy, że respektowanie granic dziecka jest kluczowe dla jego poczucia bezpieczeństwa. Zachęcam także do zamiany ról – to również dla nas pewnego rodzaju sprawdzian z zaufania i wyjście ze strefy komfortu. Nie jest łatwo oddać ster kontroli (nawet częściowo) nad własnym ciałem w ręce malucha. Jednak takie doświadczenie okazuje się bardzo budujące i sprzyja pogłębianiu się więzi opartej na partnerstwie, a przede wszystkim daje możliwość naszemu maluchowi do podjęcia wyzwania fizycznego – turlanie ciała mamy lub taty to wcale niełatwe zadanie!

Forteca

To forma zabawy, która w książce Anthoniego T. DeBenedeta i Lawrence’a J. Cohena *Siłowanki* została nazwana Alaryk barbarzyńca (od pierwszego przywódcy plemienia barbarzyńców, które napadło na Rzym w 410 r. n.e.). W tej zabawie dorosły jest Rzymianinem, a dziecko wciela się w postać Alaryka. Rzym należy zbudować z koców, poduszek, krzeseł. Gdy forteca jest już gotowa, a na niebie pojawia się księżyc, Rzym szykuje się do snu. Barbarzyńca przedostaje się cichaczem ponad murami miasta i ląduje na beztrosko śpiącym rzymskim obywatelu. Konieczne jest udawanie w zabawie zaskoczenia. W zabawie wykorzystuj kolejne poduszki jako wzmocnienia wałów obronnych miasta, przechwalaj się, że tym razem już na pewno powstrzymasz atak (DeBenedet i Cohen 2016: s. 146). W tej zabawie często stosujemy z dziećmi dodatkowe elementy w postaci pocisków – kule z gazet lub miękkie piłeczki z materiału. Naszymi tarczami obronnymi stają się wiezka od plastikowych pudeł. Często też zamieniamy się rolami, by każdy z nas mógł spróbować ataku i obrony przed napastnikiem. Zabawa w fortecę jest doskonałą formą ćwiczeń ruchowych, stwarza okazję do przepracowania emocji złości i odreagowania jej w zabawie. Dziecko ma możliwość doświadczania także swojej siły i wyrażania emocji w akceptowalny społecznie sposób – nie wyrządzając nikomu krzywdy, doświadcza swoich granic fizycznych, ale także uczy się poszanowania granic cielesnych swojego partnera zabawy.

Grecka katapulta

To ćwiczenie siłowe doskonale dla wieku przedszkolnego. Zawdzięcza swoją nazwę starożytnym Grekom, którzy jako pierwsi wynaleźli katapultę. W tym ćwiczeniu to Ty jesteś katapultą, a twój maluch – pociskiem. Podczas tej zabawy zadbaj o bezpieczeństwo, rozłóż dookoła siebie materac lub miękkie poduchy i (przynajmniej na początku) poproś drugiego dorosłego o asystę. Połóż się wygodnie na plecach i przyciągnij kolana do piersi, ugnij następnie stopy pod kątem 45 stopni. Maluch powinien przykucnąć tuż przy Twoich stopach – lekko pochylony do przodu, z twarzą zwróconą w przeciwnym kierunku i podkurczonymi nogami. Moment lotu zaczyna się, kiedy wyprostujesz nogi i wypchniesz stopy (pod kątem 30–45 stopni) – dziecko wyskoczy w powietrze, lądując

ŚCIEŻKI

na materacu lub na własnych nogach. Konieczne jest odpowiednie wyprostowanie stóp, które zabezpieczy malca przed wylądowaniem na Tobie (Tamże: 56). Zabawa uczy współpracy, współdziałania i komunikacji, a także doskonali kondycję fizyczną Twoją i Twojej pociechy.

Walka na kopie

Jest to zabawa z elementami gry nazwana na cześć pierwszych turniejów rycerskich, które odbywały się już w 1066 r. Celem rycerskich rozgrywek na kopie było wyrzucenie przeciwnika z siodła. Podobne zadanie mają przed sobą rycerze także w tej zabawie, choć bez udziału koni. Do zabawy przygotujcie długą na około dwa metry deskę położoną na podłodze oraz dwie miękkie pałki do zabawy, które będą waszymi lancami. Teraz jak prawdziwi, mężczyźni rycerze wyzwijcie się na pojedynek, załóżcie zbroję zrozoną z kąpielowego ręcznika, rękawice oraz hełm, za który posłuży zimowa czapka z kolorowym pomponem. Stańcie teraz na przeciwnych końcach deski i rozpocznijcie

walkę. Wygrywa ta osoba, która pozostanie na desce i nie dotknie podłogi. Pamiętajcie, że kodeks rycerski mówi o tym, aby nie uderzać się w głowy (Tamże: s. 90). Zabawa ta uczy przestrzegania ustalonych zasad, pozwala na doświadczenie granicy swojego ciała, a także jest doskonałym ćwiczeniem wspierającym zmysł równowagi. ☺

POLECAMY



BIBLIOGRAFIA

- [1] Cohen L.J. (2012), *Rodzicielstwo przez zabawę. Nowe podejście do wychowania*, Warszawa, Wydawnictwo Mamaniana.
- [2] Damasio A. (2011), *Jak umysł zyskał jaźń. Konstruowanie świadomego mózgu*, Poznań, Dom Wydawniczy REBIS.
- [3] DeBenedet A.T., Cohen L.J. (2016), *Siłowanki. Dzikie harce, których potrzebuje każda rodzina*, Warszawa, Wydawnictwo Mamaniana.
- [4] Olechnowicz H. (1999), *Jaskiniowcy XXI wieku. Praca terapeutyczna z małymi dziećmi*, Warszawa, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne.
- [5] Siegel D.J., Hartzel M. (2015), *Świadome rodzicielstwo. Wychowaj szczęśliwe dziecko dzięki większej samoświadomości*, Podkowa Leśna, Wydawnictwo MiND.

REKLAMA

Księgarnia
z miłości do dziecka
- z pasji do książek

Coś wyjątkowego dla
Twojego dziecka

Bookarnik.pl