Agnieszka Kozdroń

Zabawa która rozwija

Aktywności wspierające rozwój dziecka od poczęcia do pierwszego roku życia

AKSON

AKSON Agnieszka Kozdroń
Zabawa, która rozwija. Aktywności wspierające rozwój dziecka od poczęcia do pierwszego roku życia

Copyright © Agnieszka Kozdroń
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy workbook stanowi utwór chroniony prawem autorskim zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz innymi obowiązującymi przepisami prawa (Dz.U. z 2025 r. poz. 24).

Bez uprzedniej pisemnej zgody autorki zabronione jest w szczególności:
- kopiowanie, powielanie lub rozpowszechnianie całości lub fragmentów publikacji,
- publikowanie materiałów w Internecie, mediach społecznościowych oraz na stronach internetowych,
- usuwanie zabezpieczeń pliku lub dokonywanie jego modyfikacji,
- tworzenie opracowań, materiałów szkoleniowych lub innych publikacji z wykorzystaniem całości lub fragmentów workbooka,
- wykorzystywanie treści do celów komercyjnych.

Publikacja przeznaczona jest wyłącznie do osobistego użytku nabywcy w zakresie dozwolonego użytku osobistego określonego przepisami prawa.

Wykorzystanie przez systemy AI

Zabrania się wykorzystywania całości lub fragmentów niniejszej publikacji do trenowania modeli sztucznej inteligencji, tworzenia baz danych, indeksowania, magazynowania, przetwarzania, generowania opracowań lub dalszego udostępniania treści bez uprzedniej pisemnej zgody autorki.

Naruszenie praw autorskich może skutkować odpowiedzialnością cywilną i karną przewidzianą obowiązującymi przepisami prawa.

Autor tekstów, koncepcji, ćwiczeń, schematów i rysunków: Agnieszka Kozdroń

Materiały wizualne stworzone na podstawie autorskiej koncepcji Agnieszki Kozdroń z wykorzystaniem narzędzia ChatGPT.

Drodzy Rodzice,

Rozwój dziecka zaczyna się znacznie wcześniej niż w chwili, gdy zaczyna ono samodzielnie poznawać świat. Zaczyna się od pierwszych doświadczeń, relacji i codziennych zachowań dorosłych, którzy towarzyszą mu od początku życia.

Workbook powstał z myślą o Was – o przyszłych rodzicach i tych, którzy już trzymają swoje maleństwo w ramionach. Znajdziecie w nim propozycje aktywności zabaw i ćwiczeń, które mogą wspierać rozwój dziecka, ale również pytania zachęcające do zatrzymania się i przyjrzenia własnym doświadczeniom.

Chciałabym, abyście odkryli, że wspieranie rozwoju nie wymaga nieustannego organizowania dziecku czasu ani kupowania kolejnych zabawek. Czasami najważniejsze są zwyczajne chwile:

- rozmowa podczas przewijania
- uważność podczas karmienia
- czuły dotyk
- wspólne słuchanie dźwięków otoczenia
- czy odpowiedź na płacz, który jest jednym z pierwszych sposobów komunikowania potrzeb.

Dziecko poznaje świat nie tylko dzięki temu, co mu pokazujemy. Poznaje go również poprzez to, jak je traktujemy, jak na nie reagujemy i jak budujemy z nim codzienną relację.

Zachęcam Was także do przyjrzenia się własnym doświadczeniom. Każdy z nas wynosi z domu rodzinnego określone przekonania, sposoby komunikowania się i reagowania na emocje. Część z nich może być dla nas wartościowa. Inne warto ponownie przemyśleć. Nie wszystko, co znamy z własnego dzieciństwa, musi stać się częścią dzieciństwa naszych dzieci.

Nie chodzi o szukanie winnych ani o dążenie do bycia idealnym rodzicem. Chodzi o wiedzę, świadomość i możliwość dokonywania własnych wyborów. Możemy uczyć się nowych sposobów budowania relacji, rozwijać umiejętności i zmieniać to, co nie służy nam ani naszym bliskim.

Pamiętajcie, że każde dziecko jest indywidualnością. Ma własne tempo rozwoju, potrzeby, możliwości i sposób poznawania świata. Obserwujcie je, poznawajcie i wspierajcie, nie porównując go nieustannie z innymi.

Ważna jest także Wasza relacja, partnerstwo o które warto dbać, pielęgnować, wzmacniać. Czasami wystarczy powiedzieć: „dziękuję, że jesteś", by okazać drugiej osobie, jak ważna jest jej obecność, zwłaszcza wtedy gdy czujecie się zmęczeni.

Życzę Wam, aby wspólna lektura i proponowane aktywności stały się okazją do budowania bliskości, odkrywania siebie nawzajem i tworzenia rodzinnych doświadczeń, do których będziecie chcieli wracać.

Z najlepszymi życzeniami i życzliwością

Agnieszka Kozdroń

Wstęp
Zanim się urodzi. Jak wspierać rozwój dziecka i budować więź od początku ciąży do pierwszego roku życia

Rozwój dziecka zaczyna się przed narodzinami, a jego pierwsze doświadczenia tworzą się w relacji z otoczeniem, w którym dorasta. Już w okresie prenatalnym rozwija się jego organizm, dojrzewa układ nerwowy i pozostałe układy. Po narodzinach dziecko stopniowo poznaje świat za pomocą zmysłów, ruchu, kontaktu z bliskimi osobami i codziennych doświadczeń. Każdy kolejny etap przynosi nowe możliwości, potrzeby i wyzwania.

Rodzicielstwo nie zaczyna się dopiero w chwili narodzin. To proces, do którego można przygotowywać się już w czasie ciąży, budując więź z dzieckiem, zdobywając wiedzę o jego rozwoju i świadomie tworząc warunki sprzyjające zdrowiu oraz poczuciu bezpieczeństwa, najpierw dbając o to, by przyszła mama była spokojna i czuła się bezpiecznie, później, by maleństwo czuło się zaopiekowane, chronione, bezpieczne. Nie chodzi o to, aby wszystko zaplanować i kontrolować. Chodzi o rozumienie potrzeb rozwijającego się dziecka i podejmowanie decyzji, które uwzględniają jego dobro oraz potrzeby dorosłych.

Poczucie bezpieczeństwa – fundament rozwoju

Jedną z **najważniejszych potrzeb dziecka jest poczucie bezpieczeństwa**. W okresie ciąży oznacza to między innymi troskę o zdrowie kobiety, odpowiednią opiekę medyczną, możliwość odpoczynku, wsparcie bliskich i warunki, w których przyszła mama może czuć się zaopiekowana. Po narodzinach bezpieczeństwo nabiera kolejnego wymiaru. Dziecko potrzebuje obecności dorosłego, przewidywalności jego reakcji, czułości i odpowiedzi na sygnały, które wysyła.

Układ nerwowy małego dziecka intensywnie się rozwija. W sytuacji zagrożenia lub silnego napięcia organizm koncentruje się przede wszystkim na odzyskaniu bezpieczeństwa. W takich warunkach trudniej o spokojne poznawanie otoczenia, swobodną eksplorację i uczenie się. Dlatego tak ważne jest, aby codzienne doświadczenia dziecka obejmowały bliskość, spokój, życzliwy kontakt i możliwość korzystania ze wsparcia dorosłego.

Poczucie bezpieczeństwa nie oznacza życia bez trudnych emocji, frustracji czy chwilowego dyskomfortu. Dziecko dopiero uczy się rozpoznawać i regulować swoje stany. Nie potrafi jeszcze samodzielnie poradzić sobie z każdym napięciem. Potrzebuje więc dorosłego, który zauważy jego sygnały i pomoże mu odzyskać równowagę.

Płacz jest jedną z pierwszych form komunikowania potrzeb. Nie jest złośliwością, próbą wymuszenia ani świadomym buntem. To informacja, że dziecko czegoś potrzebuje lub doświadcza dyskomfortu. Reagowanie na płacz, próba rozpoznania jego przyczyny i udzielanie dziecku wsparcia pokazują mu, że jego sygnały są ważne, a bliska osoba jest dostępna. Nie chodzi o to, aby zawsze od razu wiedzieć, czego potrzebuje niemowlę, lecz aby podejmować próbę zrozumienia go i nie pozostawiać go bez odpowiedzi na jego trudne doświadczenia. Świadoma obecność i uważność sprawiają, że całkowicie zależne i bezradne niemowlę czuje, że może się bezpiecznie rozwijać, bo opiekunowie są dostępni, a jego sygnały są usłyszane. Świadomość, że płacz to informacja, powinna pomóc rodzicom spokojniej, uważniej reagować wtedy, gdy są zmęczeni, czy jest środek nocy.

Dziecko jest osobą – od początku

Dziecko nie jest przedmiotem opieki, projektem do zrealizowania ani przedłużeniem rodziców. Jest odrębną osobą, która od początku ma własne predyspozycje, temperament, potrzeby i indywidualne tempo rozwoju.

Ta perspektywa ma znaczenie już w czasie ciąży. Rodzice mogą stopniowo oswajać się z obecnością dziecka, mówić o nim, zwracać się do niego, wybierać imię i wyobrażać sobie wspólne życie. Mogą budować własną więź, nie oczekując, że każda kobieta i każdy mężczyzna będą przeżywać ten czas w identyczny sposób.

Po narodzinach podmiotowe traktowanie dziecka oznacza uważne obserwowanie jego reakcji, uwzględnianie jego potrzeb i szanowanie jego indywidualności. Nie należy oczekiwać, że będzie kopią rodziców, dziadków czy innych członków rodziny. Nie musi realizować ich niespełnionych planów ani odpowiadać na ich wyobrażenia o tym, jakie powinno być. Nie powinno się projektować na dziecko historii rodzinnej, wmawiając mu, że jest taki jak ojciec, matka czy inny krewny. Dziecko uczy się między innymi przez obserwowanie członków rodziny. Może jednak poznawać także inne sposoby myślenia i reagowania, jeśli stworzymy mu taką możliwość.

Zadaniem dorosłych jest poznawanie dziecka, a nie narzucanie mu gotowej tożsamości. Warto tworzyć przestrzeń, w której może ono stopniowo odkrywać własne zainteresowania, możliwości, preferencje i sposoby wyrażania siebie. Przynależność do rodziny i innych grup społecznych może być ważnym elementem życia, ale nie powinna ograniczać indywidualności dziecka. Zdrowy rozwój wyklucza hermetyzm i lojalność tam, gdzie blokuje się kształtowanie indywidualnej tożsamości u dziecka i karci się je za próby samodzielności i samostanowienia o sobie.

Świadoma obecność i zaangażowanie dorosłych

Dziecko potrzebuje nie tylko opieki rozumianej jako zaspokajanie podstawowych potrzeb fizycznych.

Potrzebuje również emocjonalnego zaangażowania dorosłych:

- ich obecności
- uwagi
- troski
- zainteresowania
- gotowości do nawiązywania kontaktu
- zaangażowanej komunikacji
- poczucia bezpieczeństwa
- środowiska, w którym może swobodnie rozwijać swój potencjał

Świadoma obecność polega na zauważaniu dziecka i odpowiadaniu na jego sygnały. To dostrzeganie, kiedy szuka kontaktu, kiedy potrzebuje bliskości, kiedy jest zaciekawione otoczeniem, a kiedy ma dość bodźców i potrzebuje odpoczynku. To także umiejętność bycia z dzieckiem bez konieczności nieustannego organizowania mu czasu.

Nie każda chwila musi być wypełniona zabawą, rozmową czy stymulacją. Dziecko potrzebuje zarówno wspólnych doświadczeń, jak i spokojnych momentów, w których może obserwować otoczenie, poruszać się, eksperymentować i samodzielnie zajmować się tym, co przyciąga jego uwagę.

Zaangażowanie rodzica nie polega na ciągłym dostarczaniu bodźców. Polega na uważnym dostosowywaniu kontaktu do możliwości i potrzeb dziecka. Czasami będzie to wspólna zabawa, innym razem rozmowa, śpiew, dotyk, obserwowanie ruchów dziecka lub spokojna obecność w jego pobliżu.

Świadoma obecność, jest wyrazem szacunku dla życia i zdrowia dziecka oraz odpowiedzialnością rodzicielską. Nie oznacza to intruzywności, tylko równowagę między wspólnym czasem w pełnym kontakcie i czasem, w którym dziecko pod czujnym okiem dorosłych samo eksploruje świat i poznaje swoje możliwości.

Rodzic nie powinien wypełniać swoją obecnością każdej minuty życia dziecka, ale też trudno nazwać kontaktem spacer, w którym dorosły nieustannie patrzy w monitor telefonu, a nie na maleństwo. Świadoma obecność, to wybór zaangażowania się w relację z dzieckiem, aktywne uczestniczenie w kolejnych etapach rozwoju, nie tylko w ciąży czy w pierwszym roku życia, ale przez całe życie.

Doświadczenia, które wspierają rozwój

Rozwój dziecka dokonuje się poprzez doświadczenia. Każdy kontakt z drugim człowiekiem, możliwość poznawania przedmiotów, obserwowania zjawisk, poruszania się i odkrywania otoczenia dostarcza informacji, na podstawie których dziecko stopniowo uczy się rozumieć świat i siebie.

Dlatego tak ważne jest tworzenie środowiska, które daje dziecku możliwość różnorodnej aktywności. Nie chodzi o drogie zabawki ani specjalistyczne wyposażenie. Wiele wartościowych doświadczeń można budować z wykorzystaniem codziennych przedmiotów, naturalnych materiałów, dźwięków, ruchu, kontaktu z przyrodą i zwykłych czynności wykonywanych wspólnie z dorosłymi.

Rodzic, który rozumie kolejne etapy rozwoju, potrafi lepiej dobierać aktywności do aktualnych możliwości dziecka. Wie, kiedy zaproponować mu nowe doświadczenie, kiedy pomóc, a kiedy pozwolić mu na samodzielne odkrywanie. Rozumie również, że każde dziecko rozwija się we własnym tempie i nie należy porównywać go z innymi ani traktować rozwoju jako wyścigu. Jednocześnie wiedza o rozwoju pozwala szybko wychwycić problem, jeżeli się pojawi. Wiedza o rozwoju jest też ważna, by rodzice byli partnerami i ambasadorami dziecka podczas wizyt lekarskich oceniających stan zdrowia dziecka.

Wspólne zabawy, rozmowy, śpiewanie, czytanie, kontakt z różnymi fakturami, obserwowanie otoczenia i aktywności ruchowe mogą wspierać rozwój wielu kompetencji. Ich wartość nie polega na mechanicznym wykonywaniu określonych ćwiczeń, ale na jakości doświadczeń i relacji, w których dziecko uczestniczy.

Samodzielność rozwija się w bezpiecznej relacji

Jednym z ważnych zadań rodziców jest wspieranie samodzielności dziecka. Nie oznacza to jednak oczekiwania, że niemowlę będzie radziło sobie samo z sytuacjami, które przekraczają jego możliwości.

Samodzielność rozwija się stopniowo, kiedy dziecko ma możliwość podejmowania aktywności odpowiednich do swojego etapu rozwoju. Warto pozwalać mu obserwować, próbować, sięgać, poruszać się, badać przedmioty i powtarzać czynności, które wzbudzają jego zainteresowanie. Kiedy jest spokojne i zaangażowane we własną aktywność, nie trzeba nieustannie go wyręczać ani przerywać mu zabawy kolejnymi propozycjami.

Jednocześnie samodzielność nie może oznaczać pozostawiania dziecka bez pomocy wtedy, gdy sygnalizuje potrzebę bliskości, wsparcia lub dyskomfortu. **Dziecko, które płacze, nie potrzebuje lekcji samodzielności**. Potrzebuje dorosłego, który spróbuje zrozumieć przyczynę jego reakcji. Zaspokajanie potrzeby bezpieczeństwa i wspieranie samodzielnej aktywności nie wykluczają się. Przeciwnie – tworzą warunki, w których dziecko może stopniowo zdobywać zaufanie do własnych możliwości.

Płacz dziecka to jeden ze sposobów, w jaki może komunikować się z opiekunami, dlatego też każdy płacz wymaga uwagi i zaangażowania dorosłego, choć nie każdy płacz da się natychmiast uspokoić.

Rodzicielstwo zaczyna się od wiedzy i refleksji

Świadome wspieranie rozwoju wymaga wiedzy. Nie po to, aby rodzice podporządkowali się sztywnym instrukcjom, lecz aby rozumieli, co dzieje się z dzieckiem na kolejnych etapach życia, jakie ma potrzeby i jakie doświadczenia mogą wspierać jego rozwój.

Wiedza pomaga odróżniać potrzeby dziecka od oczekiwań dorosłych, rozpoznawać znaczenie płaczu, bliskości, ruchu, zabawy i odpoczynku. Pozwala również krytycznie przyglądać się przekonaniom przekazywanym z pokolenia na pokolenie. **Nie każda metoda stosowana dawniej odpowiada współczesnej wiedzy o rozwoju i potrzebach małego dziecka**. Warto więc poznawać, rozumieć i samodzielnie oceniać sposoby postępowania, zamiast bezrefleksyjnie powielać utrwalone schematy.

Rodzice nie muszą być idealni ani znać odpowiedzi na wszystkie pytania. Potrzebują natomiast gotowości do uczenia się, obserwowania dziecka, korygowania własnych działań i korzystania z rzetelnych źródeł wiedzy oraz pomocy specjalistów, kiedy jest ona potrzebna.

Ważna jest również jakość relacji między dorosłymi. Wzajemny szacunek, współpraca, odpowiedzialność i umiejętność rozmawiania o potrzebach tworzą środowisko, w którym łatwiej zadbać zarówno o dziecko, jak i o dobrostan każdego z rodziców. Ciąża i narodziny dziecka nie oznaczają, że dorośli przestają być odrębnymi osobami, mającymi własne zainteresowania, cele i potrzeby.

Tak jak dziecko potrzebuje wsparcia by rozwijać swoją tożsamość oraz zainteresowania, tak samo rodzice potrzebują przestrzeni na to, by doskonalić swoje predyspozycje, by realizując poszczególne role, zachować własną podmiotowość i indywidualność. Rola rodzica nie jest całą tożsamością człowieka. Wzmacnianie przez dorosłych własnej indywidualnej tożsamości i dbanie o przestrzeń by się doskonalić, będzie tworzyło w rodzinie klimat rozwoju, w którym każdy może być sobą, jednocześnie ciesząc się ze wspólnego bycia razem.

Refleksja.

Kim jestem jako człowiek, jakie mam zainteresowania i pasje i jakie osobiste cele chcę realizować, które nie są związane z rodzicielstwem?

……

Rozwój dziecka to wspólna droga, nie lista zadań

Pierwszy rok życia przynosi ogromną liczbę zmian. Dziecko stopniowo poznaje swoje ciało, rozwija zmysły, uczy się poruszać, komunikuje potrzeby, nawiązuje relacje i coraz aktywniej poznaje otoczenie. Każdy dzień może przynieść nowe doświadczenia, ale nie wszystkie muszą być zaplanowane. Wiele ważnych sytuacji pojawia się naturalnie w codziennym życiu rodziny.

Rolą rodziców nie jest przyspieszanie rozwoju ani nieustanne sprawdzanie, czy dziecko osiąga kolejne umiejętności zgodnie z oczekiwaniami. Ich zadaniem jest tworzenie warunków, w których może rozwijać się bezpiecznie, we własnym tempie i z poszanowaniem swojej indywidualności.

Ten workbook powstał po to, aby pomóc przyszłym i młodym rodzicom lepiej rozumieć rozwój dziecka oraz świadomie uczestniczyć w jego codziennych doświadczeniach. Znajdziecie w nim propozycje aktywności, zabaw i wspólnych działań, które można dostosowywać do wieku, możliwości i aktualnych potrzeb dziecka.

Nie należy ich traktować jak obowiązkowego programu ani zestawu zadań do wykonania. To zabawy, które mają praktyczny charakter, ale nie są uniwersalne dla każdego dziecka, można je potraktować jako inspirację do uważnego poznawania dziecka, budowania więzi i tworzenia doświadczeń, które będą wspierać jego rozwój.

Dziecko potrzebuje wsparcia i pomocy, by rozwinąć samodzielność, jego potrzeby, aktywności, sposób komunikowania się, zmieniają się dynamicznie. Aktualizowanie informacji o dziecku i tworzenie mu możliwości by samodzielnie wykonywało te zadania, do których jest już gotowe, powoduje że rodzice odzyskują więcej czasu i przestrzeni dla siebie. Świadomość iż najbardziej absorbujący jest pierwszy okres życia dziecka, może pomóc zdystansować się w chwilach zdenerwowania, bezsilności czy poczucia bezradności. Jednocześnie każdy z okresów rozwoju, będzie przynosił nowe wyzwania i nowe doświadczenia, na które nie sposób się przygotować.



Podsumowanie

Przeczytaj cztery zasady świadomego rodzicielstwa. Zastanów się jak możesz już teraz zadbać o dziecko i Waszą Rodzinę.

1. **Bezpieczeństwo przed wymaganiami**. Najpierw dziecko potrzebuje relacji, dostępności dorosłego i odpowiedzi na swoje sygnały. Dopiero na tym fundamencie może swobodnie poznawać świat. Poczucie bezpieczeństwa sprawia, że uwaga dziecka może być skierowana na otoczenie, jeżeli dziecko się boi, cały jego organizm wchodzi w tryb przetrwania, a nie rozwoju. Dziecko, na które się krzyczy, szarpie nim, bije, głodzi, zostawia samego by się wypłakało, nie będzie rozwijało się prawidłowo, jego organizm wchodzi w tryb przetrwania, a nie rozwoju. **Poczucie bezpieczeństwa to fundament prawidłowego, zdrowego rozwoju dziecka!**

   Jak możecie dzisiaj zadbać o to, by przyszła mama, a po narodzinach dziecko, czuło się bezpiecznie?

   ……...

2. **Obecność zamiast samej obsługi**. Karmienie, przewijanie i pielęgnacja są ważne, ale rodzicielstwo obejmuje także kontakt emocjonalny, uwagę i wspólne doświadczenia. Można oglądając telewizję lub patrząc w telefon, nakarmić dziecko, być przy nim gdy jest aktywne, spacerować. Jego rozwój społeczno-emocjonalny zależy od zaangażowanej interakcji, dziecko potrzebuje być aktywnym uczestnikiem relacji z opiekunem, bez tego nie ma możliwości zdrowego rozwoju. Sposób, w jaki dorośli będą traktowali dziecko, zostanie uznane za „normę" życia z innymi osobami. Późniejszy brak szacunku, lekceważenie, obojętność, brak umiejętności budowania relacji, zaufania, zaangażowania się, na który rodzice skarżą się w wieku nastoletnim, może wskazywać na powielanie schematów relacji, które dziecko obserwowało od urodzenia i w których dorastało.

   Jakie schematy relacji dorosłych z dziećmi można zauważyć w rodzinach przyszłych rodziców i czy są korzystnym modelem do naśladowania?

   ……...

3. **Samodzielność bez pozostawiania dziecka samemu z trudnością**. Dziecko potrzebuje przestrzeni do samodzielnej aktywności kiedy jest spokojne, równocześnie potrzebuje pomocy gdy płacze. Równowaga w towarzyszeniu dziecku w zabawie, reagowaniu na każdy płacz i wzmacnianie w dziecku rodzącej się samodzielności, to elastyczne sposoby reagowania dorosłych, wzmacniające więź, budujące w dziecku zaufanie do rodziców i siebie. Świadoma myśl, że dziecko ma rozwinąć umiejętności, dzięki którym będzie sprawcze, skuteczne, decyzyjne, samodzielne, zaradne, twórcze, autonomiczne, że będzie indywidualnością, może prowadzić do odkryć związanych z tym w jakim zakresie w rodzinach kobiety i mężczyzny tworzono warunki do takiego rozwoju?

   Jak w rodzinie kobiety i mężczyzny wspierano samodzielność dzieci? Jeżeli taki model wychowywania nie występował lub ograniczał się do wybranego dziecka, jak przyszli rodzice mogą to zmienić?

   ……...

4. **Indywidualność zamiast odtwarzania rodzinnych wzorców**. Dziecko nie ma być kopią rodziców, dziadków, kuzynów. Ma mieć możliwość rozwijania własnej tożsamości. W wielu rodzinach zachodzi zjawisko **narzucania dziecku rodzinnej tożsamości**, widać to po sposobie w jaki członkowie rodziny ze sobą rozmawiają „taki jak ojciec", „taka jak babka", „wykapana mama", takie projekcje mogą wpływać na sposób traktowania dziecka i na oczekiwania wobec niego. Mogą sprawić, że rodzice będą traktowali dzieci schematycznie, tak jak w pokoleniach poprzednich traktowano synów i córki, najstarsze czy najmłodsze. To może zablokować rozwój indywidualnej tożsamości i sprawić, że lojalność rodowa zablokuje twórczy potencjał dziecka, a ono odtworzy scenariusz życia przodka.

   Jak wychowywano synów pierworodnych czy najmłodsze córki w rodzinach kobiety i mężczyzny i jak potoczyły się ich losy? Czy młodzi rodzice chcą powielać te wzory, jeżeli nie, jak chcą wychowywać synów i córki, bez względu na kolejność ich urodzenia?

   ……...

1. Opowiem ci, jak cię kocham

Intencja aktywności:	**budowanie więzi z dzieckiem, oswajanie go z głosem rodziców oraz rozwijanie umiejętności wyrażania uczuć i emocji**
Czas realizacji	w dowolnym momencie ciąży, kiedy mama ma ochotę na chwilę rozmowy z dzieckiem można wracać do tej aktywności tak często, jak sprawia jej to przyjemność
Etap rozwoju	ciąża
Cel aktywności	wzmacnianie więzi między rodzicem a dzieckiem tworzenie okazji do czułej komunikacji rozwijanie umiejętności rozpoznawania i wyrażania uczuć zachęcanie rodziców do budowania relacji opartej na szacunku, trosce i bezpieczeństwie przypominanie sobie, że miłość obejmuje również życzliwość i troskę o samego siebie

Informacje wstępne

Miłość to nie tylko słowo „kocham". To również codzienne zachowania: uważność, czułość, troska, szacunek, zaufanie, odpowiedzialność, umiejętność mówienia o swoich uczuciach i potrzebach i gotowość do wysłuchania drugiej osoby.

Dziecko poznaje znaczenie miłości przede wszystkim poprzez relacje, których doświadcza po narodzinach. Uczy się jej z tonu głosu, gestów, sposobu reagowania na jego potrzeby, obecności i zachowania bliskich dorosłych. Nie chodzi o to, by rodzic zawsze był spokojny i radosny. Ważne jest, by potrafił okazywać uczucia, szanować granice dziecka, troszczyć się o nie i naprawiać relację, kiedy pojawi się trudność.

Pozytywne emocje, które opiekun żywi wobec dziecka, mogą znajdować wyraz w słowach i codziennych zachowaniach: kocham cię, jesteś ważne, jesteś wartościowe, akceptuję cię, chce żebyś kochało siebie, to wyraźne sygnały, dzięki którym wysoka jakość opieki, połączona z komunikatami, pomagają dziecku uczyć się znaczenia miłości. W czasie ciąży rozmowa z dzieckiem może stać się pięknym sposobem na budowanie bliskości. Dziecko stopniowo oswaja się z głosem mamy, a później także innych bliskich osób. Mama może opowiadać mu o tym, co lubi, co ją cieszy, co jest dla niej ważne i jak wyobraża sobie wspólne chwile po narodzinach.

Warto pamiętać również o sobie. Miłość do dziecka nie wymaga rezygnacji z własnych potrzeb, zainteresowań ani marzeń. Dbanie o siebie, szanowanie własnych granic i traktowanie siebie z życzliwością to ważne elementy budowania zdrowych relacji. Miłość to zarówno słowa, ale przede wszystkim zachowania, dlatego też, uczenie dziecka miłości związane jest z ponownym zdefiniowaniem tego pojęcia. Potocznie miłości przypisuje się zachowania, w których często pełno jest sprzeczności, cierpienia i bólu.

Spojrzenie na miłość, jak na intencję wspierania i troszczenia się o dobrostan dziecka i budowanie partnerstwa przez konkretne czynności, pomoże już w okresie ciąży, nadać miłości

nowy wymiar. Miłość rozpoznajemy nie tylko po tym, co deklarujemy, ale przede wszystkim po tym, jak traktujemy dziecko i partnera, jak budujemy z nimi relację i jaki emocjonalny klimat wspólnie tworzymy. Miłość to zachowania, przez które możemy ją rozpoznać. Przeczytaj poniższą listę i zaznacz te sposoby zachowania, które stosujesz wobec siebie, partnera i dziecka.

Postawy i zachowania
Jak okazujemy miłość?

- ☐ czułość
- ☐ troska
- ☐ życzliwość
- ☐ szacunek
- ☐ opiekuńczość
- ☐ odpowiedzialność
- ☐ wierność
- ☐ empatia
- ☐ uważność
- ☐ obecność
- ☐ cierpliwość
- ☐ wyrozumiałość
- ☐ wsparcie
- ☐ wdzięczność
- ☐ gotowość do pomocy

Zasady wzajemnego funkcjonowania
Jak budujemy relację?

- ☐ bliskość
- ☐ intymność
- ☐ komunikacja
- ☐ współpraca
- ☐ wzajemność
- ☐ autonomia
- ☐ wolna wola
- ☐ równość
- ☐ partnerstwo
- ☐ poszanowanie granic
- ☐ szczerość
- ☐ otwartość
- ☐ akceptacja
- ☐ dialog
- ☐ respektowanie potrzeb

Bezpieczeństwo i ochrona
Jakie warunki wzmacniają relację?

- ☐ poczucie bezpieczeństwa
- ☐ ochrona
- ☐ zaufanie
- ☐ pewność
- ☐ przewidywalność
- ☐ trwałość
- ☐ lojalność
- ☐ uczciwość
- ☐ niezawodność
- ☐ sprawiedliwość
- ☐ odpowiedzialność za zobowiązania
- ☐ dotrzymywanie obietnic
- ☐ stabilność emocjonalna
- ☐ poszanowanie prywatności

Rozwój i spełnienie
Co rozwijamy i budujemy dzięki miłości?

- ☐ rozwój osobisty
- ☐ rozwój wspólny
- ☐ samodzielność
- ☐ wzajemna inspiracja
- ☐ motywacja
- ☐ obfitość
- ☐ dobrostan
- ☐ poczucie wartości
- ☐ satysfakcja
- ☐ radość
- ☐ szczęście
- ☐ spełnienie
- ☐ przyjemność
- ☐ wspólne cele
- ☐ kreatywność
- ☐ realizacja możliwości

Spójność i dojrzałość relacji **Czy miłość znajduje potwierdzenie w codziennym życiu?**	**Słowa wyrażające miłość**
☐ zgodność deklaracji z działaniem ☐ konsekwencja ☐ autentyczność ☐ wzajemne zaangażowanie ☐ przyznawanie się do błędów ☐ przepraszanie ☐ naprawianie wyrządzonych krzywd ☐ gotowość do zmiany ☐ umiejętność rozwiązywania konfliktów ☐ odpowiedzialność za własne reakcje ☐ szacunek również w trudnych sytuacjach ☐ ciągłość troski	☐ kocham cię ☐ przepraszam ☐ dziękuje ☐ bądź sobą ☐ wierzę w ciebie ☐ cieszę się, że jesteś ☐ jesteś dla mnie ważny ☐ cieszę się z twoich osiągnięć ☐ masz prawo do emocji ☐ pomogę ☐ doceniam ☐ kochaj siebie ☐ ufaj sobie

Jak rozpoznawać miłość w praktyce?

Wymiar	**Miłość przejawia się w tym, że człowiek…**
Postawy i zachowania	☐ okazuje zainteresowanie ☐ troszczy się ☐ wspiera ☐ szanuje ☐ uwzględnia drugą osobę w swoich działaniach
Zasady wzajemnego funkcjonowania	☐ pozwala drugiej osobie zachować odrębność ☐ komunikuje potrzeby ☐ słucha ☐ współpracuje ☐ respektuje decyzje drugiej osoby
Bezpieczeństwo i stabilność	☐ jest wiarygodny ☐ dotrzymuje ustaleń ☐ nie wykorzystuje zaufania ☐ nie stosuje strachu jako narzędzia kontroli
Rozwój i spełnienie	☐ wspiera rozwój ☐ nie ogranicza samodzielności ☐ cieszy się sukcesami drugiej osoby ☐ współtworzy dobre warunki życia



Proponowane aktywności

1. Znajdź chwilę, w której możesz spokojnie usiąść lub odpocząć. Jeśli masz ochotę, połóż dłoń na brzuchu. Nie musisz przygotowywać specjalnego miejsca ani czekać na idealny nastrój.

2. Opowiedz dziecku, czym jest dla ciebie miłość. Możesz mówić o czułości, bliskości, wspólnym śmiechu, trosce, zaufaniu i bezpieczeństwie. Opowiedz, po czym można poznać, że ktoś nas kocha.

3. Powiedz dziecku, co w nim kochasz lub na co z radością czekasz. Możesz opowiedzieć o swoich wyobrażeniach dotyczących pierwszego spotkania, wspólnych spacerów, przytulania, czytania książek i codziennych małych przyjemności.

4. Powiedz kilka ciepłych słów również do siebie. Przypomnij sobie, co w sobie cenisz, co lubisz robić i z czego jesteś dumna. Możesz opowiedzieć dziecku, że mama także ma swoje potrzeby, marzenia i zainteresowania. Kocha siebie i pragnie by dziecko też pokochało siebie.

5. Jeśli tata lub inna bliska osoba chce uczestniczyć w aktywności, zaproś ją do wspólnej rozmowy. Każdy może powiedzieć dziecku, co oznacza dla niego miłość i jak chciałby okazywać ją w codziennym życiu.

Przykładowa rozmowa z dzieckiem

„… Kochanie, chcę ci opowiedzieć, czym jest dla mnie miłość. To czułość, troska, bliskość i szacunek. To także wspólny śmiech, rozmowy, przytulanie i obecność wtedy, kiedy ktoś nas potrzebuje.

Cieszę się, że jesteś częścią mojego życia. Chcę cię poznawać takim, jakie jesteś. Będę uczyć się rozumieć twoje potrzeby, słuchać cię i szanować twoją odrębność. Nie musisz być kimś innym, żeby zasługiwać na miłość.

Chcę, żebyś wiedziało, że masz prawo do swoich uczuć, myśli i marzeń. Będę cię wspierać, kiedy będziesz poznawać świat, i pomagać ci, kiedy coś okaże się trudne.

A ja?
Ja też chcę o siebie dbać, rozwijać swoje zainteresowania, cieszyć się życiem i uczyć się nowych rzeczy. Bo miłość to także troska o siebie.

Nie wiem jeszcze, jakie będziemy mieć wspólne przygody, ale cieszę się na nasze spotkanie. Kocham cię i chcę, żebyś zawsze czuło się ważne, szanowane i kochane."

Możesz stworzyć własną opowieść.
Nie musi być długa ani idealnie ułożona.
Najważniejsze, żeby była prawdziwa i płynęła z twoich uczuć…



Podsumowanie

Miłość dziecko poznaje nie tylko dzięki słowom, ale przede wszystkim poprzez sposób, w jaki jest traktowane. Czułość, szacunek, troska, uważność i poczucie bezpieczeństwa budują relację, w której może rozwijać się we własnym tempie.

Rozmowa w czasie ciąży może być pierwszą z wielu wspólnych opowieści. Nie trzeba powtarzać jej codziennie ani wypowiadać określonych zdań. Można do niej wracać wtedy, gdy pojawia się taka potrzeba.



Refleksja

Wybierz jedno zachowanie, jedno słowo lub gest który najbardziej utożsamiasz z miłością. Jak dzisiaj okażesz sobie miłość? Jak okażesz ją dziecku i partnerowi?

…….

2. Mamo, tato, to JA! Jestem indywidualnością!

Intencja aktywności:	**rozwijanie poczucia indywidualnej tożsamości, wspieranie poznawania własnego ciała, rozwijanie komunikacji i budowanie bliskości z dzieckiem poprzez wspólne zabawy słowne, rytmiczne i dotykowe**
Czas realizacji	w codziennych chwilach wspólnej aktywności
Etap rozwoju	od urodzenia
Cel aktywności	poznawanie własnego ciała i jego części oswajanie dziecka z nazwami części ciała wspieranie rozwoju poczucia indywidualności

Informacje wstępne

Dziecko od początku życia jest odrębną osobą. Ma swoje ciało, potrzeby, temperament, sposób reagowania i własne tempo rozwoju. Dopiero stopniowo poznaje siebie, odkrywa dłonie, stopy, twarz, głos, możliwości ruchowe i otaczający je świat. Rodzice uczestniczą w tym procesie nie tylko poprzez opiekę i zabawę. Ogromne znaczenie ma również sposób, w jaki mówią do dziecka i o dziecku.

Niemowlę nie rozumie jeszcze wszystkich wypowiadanych słów, ale doświadcza tonu głosu, mimiki, gestów i sposobu, w jaki dorosły na nie reaguje. Z czasem zaczyna rozumieć coraz więcej. Słowa, które słyszy na swój temat, stają się częścią jego codziennego doświadczenia. Dlatego warto pamiętać, że dziecko nie powinno być nazywane głupim, nieznośnym, leniwym, niezdarnym czy trudnym. Nie jest marudą dlatego, że płacze, ani niegrzeczne dlatego, że protestuje. Płacz, niepokój i trudne reakcje są sposobem komunikowania potrzeb, a nie opisem charakteru dziecka.

Nie opisujmy dziecka przez chwilowe zachowanie. Zamiast mówić: „Jesteś nieznośny", możemy powiedzieć: „Widzę, że jest ci trudno". Zamiast: „Ale z ciebie niezdara", powiedzmy: „Spróbujemy jeszcze raz". Zamiast porównywać: „Inne dzieci już to potrafią", zauważmy: „Uczysz się, a ja jestem obok".

Warto także pamiętać, że szacunek należy się dziecku nie tylko wtedy, gdy jest spokojne, uśmiechnięte i współpracuje. Przysługuje mu również wtedy, gdy płacze, protestuje, czegoś nie potrafi albo zachowuje się inaczej, niż oczekuje dorosły.

Szacunek do dziecka oznacza również uważność na to, jak rozmawiamy o nim z innymi ludźmi. Nie musimy opowiadać przy dziecku o jego trudnościach w sposób zawstydzający, wyśmiewać jego reakcji ani traktować go jak tematu do żartów. Wraz z rozwojem dziecka coraz ważniejsze staje się także pytanie, czy chce, abyśmy dzielili się z innymi informacjami z jego życia.

Miłość nie wyklucza złości, zmęczenia ani frustracji rodzica. Każdemu zdarza się powiedzieć coś niewłaściwego. Ważne jest jednak, by umieć zatrzymać się, naprawić sytuację, przeprosić i spróbować ponownie. Dziecko nie potrzebuje doskonałego rodzica. Potrzebuje dorosłego, który bierze odpowiedzialność za swoje słowa i zachowanie.

W tej nauce ważną rolę odgrywa codzienna bliskość. Podczas przewijania, ubierania, kąpieli, przytulania czy wspólnej zabawy rodzic może nazywać to, co robi, i opowiadać dziecku o jego ciele. Nie musi prowadzić specjalnych zajęć ani sprawdzać, czy maluch zapamiętał wszystkie nazwy.

Wystarczy:

Jesteś chłopcem / dziewczynką

Daliśmy Ci imię ……

Wybraliśmy je dlatego, że …….

Tu jest twoja główka, oczka, nosek, uszka, szyja, brzuszek …….

Już wiem, że lubisz ……..

Już wiem, co Cię denerwuje ……..



Proponowane aktywności

1. Poznajemy części ciała

Podczas zabawy rodzic może delikatnie dotykać wybranych części ciała dziecka, nazywać je i recytować krótką rymowankę. Można przy tym udawać owady, które przylatują do czoła, nosa, ucha czy bródki.

Leci, leci, leci, leci pszczoła do czoła – śpi.
Leci, leci osa do nosa – śpi.
Leci, leci mucha do ucha – śpi.
Leci bąk tłuściutki – bzzzz! do bródki...
– a tuś mi!

Rodzic może zmieniać sposób wypowiadania słów, mówić ciszej lub głośniej, robić krótkie przerwy i czekać na reakcję dziecka. Dotyk powinien być delikatny i dostosowany do jego upodobań. Nie trzeba całować każdej części ciała – wystarczy ją wskazać, lekko musnąć lub po prostu nazwać.

2. Rączki robią klap, klap, klap …

To zabawa, która łączy rytm, słowa i ruch. Rodzic może pokazywać poszczególne części ciała na sobie, na dziecku lub na pluszowej zabawce.

Rączki robią klap, klap, klap,
Nóżki robią tup, tup, tup.
Tutaj swoją główkę mam
I po brzuszku bam, bam, bam.
Buzia robi am, am, am,
Oczka patrzą tu i tam.
Tutaj swoją główkę mam,
I na nosku sobie gram.

Podczas recytowania można delikatnie poruszać rączkami dziecka, pokazywać jego nóżki, główkę i brzuszek. Jeśli maluch sam zaczyna wykonywać ruchy, warto dać mu przestrzeń na własną inicjatywę.

Nie należy na siłę klaskać dłońmi dziecka ani wykonywać ruchów, na które nie ma ochoty. Można po prostu pokazywać gesty, aby mogło je obserwować i z czasem próbować naśladować.

3. Sroczka kaszkę warzyła – poznajemy paluszki

Rodzic delikatnie obejmuje dłoń dziecka i przesuwa palcem po jej wewnętrznej stronie. Następnie może dotykać kolejnych paluszków, zaczynając od kciuka. Rymowankę można recytować spokojnie, z odpowiednią intonacją, a na końcu wykonać gest odlatującej sroczki.

Sroczka kaszkę warzyła.
Dzieci swoje karmiła.
(małemu) Temu dała – na łyżeczce,
(serdecznemu) Temu dała – na miseczce,
(środkowemu) Temu dała – na spodeczku,
(wskazującemu) I dla tego? Nic nie miała!
(kciukowi) Frr! – po więcej poleciała.

Możesz także wymieniać nazwy palców: kciuk, palec wskazujący, środkowy, serdeczny i mały. Nie jest ważne, aby dziecko od razu je zapamiętało. Najważniejsze jest wspólne doświadczenie, rytm i przyjemność zabawy.

4. Jedzie pociąg do Muszyny – rysujemy palcami

Dzieci często lubią zabawy, w których dotyk łączy się z opowieścią. Możesz usiąść z dzieckiem na kolanach albo położyć je wygodnie obok siebie i delikatnie przesuwać opuszkami palców po jego plecach.

W trakcie recytowania wierszyka wykonuj odpowiednie gesty:

Tory, tory, tory
Rodzic kreśli palcami na plecach dziecka trasę pociągu.

Szyny, szyny, szyny
Rysuje dwie równoległe linie.

Jedzie pociąg do Muszyny
Jednym palcem rysuje łagodny zygzak.

Przeszła pani na szpileczkach
Dwoma palcami delikatnie naśladuje drobne kroki.

Przeszły dwa słonie
Całą dłonią wykonuje dwa spokojne, lekkie dotknięcia.

Pada deszczyk
Delikatnie stuka opuszkami palców, jakby spadały krople deszczu.

Przeszedł dreszczyk
Lekko przesuwa palcami po szyi i plecach, jeśli dziecko lubi takie doznanie.

Zabawę można zakończyć przytuleniem. Pamiętaj, że nie trzeba wykonywać mocnego nacisku ani uderzać pięścią w plecy. Nie należy też dotykać karku w sposób, który mógłby przestraszyć lub połaskotać dziecko wbrew jego woli. Jeśli maluch nie lubi tej zabawy, można ją przenieść na pluszaka albo własną rękę rodzica.

5. Mamo, tato, to JA! – poznajemy siebie w lustrze

Ustaw się z dzieckiem przed bezpiecznie zamocowanym lustrem. Możecie wspólnie oglądać swoje odbicia, uśmiechać się, robić miny i pokazywać poszczególne części twarzy.

Rodzic może mówić: „Popatrz, tutaj jesteśmy my. To mama, a to ty. Masz swoje imię – … . Tutaj są twoje oczka, a tutaj nosek. To twoje uszy, czoło i buzia. A tu masz rączki i nóżki. Można także pokazywać części ciała na pluszaku i na sobie, a następnie szukać ich w odbiciu dziecka."

W pierwszych miesiącach życia maluch może przede wszystkim interesować się obrazem, ruchem i twarzami widocznymi w lustrze. Rozpoznawanie własnego odbicia jako siebie rozwija się stopniowo, dlatego nie oczekuj, że półroczne dziecko będzie już rozumiało, kogo widzi.

Zamiast oceniać wygląd dziecka, warto mówić do niego z czułością i szacunkiem: „To twoje ciało. Poznajemy je razem. Możesz ruszać rączkami, nóżkami, robić śmieszne miny i odkrywać, co potrafisz. Bardzo cię kocham."

Rozwijanie w dziecku poczucia, że jest indywidualnością, odbywa się też przez sposób w jaki mama lub główny opiekun zwraca się do dziecka. Dziecko jest odrębną osobą, ma swoje imię, swoją przestrzeń, swoje przedmioty z których korzysta.

Rozważ.

Nie jedz z dzieckiem z jednego talerza.
Nie ubieraj się w takie same kolory jak dziecko.
Nie używaj zwrotów „my" , gdy dotyczą wyłącznie dziecka.
Nie mów „zjedliśmy", gdy dziecko jadło samo, powiedz: „zjadłeś obiadek".
Nie mów „wsypaliśmy się", kiedy dziecko obudziło się po drzemce, powiedz używające jego imienia: …… jak Ci się spało, dobrze?

Nie sepleń, ani nie zdrabniaj, gdy zwracasz się do dziecka, niech słyszy normalne słowa w naturalnym kontekście.

Jak najczęściej używaj imienia dziecka i podkreślaj jego indywidualność.

Jeżeli zauważyłeś / zauważyłaś nowe osiągnięcie dziecka zauważ je i powiedz:

- widzę, że już świetnie przewracasz się na boki
- mój synek / moja córeczka już umie ……
- cieszę się, że teraz tak ładnie bawisz się sam / sama

6. Poznajemy ciało na pluszaku

Weź ulubionego pluszaka lub lalkę dziecka. Pokaż, gdzie zabawka ma głowę, brzuszek, ręce, nogi, oczy, nos i uszy. Nazywaj części ciała, a potem pokaż je na sobie i na dziecku, jeśli ma na to ochotę. Możesz zadawać proste pytania:

- Sprawdźmy, gdzie jest nosek misia?
- A gdzie jest twoja rączka?

Jeśli dziecko jeszcze nie wskazuje części ciała, samodzielnie je pokaż.

Z czasem maluch może zacząć wskazywać wybrane miejsca, naśladować gesty lub powtarzać pojedyncze słowa. Nie trzeba go odpytywać ani poprawiać przy każdej próbie. Wystarczy naturalnie powtarzać nazwy podczas codziennych czynności.

6. Moje słowa do dziecka

Zatrzymaj się na chwilę i zastanów, jakimi słowami opisujesz swoje dziecko. Jak mówisz do niego, gdy płacze, nie chce zasnąć, marudzi, odmawia jedzenia albo potrzebuje więcej uwagi? Spróbuj zamienić oceniające określenia na słowa, które opisują sytuację i pomagają dziecku poczuć się bezpiecznie.

Zamiast mówić…	**Spróbuj powiedzieć…**
Ale z ciebie maruda!	Widzę, że coś ci nie odpowiada
Znowu płaczesz!	Słyszę, że mnie potrzebujesz. Spróbuję ci pomóc
Jesteś niezdarą!	Uczysz się. Możemy spróbować jeszcze raz
Nie przesadzaj!	Widzę, że to jest dla ciebie ważne
Ale jesteś niegrzeczny!	Nie podoba mi się to, co się teraz wydarzyło. Poszukajmy innego rozwiązania
Zobacz, inne dzieci już to potrafią	Każdy uczy się we własnym tempie
Łamaga!	Super, że próbujesz, następnym razem na pewno się uda!
Głupek	Pokaże ci jak to zrobić

Zwróć uwagę także na to, jak mówisz o dziecku przy innych osobach. Nie wyśmiewaj jego płaczu, nie opowiadaj o nim w sposób poniżający i nie używaj jego trudności jako rodzinnej anegdoty.

Możesz z dumą mówić o jego nowych umiejętnościach:

- Widzę, że coraz sprawniej obracasz się na boki
- Dzisiaj dużo gaworzyłeś
- Zauważyłam, że zainteresowała cię ta zabawka
- Cieszę się, że mogę obserwować, jak poznajesz świat

Nie musisz nieustannie chwalić dziecka. Wystarczy, że będziesz je uważnie obserwować i nazywać to, co rzeczywiście dostrzegasz. Nie przypisuj mu stałych cech na podstawie pojedynczych zachowań. Płacz nie oznacza, że dziecko jest trudne, a spokojne zachowanie nie oznacza, że zawsze takie będzie.

Pamiętaj również, że możesz kochać dziecko i jednocześnie odczuwać złość, zmęczenie czy bezradność. Jeśli zdarzy ci się powiedzieć coś raniącego, możesz wrócić do dziecka, przytulić je, jeśli tego chce, i naprawić sytuację. Przeprosiny nie odbierają rodzicowi autorytetu. Pokazują, że każdy człowiek odpowiada za swoje słowa.

Dziecko uczy się siebie również poprzez to, jak traktują je najbliżsi. Sposób, w jaki rodzice zwracają się do niego, reagują na jego potrzeby i mówią o nim w obecności innych, ma znaczenie dla budowania relacji oraz poczucia własnej wartości.

Szacunek nie polega na tym, że zawsze zgadzamy się z dzieckiem lub spełniamy każdą jego potrzebę natychmiast. Polega na tym, że nie poniżamy go, nie wyśmiewamy, nie straszymy i nie odbieramy mu prawa do własnych emocji. Możemy stawiać granice, jednocześnie traktując dziecko z godnością. Nie nazywajmy dziecka przez pryzmat trudnego zachowania. Nie porównujmy go z innymi. Nie mówmy o nim tak, jak nie chcielibyśmy, aby ktoś mówił o nas.

Dziecko jest osobą, zanim jeszcze potrafi o sobie opowiedzieć. Zasługuje na szacunek nie za to, co umie, jak się zachowuje i jakie osiąga wyniki, ale dlatego, że jest człowiekiem.



Podsumowanie

Zwracanie się do dziecka po imieniu, zauważanie jego osiągnięć, podkreślanie indywidualności dziecka, pozwala mu od najwcześniejszego okresu, budować w sobie poczucie JA, jako odrębna osoba.

Moje postanowienie:

Chcę, aby moje dziecko dorastało w przekonaniu, że jest ważne, ma prawo do własnych emocji i zasługuje na szacunek. Będę zwracać uwagę nie tylko na to, co do niego mówię, ale również na to, jak mówię o nim i jak traktuję je na co dzień.



Refleksja

Z jakich osiągnięć dziecka jestem najbardziej dumna?

…….

3. Mój pierwszy roczek! Co wybieram?

Intencja aktywności:	**wspólne świętowanie pierwszych urodzin dziecka poprzez rodzinną zabawę inspirowaną tradycją wyboru przedmiotów symbolizujących różne zainteresowania i zawody** **tworzenie radosnych wspomnień oraz okazji do obserwowania dziecięcej ciekawości**
Czas realizacji	w dniu 1 urodzin dziecka
Etap rozwoju	12 miesięcy
Cel aktywności	wspólne celebrowanie pierwszych urodzin dziecka stworzenie rodzinnej pamiątki z tego wyjątkowego dnia umożliwienie dziecku swobodnego zainteresowania się różnymi przedmiotami rozwijanie ciekawości i poznawanie otoczenia obserwowanie tego, co przyciąga uwagę dziecka budowanie rodzinnych tradycji i wspólnych wspomnień

Informacje wstępne

Pierwsze urodziny dziecka to wyjątkowa okazja do świętowania. Za Wami dwanaście miesięcy poznawania siebie, wspólnych doświadczeń, pierwszych uśmiechów, odkryć i zmian. Dziecko coraz aktywniej poznaje otoczenie, interesuje się przedmiotami, sięga po nie, ogląda je, dotyka i sprawdza, jak działają.

W wielu polskich rodzinach istnieje sympatyczny zwyczaj związany z pierwszymi urodzinami. Przed dzieckiem układa się kilka przedmiotów symbolizujących różne zawody, zainteresowania lub drogi życiowe. Następnie pozwala się maluchowi wybrać ten, który najbardziej przyciągnie jego uwagę.

W zależności od rodzinnej tradycji mogą to być na przykład książka, grzebień, piłka, łyżka, kalkulator, pędzel czy zabawkowe narzędzie. Każdy przedmiot otrzymuje symboliczne znaczenie, a wybór dziecka staje się okazją do żartów, rodzinnych opowieści i snucia marzeń o jego przyszłości.

Potraktujcie tę zabawę z przymrużeniem oka. Roczne dziecko nie wybiera jeszcze przyszłego zawodu. Sięga po coś, co w danej chwili może je zaciekawić kolorem, kształtem, fakturą lub sposobem, w jaki przedmiot wygląda. Jutro może zainteresować się czymś zupełnie innym – i właśnie na tym polega piękno dziecięcego odkrywania świata.

Nie chodzi o przepowiadanie przyszłości, lecz o radosne świętowanie, poznawanie zainteresowań dziecka i tworzenie rodzinnej pamiątki.



Proponowane aktywności

1. Urodzinowa niespodzianka

Wybierzcie kilka bezpiecznych, odpowiednich dla wieku dziecka przedmiotów. Ułóżcie je przed maluchem na czystym, stabilnym podłożu, w niewielkich odstępach, tak aby mógł je dobrze zobaczyć.

Możecie wykorzystać na przykład:

- książeczkę – symbol ciekawości świata, wiedzy i opowiadania historii
- pędzel – symbol wyobraźni, sztuki i twórczości
- piłkę – symbol ruchu, sportu i aktywności
- łyżkę – symbol gotowania i kulinarnych pasji
- kalkulator – symbol liczb, logicznego myślenia i odkrywania
- zabawkowy stetoskop – symbol troski o innych i zawodów związanych ze zdrowiem
- miarkę – symbol konstruowania, projektowania i budowania
- instrument muzyczny odpowiedni dla niemowlęcia – symbol muzyki i rytmu
- samochodzik – symbol podróży i poznawania świata
- miękką maskotkę – symbol opiekuńczości i bliskości
- myszkę komputerową – symbol nowych technologii
- grzebień – symbol dbania o włosy i urodę
- Wasze propozycje przedmiotów ……..

Możecie również wybrać przedmioty związane z Waszymi rodzinnymi zainteresowaniami. Nie musicie ograniczać się do zawodów. Świat dziecka jest przecież znacznie bogatszy niż lista profesji.

2. Czas na wybór!

Posadźcie dziecko w wygodnej i bezpiecznej pozycji, odpowiedniej do jego umiejętności.

Pozwólcie mu spokojnie przyjrzeć się przygotowanym przedmiotom.

Nie podpowiadajcie, po co ma sięgnąć.

Nie wskazujcie ulubionego przedmiotu ani nie próbujcie kierować jego ręką.

Dajcie maluchowi swobodę wyboru i czas na zainteresowanie się tym, co samo przyciągnie jego uwagę.

Możecie opowiadać o przedmiotach, ale nie musicie.

Najważniejsza jest wspólna radość i obserwowanie reakcji dziecka.

Jeśli maluch wybierze jeden przedmiot, pogratulujcie mu z uśmiechem! Jeśli zainteresuje się kilkoma, będzie chciał je oglądać po kolei albo wcale nie podejmie wyboru – również jest dobrze. Nie ma tu złej odpowiedzi.

3. Nadajemy wyborowi rodzinne znaczenie

Kiedy dziecko zainteresuje się wybranym przedmiotem, możecie opowiedzieć mu, co symbolizuje.

- Wybrałeś książeczkę! Może kiedyś będziesz uwielbiać opowieści i odkrywać nowe historie, a może będziesz pisarzem.
- Sięgnęłaś po pędzel! Może będziesz tworzyć piękne obrazy i wymyślać niezwykłe rzeczy.
- Zainteresowała Cię piłka! Przed Tobą mnóstwo okazji do zabawy i ruchu.

Nie traktujcie tych słów jak przepowiedni. To po prostu miłe, rodzinne opowieści, które nadają zabawie wyjątkowy charakter.

4. Zachowujemy wspomnienie

Zróbcie zdjęcie dziecku z wybranym przedmiotem i zapiszcie datę pierwszych urodzin. Możecie również zanotować, czym jeszcze interesował się maluch podczas zabawy.

Po latach taka fotografia może stać się pretekstem do wspominania pierwszych urodzin, rodzinnych żartów i rozmów o tym, jak zmieniały się zainteresowania dziecka.



Podsumowanie

Pierwsze urodziny to nie tylko okazja do tortu, prezentów i rodzinnego spotkania. To również piękny moment, aby zatrzymać się i zauważyć, jak wiele zmieniło się przez pierwszy rok życia dziecka.

Zabawa z wyborem przedmiotów może stać się sympatyczną rodzinną tradycją. Daje okazję do śmiechu, wspólnego snucia marzeń i tworzenia pamiątek. Niech jednak pozostanie zabawą, a nie próbą określania przyszłości dziecka.

Dziecko ma prawo zmieniać zainteresowania, odkrywać nowe możliwości i samodzielnie wybierać swoją drogę. Nie musi spełniać rodzinnych przewidywań ani realizować symbolicznego wyboru z pierwszych urodzin.

Dziś wybierasz piłkę, jutro książkę, a za kilka lat może odkryjesz coś, o czym jeszcze nikt z nas nie pomyślał. Najważniejsze, żebyś zawsze miał/miała przestrzeń do poznawania świata i wybierania własnej drogi.



Refleksja

Jaką rodzinną tradycję chcielibyśmy stworzyć na kolejne urodziny?

…….