



PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE NR 3
W BIAŁEJ PODLASKIEJ
UL. Warszawska 19 C

Rok 2024/2025
Numer 4

marzec/kwiecień

PRZEDSZKOLNE CO NIE CO

KONTAKT TEL (83) 341-64-16 DYREKTOR ; 341-64-17
ADMINISTRACJA

E-MAIL sekretariat@ps3bp.pl

STRONA INTERNETOWA www.przedszkole3bp.edu.pl

W tym numerze:

Pozytywna Dys-
cyplina

Ty łobuzie!!! Czyli
jak przestać
szufladkować
dziecko ?

Dlaczego dzieci
kłamią ?

Coś dla przed-
szkolaka

Drodzy Rodzice

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych
życzymy Państwu wielu radosnych chwil, spokoju,
zdrowia oraz prawdziwej rodzinnej bliskości.

Niech ten wyjątkowy czas napełni serca nadzieją,
a wiosenne słońce przyniesie nową energię i
uśmiech każdego dnia.

Dziękujemy za zaufanie i codzienną współpracę.
Wesołych Świąt!

Dyrektor, obsługa oraz nauczycielki



POZYTYWNA DYSCYPLINA = MĄDRE WYCHOWANIE

Każdy rodzic dziecka w wieku 3–6 lat wie, jak wymagające mogą być codzienne sytuacje – od porannego ubierania się, przez sprzątanie zabawek, aż po wyjścia z placu zabaw. Maluchy często testują granice, buntują się i sprawdzają, na ile mogą sobie pozwolić. W takich momentach wielu dorosłych sięga po kary lub nagrody, aby skłonić dziecko do posłuszeństwa. Pozytywna Dyscyplina proponuje inne podejście – uczy, jak wychowywać dzieci w atmosferze szacunku, empatii i konsekwencji, tak aby rozwijały odpowiedzialność i wewnętrzną motywację.

Jednym z głównych założeń Pozytywnej Dyscypliny jest łączenie stanowczości z życzliwością. To oznacza, że rodzic może być konsekwentny, jednocześnie okazując dziecku ciepło i zrozumienie. Przykładem może być sytuacja, gdy trzylatek nie chce umyć rąk przed posiłkiem. Zamiast podnosić głos lub grozić, że „nie dostanie obiadu”, warto powiedzieć: „Widzę, że nie masz ochoty myć rąk. Możesz zrobić to teraz samodzielnie albo pomogę ci”. W ten sposób dziecko ma wybór, ale nie unika odpowiedzialności.

Kolejnym ważnym elementem Pozytywnej Dyscypliny jest uczenie zamiast karania. Przedszkolaki wciąż uczą się zasad i często działają impulsywnie, nie z premedytacją. Zamiast karać dziecko za rozlane mleko, warto zachęcić je do wytarcia plamy, mówiąc: „Każdemu się zdarza, weźmy teraz

ściereczkę i posprzątajmy razem”. Takie podejście pomaga maluchowi zrozumieć konsekwencje swoich działań i uczy go rozwiązywania problemów zamiast wywoływania poczucia winy.

Pozytywna Dyscyplina stawia także na budowanie relacji i współpracy. Dzieci, które czują się ważne i doceniane, są bardziej skłonne do współpracy. Warto więc angażować je w codzienne obowiązki, pytając: „Czy wolisz najpierw odłożyć książki czy klocki?” zamiast mówić: „Natychmiast posprzątaj zabawki!”. Taka komunikacja uczy dziecko decyzyjności i poczucia sprawczości.

Dzięki Pozytywnej Dyscyplinie rodzice mogą wychowywać dzieci w sposób, który nie tylko pomaga im teraz, ale też przygotowuje na przyszłość. Dziecko, które od najmłodszych lat uczy się szacunku, odpowiedzialności i samodzielności, z większą łatwością radzi sobie w grupie rówieśniczej, w szkole i w dorosłym życiu. To podejście wymaga cierpliwości i konsekwencji, ale przynosi długofalowe efekty – zarówno dla dziecka, jak i dla całej rodziny. Może warto spróbować już dziś?

Magdalena Hawryluk



Ty łobuzie !!! Czyli jak przestać szufladkować dziecko?

„On to typowy uparciuch”, „Ona zawsze taka nieśmiała”, „Z niego to już żartowniś” – ilu z nas, rodziców i wychowawców, choć raz nie użyło podobnego określenia wobec dziecka? Z pozoru niewinne etykiety szybko stają się rolami, w które dzieci wchodzą... i z których trudno im potem wyjść.

W programie „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców” pokazujemy, jak ogromną moc mają nasze słowa – i jak mogą one budować lub ograniczać. Dziecko, które nieustannie słyszy, że „zawsze się spóźnia”, może zacząć wierzyć, że naprawdę nie potrafi być punktualne. A „ta grzeczna dziewczynka” może bać się wyrażać złość, by nie stracić tej łatki.

Dlaczego dzieci grają role?

Dzieci zaczynają przyjmować określone role, bo próbują odnaleźć swoje miejsce w rodzinie lub grupie rówieśniczej. Jeśli jedno dziecko jest „tym bystrym”, drugie może zająć przestrzeń „tego niezaradnego” – nawet jeśli ma ogromny potencjał. Role bywają mechanizmem obronnym, sposobem na zdobycie uwagi lub akceptacji.

Problem w tym, że role ograniczają rozwój dziecka. Zamiast eksplorować różne aspekty siebie, dziecko kurczy się do jednej etykiety. A przecież każde z nich jest pełne możliwości – może być i ciche, i odważne; i pomocne, i niezależne.

Jak możemy pomóc dziecku wyjść z roli?

1. Nie wzmacniaj etykietek.

Zamiast mówić: „Ty to zawsze bałaganiarz”, powiedz: „Widzę, że dziś zostawiłeś po sobie porządek – to miłe.”

2. Zauważ różnorodność zachowań.

„Zwykle jesteś ostrożny, ale dziś odważyłeś się spróbować czegoś nowego – brawo!”

3. Dawaj przestrzeń do zmiany.

Nie przypisuj dziecku jednej cechy na stałe – pokazuj, że zachowanie to coś, co się zmienia i nad czym można pracować.

4. Wspieraj, nie porównuj.

Zamiast „Twoja siostra zawsze odrabia lekcje sama”, spróbuj: „Wierzę, że też potrafisz sobie z tym poradzić – jak mogę Ci pomóc?”

Dziecko nie jest swoją rolą

Celem programu „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców” jest wspieranie rodziców w budowaniu relacji opartych na wzajemnym szacunku i zrozumieniu. Pomagamy zobaczyć dziecko jako osobę w procesie – nie gotowy „produkt” z przypisaną łatką.

Każdy z nas może być przewodnikiem, który pomoże dziecku uwolnić się z ograniczającej roli i odkryć jego pełnię możliwości. To wymaga uważności, cierpliwości i świadomości – ale naprawdę się opłaca.

Bo dziecko, które czuje się widziane i akceptowane takim, jakie jest dziś, ma odwagę stać się tym, kim może być jutro.

Magdalena Hawryluk

Dlaczego dzieci kłamią? I co możemy z tym zrobić?

„To nie ja to zrobiłem!”, „Zjadłam wszystko!”, „Tata mi pozwolił!” – wielu rodziców dzieci w wieku przedszkolnym słyszy takie zdania i z niepokojem zadaje sobie pytanie: „Czy moje dziecko kłamie?”. Dobra wiadomość jest taka: to całkowicie normalny etap rozwoju. Ale jak go zrozumieć i dobrze na niego zareagować?

Kłamstwo z perspektywy rozwoju

Dzieci w wieku 3–6 lat dopiero uczą się odróżniać fantazję od rzeczywistości. W tym wieku ich wyobraźnia jest ogromna – czasem sami do końca nie wiedzą, czy coś „się naprawdę stało”, czy „tylko się wydarzyło w głowie”.

Kłamstwo u przedszkolaka często:

- wynika z lęku przed karą,
- jest próbą zdobycia aprobaty,
- bywa wyrazem marzenia lub pragnienia,
- może być formą eksperymentowania z językiem i emocjami.



Jak reagować, gdy dziecko mija się z prawdą?

1. Nie etykietuj: „Jesteś kłamcą”

Takie słowa mogą zranić i sprawić, że dziecko zacznie ukrywać prawdę jeszcze bardziej. Skup się na sytuacji, nie na ocenie dziecka.

2. Zachowaj spokój i daj przestrzeń do naprawy
Zamiast karać, powiedz: „Zależy mi, żebyśmy mówili sobie prawdę. Zastanówmy się razem, co się wydarzyło i co możemy z tym zrobić.”

3. Pokaż, że prawda jest bezpieczna

Dzieci mówią nieprawdę, gdy boją się naszej reakcji. Jeśli odpowiemy spokojem i wsparciem, następnym razem chętniej się otworzą.

4. Zrozum, o co naprawdę chodzi

Za słowami „To nie ja to rozlałem” może stać lęk przed złością rodzica. Zamiast skupiać się na samym kłamstwie, warto zapytać: „Czy obawiałeś się, że się zdenerwuję?”

Co możemy zrobić na co dzień?

- Buduj atmosferę zaufania i akceptacji.
- Pokazuj, że błędy są okazją do nauki, nie do wstydu.
- Opowiadaj o emocjach i nazywaj je razem z dzieckiem.
- Daj przykład – dzieci uczą się przez obserwację.

Dziecko nie kłamie „złośliwie” – ono uczy się, jak działa świat społeczny, co wolno mówić, a co przynosi nieprzyjemne konsekwencje

Magdalena Hawryluk

WARTO WIEDZIEĆ

Przedszkole Samorządowe Nr 3

Biuletyn Przedszkolne co nie
co jest dwumiesięcznikiem

Redaktor:

Honorata Marjaniuk
Magdalena Hawryluk
Ewa Lisowska

Jedz na zdrowie!

Co kryją w sobie warzywa i owoce?



W znacznej mierze o swoim zdrowiu decydujemy my sami – wszystko zależy od naszego stylu życia, na który składa się m.in. aktywność fizyczna oraz sposób odżywiania się.

Podstawową zasadą właściwie zbilansowanej diety jest różnorodność spożywanych produktów, które dostarczają organizmowi energii i wszystkich niezbędnych składników odżywczych.



WODA

Woda jest niezbędnym składnikiem odżywczym i odgrywa kluczową rolę w organizmie człowieka. Pamiętaj o regularnym picu wody w ciągu dnia.



BŁONNIK POKARMOWY

pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu przewodu pokarmowego.

WITAMINY

m.in. witamina C, która przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, witamina A, która pomaga zachować zdrową skórę czy foliany, które pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

ANTYOKSYDANTY

m.in. antocyjany, które korzystnie działają na naczynia krwionośne, zwiększając ich elastyczność.

SKŁADNIKI MINERALNE

- potas (pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi),
- wapń (jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości),
- magnez (pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego).



Czy wiesz, jakich składników odżywczych potrzebuje Twój organizm?

WĘGLOWODANY

Węglowodany stanowią jedno z podstawowych źródeł energii dla organizmu, w szczególności dla układu nerwowego, sercowo-naczyniowego, mięśniowego i dla wątroby. Źródłem węglowodanów w codziennej diecie powinny być: pełnoziarniste produkty zbożowe, tj. kasze, pieczywo, ryż, makarony, otręby oraz warzywa, owoce, nasiona roślin strączkowych, chude i półtłuste mleko i naturalne przetwory mleczne.



BIAŁKA

Białko pełni w organizmie rolę strukturalną, czyli jest budulcem – nie tylko mięśni, lecz także wszystkich komórek ciała. Głównym źródłem białka jest mięso, ryby, nabiał, jaja, nasiona roślin strączkowych czyli soja, soczewica, ciecierzyca, groch, fasola.



TŁUSZCZE

Są źródłem energii i niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz nośnikiem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – A, D, E i K. Ważne, aby spożywać odpowiedni rodzaj tłuszczu w odpowiednich proporcjach. W codziennej diecie zastępuj tłuszcze zwierzęce olejami roślinnymi, np. olejem rzepakowym, oliwą z oliwek. Jedz orzechy oraz przynajmniej dwa razy w tygodniu tłuste ryby morskie.



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Lublinie