

# Z życia przedszkolaka, czyli nowinki dla przedszkolnej Rodzinki

Serdecznie witamy i przekazujemy Państwu zimowy numer naszej przedszkolnej gazetki. Mamy nadzieję, że dostarczymy Państwu wiele radości i inspiracji do wspólnego spędzania czasu. Załączamy także artykuły od naszych specjalistów.

Milej lektury!



Zima musi być naprawdę zimna dla tych,  
którzy nie mają ciepłych wspomnień.  
- Deborah Kerr



PRZEDSZKOLE 164



Zima każdego dnia zaskakuje nas coraz bardziej, nieprawdą? Pierwsze chwile lekkiego mrozu na policzkach, zaśnieżone, nienaruszone trawniki oraz maleńkie płatki spadającego śniegu potrafią oczarować swoim wdziękiem. Co jednak, kiedy zachwyty powoli mija, zmienne temperatury wprawiają w zawrót głowy, nagle, mocne przymrozki zaskakują darmowymi lodowiskami, zaś chlapa po śniegu miesza się ze łzami rodziców po raz kolejny próbujących “weisnąć” swoje pociechy w śniegowe kombinezony? Jak mówił klasyk “zawsze staraj się znaleźć w życiu jasne strony”, spróbujmy przejść przez to razem! Czy wiecie, że zimowy spacer po przedszkolu może być ciekawym ćwiczeniem z zakresu integracji sensorycznej? Spróbujcie przy najbliższej okazji, poniżej przedstawiamy kilka propozycji:

#### 1. Stymulacja układu przedsionkowego:

- Chodzenie po nierównym podłożu: śnieg, zasy, ubita ścieżka
- Wchodzenie i schodzenie z górki śnieżnych, małych pagórków
- Turlanie się po śniegu (w kurtce, na bezpiecznym terenie)
- Skoki obunóż i na jednej nodze przez ślady w śniegu
- Bieganie slalomem między drzewami lub pachołkami
- Zjeżdżanie z górki na sankach, jabłuszku, ślizgaczu

#### 1. Stymulacja układu proprioceptywnego:

- Ciągnięcie sanek z dzieckiem lub z ciężkim ładunkiem (np. plecak, śnieg)
- Pchanie sanek lub odśnieżanie łopatką
- Toczenie dużych kul śnieżnych (lepienie bałwana)
- Noszenie plecaka z lekkim obciążeniem
- Zabawy w „siłowanie się” – przeciąganie liny, pchanie śnieżnych bloków
- Ubijanie śniegu stopami (marsz „jak niedźwiedź”)

#### 2. Stymulacja układu dotykowego:

- Dotykanie śniegu: rękami w rękawiczkach i bez (krótko)
- Przesypywanie śniegu łopatką, foremkami
- Zakopywanie rąk lub butów w śniegu (kontrolowanie reakcji dziecka)
- Rysowanie palcem lub patykiem po śniegu
- Odciski dłoni, stóp, butów, przedmiotów
- Zabawy fakturami: śnieg suchy, mokry, lód, szron

#### 3. Regulacja napięcia:

- Leżenie na śniegu i robienie „aniołków”
- Powolny spacer z głębokim oddychaniem (wdech nosem, wydech ustami)
- Obserwacja krajobrazu zimowego
- Krótkie masażyki przez ubranie (ugniatanie ramion, pleców).

Udanej zabawy!





Muzyka jest niezastąpionym elementem życia naszego przedszkola. Przed nami Muzyczny Marzec, dlatego już dziś zachęcamy Państwa do wczucia się w jego rytm!

Jeśli macie w domu puste pudełka po ciastolinie, pudełka po kinder niespodziankach lub zwykłe rolki po papierze, wykorzystajcie je do stworzenia prostego instrumentu. Do środka wrzućcie parę ziaren ciecierzycy lub ryżu, szczelnie zamknijcie i gotowe! Najważniejsze, aby każdy instrument był wyraźnie zaznaczony indywidualnym kolorem. Będą potrzebne kolory wymienione na poniższym obrazku. Jesteście gotowi? Czas na zabawę!

bum bum **RURKI**® BLOOMTHICKERS® **BUMBUM** **Sto lat** Potrzebne nutki / dźwięki **D E F G A B C**

Sto lat, sto lat, niech ży - ją, ży - ją nam. Sto lat  
sto lat, niech ży - ją, ży - ją nam. Je - szcze raz, je - szcze raz  
niech ży - ją, ży - ją nam. Niech ży - ją nam!

Starajcie się razem z dzieckiem śledzić kolorowe nutki. Nie zrażajcie się, jeśli muzyka nie będzie idealnym odzwierciedleniem oryginału. Umiejętność reagowania oraz kontrolowania sekwencji kolorowych nutek jest znacznie cenniejsza niż czystość dźwięków. Z doświadczeń z zajęć z Bum Bum Rurek jesteśmy przekonani, że zabawa i tak będzie świetna!

## TUS – co to jest i dlaczego jest ważny?

Każde dziecko uczy się świata w swoim tempie. Jedne dzieci szybko nawiązują kontakt z innymi, potrafią mówić o swoich emocjach i odnajdują się w grupie sytuacjach społecznych. Inne potrzebują w tym zakresie więcej czasu i wsparcia. Właśnie dla takich dzieci organizowane są zajęcia Treningu Umiejętności Społecznych (TUS).

Czym jest TUS?

Trening Umiejętności Społecznych to zajęcia, które pomagają dzieciom uczyć się, jak funkcjonować w relacjach z innymi ludźmi pozostając w zgodzie z obowiązującymi normami społecznymi. Odbywają się one w małych grupach, w bezpiecznej i spokojnej atmosferze. Zajęcia mają formę zabawy, rozmowy, prostych ćwiczeń i scenek z życia codziennego.

Dzieci nie są oceniane ani porównywane. Każde dziecko jest ważne i pracuje na miarę swoich możliwości.

Jaki jest cel zajęć TUS?

Głównym celem TUS jest wspieranie dzieci w rozwoju umiejętności społecznych i emocjonalnych. Podczas zajęć dzieci uczą się między innymi:

- nawiązywania kontaktu z innymi dziećmi i dorosłymi,
- prawidłowych zachowań w różnych sytuacjach społecznych
- czekania na swoją kolej,
- wspólnej zabawy i współpracy,
- rozpoznawania i nazywania emocji (swoich i innych),
- wyrażania potrzeb w akceptowalny sposób,
- radzenia sobie z trudnymi emocjami, takimi jak złość czy frustracja.

Są to umiejętności, które są potrzebne każdego dnia — w przedszkolu, w domu i w przyszłości w szkole.

Dlaczego TUS jest ważny dla dzieci w przedszkolu specjalnym?

Dzieci uczęszczające do przedszkola specjalnego często doświadczają trudności w komunikacji, relacjach z rówieśnikami lub regulowaniu emocji. TUS pomaga im lepiej rozumieć siebie i innych, a także stopniowo budować poczucie bezpieczeństwa w grupie.

Uczestnictwo w zajęciach może:

- zwiększać pewność siebie dziecka,
- zmniejszać napięcie i trudne zachowania,
- ułatwiać funkcjonowanie w grupie przedszkolnej,
- wspierać samodzielność i rozwój emocjonalny.

Jak wyglądają zajęcia TUS?

Zajęcia są dostosowane do wieku i możliwości dzieci. Prowadzone są w formie:

- zabaw tematycznych,
- prostych rozmów i historyjek,
- ćwiczeń uczących rozpoznawania emocji,
- odgrywania krótkich scenek,
- pracy z obrazkami i symbolami PCS.

Dzieci uczą się poprzez doświadczenie i powtarzanie, w spokojnym tempie, z dużą ilością wsparcia ze strony prowadzących.

## Jak rodzic może wspierać dziecko w domu?

Rola rodzica jest bardzo ważna. Nawet drobne codzienne działania mogą wzmacniać to, czego dziecko uczy się na TUS:

- Rozmawiaj z dzieckiem o emocjach
- Nazywaj uczucia: „Widzę, że jesteś zły”, „Chyba jest ci smutno”. To pomaga dziecku lepiej rozumieć siebie.
- Chwal za wysiłek, nie tylko za efekt
- Doceniaj próby kontaktu, czekania na swoją kolej czy spokojnego reagowania.
- Dawaj dobry przykład
- Dzieci uczą się przez obserwację. Pokazuj, jak rozmawiać, prosić i radzić sobie z emocjami.
- Bądź cierpliwy
- Rozwój umiejętności społecznych to proces. Każdy, nawet mały krok, jest ważny.
- Utrzymuj kontakt z nauczycielami i terapeutami
- Wspólne działania przedszkola i domu dają dziecku poczucie spójności i bezpieczeństwa.

## Podsumowanie

Trening Umiejętności Społecznych to ważne wsparcie dla dzieci w wieku przedszkolnym, szczególnie tych uczęszczających do przedszkola specjalnego. Zajęcia pomagają dzieciom lepiej odnaleźć się w świecie relacji, emocji i codziennych sytuacji. Dzięki współpracy specjalistów i rodziców dziecko ma szansę rozwijać się w swoim tempie, w atmosferze zrozumienia i akceptacji.

## **Małe kroki w dużym świecie** – o dziecku w przestrzeni publicznej

Podczas moich rozmów z rodzicami dzieci w wieku przedszkolnym temat zachowania pociech w miejscach publicznych pojawia się bardzo często. Pobyt w sklepie, przy ruchliwej ulicy, w poczekalni u lekarza, tramwaju, restauracji czy kościele jest dla małego organizmu bardzo wymagający: obce osoby, dziwne zapachy, zbyt jasne światło, hałas, nuda, zmęczenie, brak kontroli – to tylko niektóre z elementów, które wpływają na pojawiające się wtedy u maluchów silne emocje i tzw. „trudne zachowania”.

Z perspektywy rodziców i opiekunów, którzy chcieliby sprawnie zrobić zakupy, pokonać trasę do domu czy w spokoju zjeść posiłek, sytuacja też nie jest prosta. Bywa, że dziecko krzyczy, płacze, domaga się nowej zabawki albo słodyczy, kładzie się na ziemi i odmawia współpracy, a tu czas goni, ludzie patrzą i rodzic też z coraz większym trudem panuje nad sobą... Zostawienie pociechy w domu nie zawsze jest dostępną opcją, ale nawet gdyby było – czy mamy tak robić za każdym razem? Chcemy przecież spędzać czas z dzieckiem, również w przestrzeni publicznej. Z odpowiednim nastawieniem, krok po kroku możemy znaleźć na to sposób.

Po pierwsze, na tyle na ile to możliwe, uprzedzaj dziecko o tym, dokąd się wybieracie i czego może się tam spodziewać, np. „Jedziemy teraz do lekarza, będziemy czekać w poczekalni aż pani doktor nas zawoła.”, „Dzisiaj jedziemy do przedszkola tramwajem, może tam być dużo ludzi.” Zależnie od sytuacji możesz podeprzeć się książką komunikacyjną lub pojedynczymi symbolami, pokazać zdjęcie lekarza albo w inny sposób przypomnieć dziecku dane miejsce. Jednocześnie postaraj się odpowiednio przygotować do tego, co może być trudne dla dziecka podczas wyjścia – znasz je przecież bardzo dobrze. Jeśli problemem może być hałas, weź słuchawki wyciszające; na czas oczekiwania w restauracji przygotuj ulubioną zabawkę dziecka; kiedy zaraz po przedszkolu jedzicie na zajęcia, spakuj coś do picia i przekąskę.

Po drugie, nie koncentruj się na tym, czego dziecku nie wolno robić w miejscu publicznym, ale skup się na tym, po co udajecie się do danego miejsca, co należy robić i jak się zachować, np. „w kościele siedzimy cicho”, „wchodzimy teraz do urzędu, porozmawiam chwilę z panią i wracamy do domu”, „idziemy do kawiarni – będziesz mógł sobie zamówić dobry deser”. To jest też dobry moment, żeby ewentualnie ustalić proste zasady: „jedziemy do sklepu po chleb i warzywa, nie kupujemy dziś żadnych słodyczy”, „teraz idziemy do kościoła – możesz wziąć jedną książkę i jedną zabawkę, która nie robi hałasu”, „idziemy teraz pieszo do parku – dopóki jesteśmy przy ulicy, musisz mnie trzymać za rękę”.

Po trzecie, jeśli na poważnie chcesz przygotować dziecko do pełnego uczestnictwa w życiu społecznym – stwarzaj mu możliwości. Dziecko, które jest wszędzie wożone samochodem, nie będzie miało okazji, żeby nauczyć się poruszania z Tobą po ulicach czy zachowania w komunikacji miejskiej. Dziecko, które - mimo sprawnego poruszania się – zakupy zawsze spędza w sklepowym lub dziecięcym wózku, nie nauczy się spokojnego towarzyszenia dorosłemu w sklepie. Dziecko, które zawsze zostaje z babcią, kiedy rodzice idą do restauracji – nie nauczy się poprawnego zachowania w takim miejscu. Życiowych umiejętności nie można nauczyć się „na sucho” – nawet z najlepszych książek.

Po czwarte, jeśli Twoje dziecko obdarzone jest żywiołowym temperamentem albo z innych powodów ma spore trudności z przetrwaniem niektórych codziennych sytuacji, obniż poprzeczkę. To nie porażka – to odpowiedź na potrzeby Twojego dziecka. Nie wybieraj się na zakupy z maluchem po południu, kiedy jest już zmęczony, a np. w sobotni poranek i tylko po jedną lub dwie rzeczy. Jeśli dziecko próbuje wrywać się Tobie przy ulicy – wybieraj na spacer krótkie trasy z przyjemnym celem („pójdziemy kawałek za rękę, a w parku będziesz mógł pobiegać”, „idziemy teraz na przystanek i pojedziemy tramwajem do babci”). Do restauracji wybierz się najpierw na lody albo kawałek ciasta – to często lubiane przez dzieci jedzenie i czas oczekiwania na nie jest krótki.


Po piąte, daj dziecku „misję”. Idąc ulicą nieciekawą dla dziecka trasą – szukajcie po drodze psów, tramwajów albo innych dzieci. W sklepie powierz maluchowi zadanie trzymania listy zakupów albo przyniesienia produktu z listy. W poczekalni u lekarza – poszukajcie kotków w książce albo na plakatach...

Przy tym wszystkim nie zapominaj, że dziecko jest dzieckiem – ma prawo się nudzić, ma prawo nie wiedzieć, uczy się dopiero regulacji emocji i będzie głośno domagało się zaspokojenia potrzeb. W trudnych sytuacjach bądź elastyczny i nie wahaj się wyjść wcześniej z głośnego miejsca czy w inny sposób zmienić planów, czasami to najlepsze rozwiązanie. Postaraj się też zaakceptować dziecięce emocje, nazwać je i pomóc dziecku w regulacji – ono nie zachowuje się „źle” na złość Tobie czy otoczeniu, zachowuje się najlepiej jak potrafi w tej chwili i w tym miejscu. Możesz np. powiedzieć „widzę, że jesteś zły, że czekamy na panią doktor tak długo, chcesz się przytulić czy pójdziemy na spacer na koniec korytarza?”


Tyle teorii, a w życiu bywa różnie i czasami nie mamy innego wyjścia niż wziąć dziecko na zakupy o 19 w piątek albo jechać na terapię zatłoczonym w godzinach szczytu tramwajem – w takich sytuacjach trzeba pamiętać, że poza komfortem dziecka ważny jest też komfort opiekuna. Przed taką trudną „misją” zjedz coś, weź ze sobą wodę, załóż wygodne buty. Kiedy zadbasz o siebie – będziesz miał więcej cierpliwości, wyrozumiałości i sił na poradzenie sobie z dzieckiem, które dopiero się uczy.

Violetta Domańska - psycholog

połącz



takie same



płatki śniegu



Zapraszamy do pobrania  
zimowych kart pracy

Jak co roku, zapraszamy Państwa do  
udziału w Biegu z Misiem.

Poniżej najważniejsze informacje



# IX BIEG Z MISIEM

- ☑ 25.04.2026
- ☑ JEZIORO RUSAŁKA
- ☑ INFORMACJE: ANNA GULCZYŃSKA, NATALIA CHWIAŁKOWSKA,  
OLGA TOMYŚLAK
- ☑ WSPÓŁPRACA Z RODZICAMI: ZUZANNA ADAMIAK
- ☑ ZAPISY: 

Zespół redakcyjny: Ilona Kmiecik, Natalia  
Chwiałkowska, Violetta Domańska,  
Klaudia Szelağ

