

Kiedy dzieci potrafią naturalnie skoncentrować uwagę na wykonywanej czynności?

Kiedy określone działania są dla nich subiektywnie istotne i ciekawe. Tylko te formy aktywności mają decydujący wpływ na uwalnianie się w mózgu neuroprzekaźników takich jak: adrenalina, noradrenalina i dopamina oraz peptydów (endorfiny, enkefaliny), pobudzając neurony do produkcji białek niezbędnych do budowania nowych neuronalnych połączeń, które odpowiedzialne są za proces efektywnego uczenia się i przyswajania wiedzy.

Tego nie da się obejść ani temu zaprzeczyć. Koncentracja uwagi a rzeczywiste zainteresowanie tym, czym ma zająć się młody człowiek, są ze sobą ściśle powiązane. Ciekawość i radość z odkrywania świata nie należą wprawdzie do jedyne go czynnika wpływającego na proces skupiania się podczas nauki/pracy, wśród dzieci i młodzieży są jednak determinujące.

Często wymagamy niemożliwego

Warto pamiętać o tym, że koncentracja uwagi ewoluuje wraz z wiekiem, a czas skupienia zależny jest od dojrzałości układu nerwowego.

Dzieci do 3 roku życia

U najmłodszych pojawia się uwaga (koncentracja) mimowolna. Mamy z nią do czynienia wtedy, kiedy coś w danym momencie przyciągnie uwagę dziecka, może to być kolorowy obraz, jakiś odgłos, światło czy dźwięk. W późniejszym okresie, kiedy maluch nabywa nowych umiejętności, kształtuje się u niego uwaga dowolna, która związana jest z osiągnięciem określonego celu, wymagająca wysiłku i skupienia się na przedmiocie czy zjawisku, którym dziecko się zajmuje. To właśnie uwaga dowolna dominuje w szkołach i przedszkolach. Z nią mamy też do czynienia w trakcie codziennych czynności w domu. Pamiętajmy o naturalnych predyspozycjach młodych ludzi. Dzieci do 3 r.ż. potrafią skupić się zwykle na zabawie średnio od 5 do 15 minut.

Rodzice często dziwią się, że dziecko zajmuje się przez dosłownie kilka minut ulubioną zabawką, po chwili ściąga z półki kredki, za kilka minut układankę, ale zanim zdąży ją dokończyć, komunikuje pomysł na kolejną aktywność. Niejednokrotnie rodzice zniechęcają się do zabawy z dzieckiem w tym okresie. Również nauczyciele w przedszkolach zapominają o naturalnych predyspozycjach dzieci. 2,5-letni maluch nie będzie w stanie w pełni skupić się na wyklejaniu, wycinaniu czy rysowaniu przez okrągłe trzydzieści minut. Oczywiście zdarzają się sytuacje, w których maluchy do 3 r.ż. chętnie zajmują się dłużej daną czynnością, ale jest to zwykle czynność, w którą entuzjastycznie angażują się same i która dostarcza im wielu pozytywnych bodźców (np. wesoły koncert w przedszkolu czy występ magika, zabawa w piaskownicy czy lepienie z gliny). Jeżeli chcemy, by dziecko ubrało się czy zjadło posiłek, jego koncentracja na danej czynności trwa – uwaga! – ok. 1 minuty. Nie trzeba dalej wyjaśniać, skąd (m.in.) ciągle trudności organizacyjne w tym zakresie.

3, 4-latki

Dzieci w wieku od 3 do 4 lat skupiają się na tym, co rzeczywiście je zainteresuje, nawet do 20 minut, jednak uwagę dowolną podczas zorganizowanych zajęć potrafią utrzymać zwykle do 10 min.

5, 6-latki

W wieku 5–6 lat maluchy nieco dłużej utrzymują uwagę na danym przedmiocie czy danej sytuacji. W momencie silnego emocjonalnego zaangażowania (entuzjazmu) nawet ok. 40 min. Podczas zajęć, do których zapraszają dorośli (zajęć niewynikających z inicjatywy dziecka) – ok. 20–25 minut.

Wczesna edukacja

W klasach I–III młodzi ludzie potrzebują przerw w trakcie zajęć co mniej więcej 20 minut. Po tym czasie ich koncentracja na temacie (wciąż niestety) prezentowanym przez nauczyciela drastycznie spada.

Dzieci w szkole podstawowej

Maluchy w klasie IV czy V (tutaj dostrzega się już spore różnice indywidualne) są w stanie skupić się na zjawisku nawet przez dłuższy czas (ok. 45 min.), jednak warunkiem jest rzeczywiste zainteresowanie tematem zajęć. Bez niego dzieci w każdym wieku czują się znudzone, zmęczone i zupełnie zdemotywowane.

Jak pomóc dzieciom, kiedy okresowo nie radzą sobie ze skupieniem uwagi na nauce czy odrabianiu prac domowych?

Trudno wesprzeć młodych ludzi w ciągłej walce z systemem edukacji, który zakłada, że testowanie, ocenianie i zadawanie prac domowych należą do podstawowych filarów procesu kształcenia. Odnosząc się jednak do najnowszych wyników badań również w zakresie neurodydaktyki, warto przyczynić się do stworzenia młodym ludziom przestrzeni, w której (mimo trudnej dla nich rzeczywistości) łatwiej będzie im się odnaleźć. Współcześni nauczyciele, pedagodzy oraz rodzice mogą uwzględnić w planowaniu pracy z dzieckiem neurologiczne podstawy procesu uczenia się i koncentrowania uwagi.

Oto sześć cennych sugestii, z których warto skorzystać (by wesprzeć młodych ludzi w procesie naturalnego skupiania uwagi na określonej czynności):

1. Współczesny świat dostarcza nam i naszym dzieciom niezliczonej liczby bodźców. Być może na co dzień nie zdajemy sobie z tego sprawy, ale nasz układ nerwowy jest przez to bardzo obciążony. Tablety, smartfony, bajki i teledyski, nadmierna liczba bodźców płynących z ekranu, kolorowe zabawki, hałas, pośpiech nie wpływają korzystnie na funkcjonowanie naszych organizmów. System nerwowy nie radzi sobie z selekcją bodźców, kiedy jest przeładowany, my sami czujemy się wówczas przemęczeni i nie potrafimy na niczym się skupić. Warto pokazać dziecku (najlepiej naturalnie – będąc wzorcem w tym zakresie), że warto usunąć z miejsca pracy (np. z biurka czy ze stolika) zbędne przedmioty i urządzenia.

Można uporządkować pokój razem z młodszym dzieckiem tak, aby wszystko miało swoje miejsce. Dzięki ograniczeniu zbędnych bodźców oraz zorganizowaniu przestrzeni, w której eksploruje dziecko, chronimy je przed przeciążeniem sensorycznym.

2. Ruch jest dobry na wszystko. Również na poprawę zdolności koncentrowania uwagi. Szczególnie (choć nie tylko) dzieci potrzebują więcej ruchu, zabaw na świeżym powietrzu, spacerów, jazdy na rowerze czy deskorolce. Oczywistym jest, że każde dziecko pragnie różnych aktywności, zależnych od jego potrzeb, wieku i zainteresowań, uniwersalny jest jednak fakt, że poprzez aktywność fizyczną wzmacniamy u dzieci układ przedsionkowy (związany ze słuchem) i proprioceptywny (związany z czuciem głębokim), które wspomagają selekcję bodźców płynących z zewnątrz. Kiedy oba układy pracują właściwie, umysł i ciało naszych dzieci funkcjonują sprawnie i wydajnie, co niewątpliwie przyczynia się do poprawy koncentracji.

3. Na zdolność skupiania uwagi wpływa również dieta, którą serwujemy małym odkrywcom. “Odpowiednio zbilansowana”, jak podkreślają naukowcy, potrafi czynić cuda również w kontekście poprawy koncentracji. Dieta korzystnie wpływająca na pracę mózgu powinna obfitować w nieprzetworzone, podawane w możliwie najprostszej formie warzywa (również strączkowe) i owoce, długołańcuchowe nienasycone kwasy tłuszczowe, tłuste ryby, pestki dyni, słonecznika, orzechy włoskie. Warto zrezygnować ze sztucznych barwników, salicylanów i wciąż tak bardzo powszechnego cukru.

4. Przerwy! Róbmy sobie krótkie przerwy w pracy i pozwalajmy na chwilę oddechu naszym dzieciom. Czytajmy sygnały płynące z ciała młodych ludzi. Jeśli się kręcą, nie potrafią usiedzieć w miejscu podczas lekcji czy w domu w trakcie nauki bądź odrabiania prac domowych, zaprośmy je do krótkich ćwiczeń (gimnastycznych), które lubią. Nie zmuszajmy do ślęczenia nad książką czy zeszytem, kiedy ciało i umysł mówią stop! Zapewne okaże się, że po krótkiej przerwie na ulubioną aktywność mózg zaskakująco szybko się “zregeneruje” i dużo sprawniej znajdzie rozwiązania, na które bez wątplenia nie wpadłby wcześniej.

5. Zdrowy sen ma ogromny wpływ na naszą koncentrację oraz dobre samopoczucie. W dzisiejszym świecie śpimy jednak wciąż za krótko (lub sporadycznie za długo) i nie zawsze spokojnie. Nieodpowiednio wypoczęte dziecko jest zwykle rozdrażnione i rozkojarzone. Efektywny wypoczynek to regeneracja dla ośrodkowego układu nerwowego oraz dla całego organizmu. W trakcie spokojnego snu mózg wyłącza swą aktywność, wygaszając zewnętrzne bodźce zmysłowe. Obserwujmy nasze dzieci i pozwólmy im na sen zgodny z ich indywidualnymi potrzebami.

6. Zaprośmy nasze dzieci do treningu uważności. Pozwala on na bliższy kontakt ze sobą, umiejętność odczytywania sygnałów płynących z ciała, wyciszenie, redukcję stresu i poprawę koncentracji. Dzieci bardzo łatwo dopasowują się do tego, co dzieje się w ich otoczeniu. Jeśli od najmłodszych lat obserwują wciąż zabieganych i zatroskanych rodziców – w jednej dłoni smartfon, w drugiej łyżka mieszająca zupę, a w myślach jeszcze zakupy i sprzątanie – młodzi ludzie przyjmują to jako własny sposób na życie, jako swoją rzeczywistość i nieświadomie podążają za podobną liczbą bodźców, co niebywale je obciąża, powodując ciągłe rozkojarzenie i nerwowość. Postarajmy się wykonywać tylko jedną czynność naraz, zanurzać w niej i skupiać na niej swoją uwagę. Osiąganie wewnętrznej równowagi i wewnętrzznego spokoju to cele, do których warto dążyć w świecie, w którym nieustannie brakuje nam czasu...

Metoda żabki, czyli jak pomóc dzieciom wieść spokojne i uważne życie

Życie we współczesnym wciąż zmieniającym się świecie przynosi nam i naszym dzieciom niekończącą się liczbę napięć i trudnych emocji. I o ile my, dorośli, posiadamy mózgi, które z reguły są w stanie unieść i przepracować mnożące się nieustannie stresory, o tyle mózgom i ciałom naszych dzieci, z biologicznego punktu widzenia, bardzo trudno sprostać temu wyzwaniu.

Długotrwały stres wpływa niekorzystnie na rozwój dzieci

Mimo że wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, że ciągły stres niekorzystnie wpływa na samopoczucie młodych ludzi, nie zawsze oczywiste jest dla nas to, jak bardzo destrukcyjnie działa on na różne obszary całego ich obecnego i przyszłego życia.

Tymczasem wnioski płynące z badań nad rozwojem człowieka oraz nad funkcjonowaniem mózgu jednoznacznie pokazują, że życie w biegu, jakiego dzieci doświadczają na co dzień, oraz brak zdolności wyciszenia się i regulowania emocji, w dużej mierze przyczyniają się do:

- problemów ze skupieniem uwagi, z koncentracją,
- trudności z pamięcią długotrwałą, czyli z efektywnym zapamiętywaniem informacji (1),
- kłopotów w zakresie budowania konstruktywnych relacji z ludźmi,
- trudności w nawiązywaniu komunikacji interpersonalnej,
- braku pewności siebie i częstej niechęci do podejmowań działań/aktywności,
- nieumiejętności odczytywania własnych stanów emocjonalnych i stanów emocjonalnych innych ludzi,
- nadmiernej drażliwości, skłonności do częstych wybuchów złości, popadania w stany lękowe i depresyjne,
- powstawania dolegliwości na tle psychosomatycznym, w tym np. trudności z zasypianiem, trawieniem, rytmiczną pracą serca, alergii, częstych bólów głowy, problemów z regulacją ciśnienia, a także licznych chorób autoimmunologicznych (2).

Mimo że przez dziesiątki lat uważano, że siłę dziecka i jego odporność na stres determinuje genetyka, dziś wiemy już, że decydującą rolę w rozwoju mózgu i całego układu nerwowego odgrywa otoczenie, w jakim człowiek dorasta. Naukowcy potwierdzają, że jako dorośli mamy niebagatelny wpływ na zdrowy i harmonijny rozwój naszych dzieci. Możemy zatem od najmłodszych lat wspierać je w rozpoznawaniu emocji, regulacji napięć, wyciszaniu się i szeroko pojętym radzeniu sobie ze stresem.

Gdy dzieci wykształcą w sobie umiejętność uważnej obecności, podążą ku pogodniejszej i szczęśliwszej dorosłości! Dzięki tej książce dziecko przez zabawę pozna siebie, uczy się obserwować swoje doznania i otoczenie, swoje emocje, pragnienia i marzenia, poznaje tajniki **UWAŻNOŚCI**.

Kiedy dzieci mogą na co dzień rozwijać te ważne kompetencje, duża liczba komórek w wyższych ośrodkach ich mózgu zaczyna tworzyć ścieżki łączące się z niższymi ośrodkami.

Połączenia te naturalnie przejmują później kontrolę nad impulsami strachu, złości i cierpienia, zapoczątkowanymi przez niższe ośrodki (3).

Umożliwia to dziecku myślenie w trudnych sytuacjach o własnych reakcjach, odczuciach i emocjach (zamiast wybuchać złością czy przyjmować strategię ucieczki) oraz zwiększa jego odporność na stres, nieunikniony w codziennym życiu. Długofalowo wzmacnia również te ośrodki w mózgu, które wspomagają zapamiętywanie informacji, zdolność skupiania uwagi, planowania, rozwój empatii, zdrowego poczucia własnej wartości oraz umiejętność tworzenia dobrych relacji z ludźmi.

Jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i nauczyć je uważności?

Aby rzeczywiście wesprzeć dzieci w odzyskaniu wewnętrznej równowagi, zdolności wyciszania się i zatrzymania oraz uważności na siebie i otaczający je świat, warto na co dzień zadbać o ćwiczenie tych umiejętności. I mimo że z pozoru trening uważności wydaje się nam, rodzicom, czymś niezwykle trudnym albo wręcz nieosiągalnym, doświadczeni terapeuci dowodzą, że te cenne umiejętności dzieci mogą ćwiczyć razem z nami w zwykłej codziennej zabawie.

Bardzo wartościowym połączeniem nauki i entuzjastycznej zabawy stał się nowy bestseller pod tytułem *“Moja supermoc. Uważność i spokój żabki”* autorstwa Eline Snel – światowej sławy terapeutki i trenerki z prawie trzydziestoletnim doświadczeniem, która propaguje medytację i mindfulness wśród setek tysięcy dorosłych, dzieci i młodzieży. Książka przeznaczona jest dla dzieci od 5. do 10. roku życia, w praktyce jednak zdarza się korzystać z niej również dzieciom poniżej 5. roku życia. Dzięki „metodzie żabki” już ponad milion dzieci na całym świecie nauczyło się uważności i koncentracji! Pozwala ona bowiem bez uprzedniego przygotowania czy przejścia profesjonalnych kursów i szkoleń, krok po kroku doświadczać z dzieckiem prostych i przyjemnych ćwiczeń i aktywności, prowadzących do – powiedzmy sobie wprost – zdrowego i spełnionego życia.

Spokój i uważność to moja supermoc!

“Moja supermoc. Uważność i spokój żabki” to książka pełna historii do poczytania i mądrych refleksji, ćwiczeń i zabaw inspirowanych jogą, rozwijających świadomość emocji, uczuć i zmysłów, gier, naklejek, plakatów i wycinanek, liścików i piosenek, które tworzą swoistą całość. Wśród plików audio do pobrania znajdują się zabawy uczące słuchania, ćwiczenia jogi i medytacja „ptaka szczęścia”.

Książka dzieli się na sześć rozdziałów:

1. Jak ćwiczyć mięsień uwagi? – ćwiczymy oddech, wyciszamy się, rozpoznajemy odczucia, jakie emocje wywołują w naszym ciele, trenujemy zmysł obserwacji, skupianie uwagi i pamięć.

2. Moje ciało to najlepszy przyjaciel – poznajemy swoje ciało, praktykujemy proste ćwiczenia jogi, uczymy się rezygnować z pośpiechu i zatrzymywać, słuchamy, tańczymy i śpiewamy.

3. Pięć superzmysłów – trenujemy zmysł dotyku, słuchu, smaku, zapachu i obserwacji; eksperymentujemy i smakujemy codzienność.

4. Świat we mnie – uczymy się rozpoznawać myśli i emocje, wyrażać, odczuwać i akceptować je.

5. Maluję swoje życie – podążamy za siłą swojej wyobraźni i rozwijamy ją, uczymy się myśleć twórczo, wierzyć w siebie i swoje możliwości.

6. Przyjemnie jest być życzliwym – uczymy się cenić różnorodność, szanować i akceptować innych; kochamy i jesteśmy kochani.

Nawet jeśli na co dzień niechętnie wcielacie się w rolę dziecięcych animatorów, dzięki tej książce zabawa popłynie sama. Wystarczy towarzyszyć w niej dziecku, dając mu jednocześnie przestrzeń do autonomicznego doświadczania.

Przewodnik Eline Snel to świetna rozrywka, ucząca pogody ducha, wspierająca ciekawość świata, wzmacniająca poczucie harmonii i mocy sprawczej waszej i waszych dzieci. Dzięki tej książce dziecko uczy się akceptacji, wiary w siebie, świadomego życia, rozumienia siebie i innych, rozpoznawania uczuć, potrzeb, emocji i marzeń oraz uważnej obserwacji otoczenia.

Niech niniejsza lektura stanie się wspólną przygodą i swoistym remedium na długie jesienno-zimowe wieczory! Zapraszam w inspirującą podróż do świata radosnych doznań, wewnętrznej równowagi, zdrowia i dobrej energii. Niech pozostaną z wami na długo...

[Zajrzyj do środka książki!](#)

Czy możliwa jest podróż z dzieckiem bez tabletu?

Widok dzieci ze wzrokiem utkwionym w ekran tabletu czy smartfona jest czymś powszechnym. Już 6-miesięczne niemowlęta bywają zabawiane w ten sposób: to wg wielu rodziców bezproblemowe rozwiązanie, żeby zająć malca w kolejce do lekarza, w sklepie czy w restauracji. Tablet i smartfon to również podręczne urządzenia do zabawiania dzieci w czasie dłuższych i krótszych podróży. Dlaczego warto ograniczać ilość spędzanego ten sposób czasu i jakie alternatywy można zaproponować dzieciom?

Tablet, smartfon: nowe technologie traktujemy z rozwagą

W XXI wieku trudno wychować dziecko w izolacji od zdobyczy elektroniki i technologii. Nie jest to nawet wskazane, w końcu w dobie cyfryzacji, gdy wszystko jest dostępne przez Internet i większość zawodów opiera się na umiejętności sprawnego korzystania z komputera, takie działanie byłoby mocno upośledzające. Nie oznacza to jednak, że tablet i smartfon powinny być obecne w życiu dziecka przez cały czas. Wielu rodziców chętnie posiłkuje się tym rozwiązaniem w podróży: bajki, aplikacje, gry to doskonały sposób na zajęcie dziecka, "kupienie" sobie chwili ciszy i przetrwanie drogi we względny spokój. Wielogodzinne patrzenie w migający ekran nie odbywa się jednak bez szkody dla dziecka.

Bajki, gry, aplikacje: czy tablet może uzależniać?

Badania naukowe [1] pokazują, że używanie tabletów i smartfonów oddziałuje na korę mózgową w sposób podobny do kokainy: pobudza, zwiększa wydzielanie dopaminy, czyli hormonu, który istotnie wpływa na ośrodek odczuwania przyjemności i układ nagrody. Stąd prosta droga do uzależnienia: mózg małego dziecka z łatwością przyzwyczaja się do dużej ilości dopaminy, ponieważ ma o wiele niższy próg tolerancji niż ośrodkowy układ nerwowy

osoby dorosłej. Nic więc dziwnego, że gdy zabieramy dziecku narzędzie stymulacji, możemy zaobserwować „syndrom odstawienny”: napady płaczu, złości, problemy z koncentracją i agresywne zachowanie. Bardzo długa ekspozycja i nieustanne przebywanie przed szklanym ekranem może prowadzić w dalszej kolejności do depresji, nerwicy i stanów lękowych.

Poza tym stosowanie smartfonów i tabletek jako strategii do zabawiania dziecka i zajmowania mu czasu wolnego, skutecznie zubaża jego rozwój intelektualny i społeczny. Żadna, nawet najbardziej edukacyjna aplikacja nie jest w stanie zastąpić żywego kontaktu z drugim człowiekiem! Wbrew obiegowej opinii oglądanie telewizji czy bajek nie stymuluje rozwoju mowy a wręcz go spowalnia, podobnie jest z umiejętnościami miękkimi takimi jak inteligencja emocjonalna, komunikacja czy inkorporowanie zasad i norm społecznych. W pierwszych latach życia, gdy połączenia między neuronami tworzą się szczególnie intensywnie i małe dzieci wręcz chłoną otaczający je świat, to, czego potrzebują najbardziej do optymalnego rozwoju, to różnorodne doświadczenia sensoryczne – chodzi przede wszystkim o eksplorowanie otoczenia wszystkimi zmysłami i bezpośredni kontakt z drugim, bliskim, zaangażowanym człowiekiem.

Tablet w podróży? Lepiej zostaw go w domu!

Czas wyjazdów na rodzinne wakacje powinien być szczególnym wydarzeniem – okresem, w którym rodzice i dzieci się integrują, spajają więzi rodzinne i spędzają ze sobą czas. W końcu to wyjątkowe tygodnie w ciągu roku, gdy dzieci są wolne od przedszkola, szkoły czy zajęć dodatkowych a rodzice nie są pochłonięci pracą i domowymi obowiązkami. Warto przeznaczyć ten czas na podbudowanie rodzinnych relacji, rozmowy i zwyczajne bycie ze sobą tu i teraz. Oczywiście jest to również czas odpoczynku i trudno winić rodziców za chęć złapania oddechu – warto jednak przygotować jakieś alternatywy, które niekoniecznie będą się wiązały z używaniem narzędzi elektronicznych. Co zatem sprawdzi się w podróży?

[TEGU Drewniane klocki magnetyczne TRAVEL PALS](#)

TRAVEL PALS to mały zestaw klocków - sprawdzą się jako zabawka antystresowa, pozwolą przetrwać podróż. Zajmą ręce i umysł każdego, bez względu na wiek. Dziesiątki możliwości kreacji to długie godziny świetnej zabawy.

10 zabaw i zabawek, które idealnie sprawdzą się w podróży

- Znikopis – doskonałe, niebrudzące narzędzie, które pozwoli maluchowi wyżyć się kreatywnie i w przeciwieństwie do kredek czy mazaków nie narobi bałaganu i oszczędzi tapicerkę samochodu. Starszak może ćwiczyć pisanie liter lub cyfr, ewentualnie zgadywać, co już zostało napisane.
- Książeczki i gazetki – oglądanie książeczek może być zajmującym zajęciem. W przypadku młodszych dzieci można na ich podstawie urządzać zabawę w zagadki, czytać na głos, oglądać obrazki. Gazetki (podobnie jak książeczki) mogą być bardzo pomocnym rozwiązaniem. Niektóre z nich mają gotowe zadania do rozwiązania, inne dołączoną zabawkę. Urok nowości powinien porwać dziecko na jakiś czas!
- Klocki – niewielkie, podręczne zestawy mogą zająć małe paluszki na wiele kwadransów, a przy okazji wyciszą dziecko, umożliwiają koncentrację, pomogą ćwiczyć myślenie logiczne i wyobraźnię przestrzenną. Jedna uwaga – na podróż wybierajcie raczej większe elementy, żeby nie trzeba było szukać maleńkich części w

zakamarkach samochodu. Firma Tegu, znana z produkcji magnetycznych klocków konstrukcyjnych, przygotowała dla małych podróżników specjalne podręczne zestawy, które mieszczą się w torebce. Seria [Travel Pals](#) to prosty i skuteczny sposób, na kreatywne zajęcie w czasie podróży samochodem lub samolotem. Na dodatek są bezpieczne i nietoksyczne. Mogą bawić się nimi maluchy już powyżej 12. miesiąca życia.

- Naklejki – dzieci uwielbiają naklejki. Przy okazji to dobre ćwiczenie precyzji i małej motoryki (trzeba ją odkleić i przykleić we właściwym miejscu). Dla młodszych dzieci i tych niezdecydowanych świetnie sprawdzą się zestawy z naklejkami do wielorazowego przeklejania – długa zabawa gwarantowana. P.S. Aby uchronić szyby przed niechcianą dekoracją, warto uzgodnić z dzieckiem strategiczne miejsca, które można dowolnie oklejać.
- Wspólne śpiewanie piosenek – świetna zabawa, która integruje całą rodzinę. Można fałszować, zmieniać słowa, wygłupiać się – dajcie się ponieść fantazji i po prostu dobrze się bawcie!
- Fiszki/Zagadki – gotowe, niewielkie zestawy z zadaniami lub zagadkami dobrane adekwatnie do wieku dziecka mogą być bardzo angażującym zajęciem. Dodatkowo zajmują niewiele miejsca!
- Audiobooki – nie wszystkie dzieci dobrze znoszą jazdę samochodem i lubią podróżować z pochyloną głową – a takiej pozycji wymaga samodzielne czytanie i rysowanie. Wtedy z pomocą mogą przyjść audiobooki. Nie ma tu tego ryzyka, które pojawia się przy oglądaniu bajek czy w grach komputerowych. Słuchanie książek ma walory edukacyjne podobne do czytania na głos: zwiększa zasób słów, rozwija wyobraźnię i poprawia koncentrację.
- Muzyka – jak mówi porzekadło: muzyka łagodzi obyczaje. Klasyczna albo relaksacyjna mogą pomóc dziecku się wyciszyć. Poza tym, że można słuchać, można także śpiewać lub urządzać zabawy w „Jaka to melodia?” lub „Jaki to instrument?”.
- Zabawa w skojarzenia/kolory – świetna zabawa, która angażuje dziecko i rodzica. Wersja prostsza to kolory: np. jakiego koloru jest jabłko? Albo: jaki owoc jest żółtego koloru? Nieco bardziej skomplikowana jest zabawa w skojarzenia: wystarczy podać słowo i druga osoba mówi, z czym jej się dany wyraz kojarzy (np. liść–drzewo). Kolejna osoba dokłada następne skojarzenie (drzewo–ptak) i tak aż do znudzenia...
- Obserwowanie krajobrazów – patrzenie przez okno i obserwacja zmieniających się krajobrazów może być świetną zabawą. Z pomocą rodzica można wypatrzeć bociany za oknem, wiatraki, pasące się krowy, traktory, pociągi, tunele i całą masę innych ciekawych rzeczy.

Sposobów by przetrwać podróż z dzieckiem jest wiele, wystarczy trochę kreatywności i zaangażowania rodzica oraz odpowiednie przygotowanie. W przypadku najmłodszych można rozważyć godziny drzemki dziecka do przemieszczania się – gdy maluch śpi, droga jest łatwiejsza i dziecko mniej godzin będzie się nudzić w samochodzie. Niektórzy cenią sobie także jazdę nocą – wtedy dzieci śpią w zasadzie całą drogę. Jeśli zaś chodzi o tablet czy smartfon, warto go zostawić na naprawdę czarną godzinę – gdy wszystko inne już zawiedzie. Poza tym dobrze jest kontrolować czas korzystania przez dzieci z tych urządzeń i treści, które oglądają. Bo wszystko jest dla ludzi, także najnowsze technologie. Byle z umiarem!

Dlaczego naprawdę nie wolno bić dzieci?

Każdy z nas ma granicę cierpliwości, którą nasze dzieci bardzo lubią przekraczać. To naturalne – jesteśmy tylko ludźmi. Zapewne wiele razy w ciągu dnia zdarzą się momenty, gdy gniew i frustracja będą sięgały zenitu. Być może ktoś życzliwy podszepta wtedy „Ja bym dała mu klapsa...”. Kuszące rozwiązanie? Być może. Jednak poza rozładowaniem (twoich) emocji nie przyniesie to nic dobrego. Dlaczego naprawdę nie powinniśmy bić dzieci?

Klaps używany w szczególnie drastycznych momentach jawi się jako najlepsza forma reakcji rodzica na niedopuszczalny eksces swojego dziecka. Jest on dla dziecka prostym, jednoznacznym i następującym bezpośrednio po wykroczeniu sygnałem, że pewnych rzeczy w żadnym wypadku robić nie wolno. Ten oto cytat pochodzi z opublikowanego w zeszłym tygodniu w „Rzeczpospolitej” artykułu. Autor jawnie gloryfikuje klapsy jako szybką i skuteczną metodę wychowawczą:

Istnieją przypadki, gdy rodzice znęcają się nad dziećmi, gdy dorosłe osoby – bywa, że prymitywne, często pod wpływem alkoholu – rozładowują na osobach słabszych, najczęściej na swych dzieciach, swoje frustracje i agresję. Bywają jednak również takie sytuacje, gdy użycie fizycznej przemocy wobec dziecka ma radykalnie inny charakter. Dokonuje się w duchu miłości rodzicielskiej, jako świadomy wyraz najgłębszej odpowiedzialności za dziecko. Przemoc taka nie jest wówczas niczym złym, przeciwnie, jest czymś bezwzględnie dobrym, jest moralnym obowiązkiem rodziców. A jako coś moralnie dobrego, a więc godnego pochwały, wymyka się wszelkim zewnętrznym krytykom.

Najlepsze książki dla dzieci i rodziców - księgarnia Natuli.pl

[Patrick Fanning, Matthew McKay](#)

[Kiedy twoja złość krzywdzi dziecko](#)

[M.McKay, P.D.Rogers, J.McKay](#)

[Kiedy złość rani. Jak uciszyć wewnętrzne burze?](#)

[Alfie Kohn](#)

[Wychowanie bez nagród i kar. Rodzicielstwo bezwarunkowe](#)

I dalej:

Oczywiście zdarzają się niekiedy sytuacje, gdy taka przemoc rzeczywiście oznacza znęcanie się nad dziećmi i wymaga pilnie zewnętrznej interwencji. Jednak działania podjęte przez państwo powodują – bo taka jest ich istota – że jako lekarstwo na przemoc rodziców pojawia się tu przemoc instytucjonalna zastosowana przez funkcjonariuszy państwowych. Jest to przemoc dla samych dzieci.

Przemoc bowiem – wbrew rozpowszechnionym opiniom – nie jest sama w sobie czymś zawsze bezwzględnie złym. Istnieją przecież formy przemocy zasługujące jednoznacznie na pochwałę, np. obrona konieczna czy użycie obywatelskiej siły przy ratowaniu tonącego (instrukcja ratowania poleca tu ogłuszenie ratowanego uderzeniem pięścią w głowę!).

W tym momencie pragnę przypomnieć, że – abstrahując od moralnych aspektów bicia dzieci (bo sumienia możemy mieć różnie ukształtowane) – klapsy są zwyczajnym przestępstwem, co wynika z art. 207 Kodeksu Karnego (paragraf 1): **Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.**

Za znęcanie się uważane jest: *Umysłne godzenie w ciało dziecka i sprawianie tym fizycznego bólu, jak np.: bicie dziecka, szarpanie, potrząsanie itd., bez powodu lub w odwecie za jakiegokolwiek zachowanie dziecka jest czynem bezprawnym. Bezprawne jest również karcenie nadmierne.* [Fundacja Dzieci Niczyje](#)

Autor, choć zna przepisy, uważa je za antycywilizacyjne regulacje, które osłabiają prawa rodzicielskie! Nie tylko on. Rodzime statystyki, choć w ciągu ostatnich lat uległy sporej poprawie, nadal jednak pozostają alarmujące.

Statystyki z 2013 roku:

- 60 proc. – akceptuje klapsy,
- 40 proc. – akceptuje bicie dzieci,
- 29 proc. – zdaje sobie sprawę z zakazu bicia dzieci,
- 35 proc. – nie uważa, że bicie dzieci jest niezgodne z prawem,
- 33 proc. – uznaje bicie za skuteczną metodę wychowawczą.

[Wyniki opublikowanego w listopadzie 2013 roku badania TNS OBOP za Gazeta.pl](#)

Statystyki z 2017 roku:

- 2 % Polaków uważało, że rodzice mają prawo bić dzieci ZAWSZE, gdy jest taka potrzeba!!!
- 46% uważało, że zasadniczo nie powinno się bić dzieci, ale są sytuacje, gdy BICIE JEST USPRAWIEDLIWIONE!
- 49% uważało, że bicie nigdy nie powinno być stosowane
- 3% nie miało zdania na ten temat

Raport Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę “Kary fizyczne wobec dzieci”

Dlaczego naprawdę nie warto bić dzieci?

Bicie dzieci, poza tym, że jest przestępstwem (choć jak widać większość Polaków tak nie uważa), jest naprawdę kiepską metodą wychowawczą. Niektórzy twierdzą, że udało im się osiągnąć sukces za pomocą bicia. Może tak było, bo klaps działa szybko. Działa tu i teraz. Efekt jest od razu. Dziecko, chcąc uniknąć bólu, unika powtórzenia niepożądanego zachowania. Do tego dochodzi lęk przed rodzicem. Jednak czy to jest efekt, o którym marzymy? Czego tak naprawdę uczy się twoje dziecko dzięki klapsom?

1. Klapsy uczą, że przemoc rozwiązuje problemy

Twoje dziecko popycha inne dzieci na podwórku? Nie ma gorszego sposobu pokazania mu, że robi źle niż danie mu klapsa. To jasny i czytelny komunikat, że większy ma rację i, stosując siłę, może osiągnąć to, czego chce.

2. Klapsy uczą, że w obawie przed karą lepiej skłamać niż przyznać się do winy

Dziecko w obawie przed dotkliwą karą i złością rodzica prędzej skłamać, niż przyznać się do winy. Pół biedy, gdy chcesz się dowiedzieć, kto korzystał z twoich kosmetyków. Gorzej, gdy twój nastoletni syn, w obawie przed karą, nie będzie chciał ci powiedzieć, z kim się spotyka, co robi albo że wpadł w kłopoty.

3. Klapsy uczą, że rodzicom nie można ufać

Relacja oparta na strachu to nic przyjemnego. Nawet jeśli dziecko wykonuje polecenia i wydaje się chodzić jak w zegarku, to raczej nie dlatego, że tego chce i tak bardzo szanuje rodzica. Raczej się go boi. Tymczasem rodzina powinna być dla dziecka bezpieczną przystanią, w której może czuć się sobą i która wspiera go w przeżywaniu trudnych emocji. Kumulowanie frustracji i trudnych emocji może spowodować eskalację agresji w okresie dorastania.

4. Bicie powoduje, że koło się zamyka

Dawanie klapsów jest trochę jak nałóg: bardzo łatwo przejść od jednego, pozornie nieszkodliwego klapsa do regularnego bicia. Przemoc ma tendencję do eskalacji – ponad 1/3 rodziców, która zaczyna od stosunkowo łagodnego „dyscyplinowania”, kończy stosując naprawdę okrutne praktyki. Dlaczego tak się dzieje? Po pierwsze dlatego, że bicie nie uczyni dzieci grzeczniejszymi. Wręcz przeciwnie. Zranione, nieszczęśliwe dziecko będzie mieć tendencje do „złych” zachowań, by poradzić sobie z nagromadzonymi emocjami. Może gorzej się uczyć, popychać kolegów, bić rodzeństwo, moczyć się w nocy, kraść, kłamać itp. Te zachowania będą powodować frustrację rodziców. A frustracja będzie rodzić agresję...

5. Klaps tak naprawdę niczego nie uczy

Aby się uczyć, czyli de facto budować nowe połączenia między neuronami, mózg musi mieć optymalne warunki. Tymczasem sytuacja strachu i zagrożenia powoduje reakcję „walczyć lub uciekać” – układ krwionośny i mózg zostają zalane falą adrenaliny i kortyzolu, które uniemożliwiają jakiegokolwiek logiczną reakcję. Jeśli chcesz, by twoje dziecko czegokolwiek się nauczyło, najpierw pomóż mu się wyciszyć i opanuj jego emocje. Klaps chyba w tym nie pomoże, prawda?

Warto uświadomić sobie, że zachowanie dziecka nie wynika z jego złej woli, raczej z rozwoju jego mózgu. Gdy dziecko krzyczy, płacze, tupie, rzuca się na podłogę, robi to nie dlatego, by zrobić nam na złość. Ono po prostu nie wie, jak skanalizować swoje emocje. Nieważne, jak wygadany jest twój trzylatek i jak świetnie opanował trening czystości. Jego mózg nie radzi sobie z frustracją i zalewają go emocje. To zrozumiałe, że w ferworze codziennych zajęć i obowiązków zalewają one również ciebie. Jednak wyłącznie od ciebie zależy, jak będziecie sobie z tym radzić. Gdzieś w odmetach Internetu natknęłam się na taki cytat (niestety nie pamiętam czyj):Warto zawiesić sobie na lodówce!

Miarą rodzicielstwa nie jest to, jak sobie radzisz ze swoimi dziećmi. Miarą rodzicielstwa jest to, jak sobie radzisz ze sobą.