**Przedszkolne Nowinki**

**Biuletyn dla Rodziców**

**Listopad**



Przedszkole Publiczne w Tanowie

**W najbliższym czasie w naszym przedszkolu:**

W tym miesiącu czekają nas takie  wydarzenia jak:

* 12. listopada - Pasowanie na Przedszkolaka (grupa I "Misie")
* 17-18. listopada - Gry matematyczne (5 i 6 - cio latki)
* 19. listopada - Bajki naszego dzieciństwa,
* 25.listopada - Dzień Pluszowego Misia,
* 30. listopada - Andrzejkowe wróżby.

**Wstęp**

W tym numerze proponujemy Państwu dwa artykuły. Pierwszy z nich to „Pozycja w literę „W”” , artykuł napisany przez Agnieszkę Słoniowską – fizjoterapeutę. Tekst przedstawia jakie są skutki nieprawidłowego siadania dzieci. Autorka ukazuje nam, jak nieprawidłowa pozycja podczas siedzenia wpływa na organizm naszego dziecka, pokazuje co możemy zrobić aby zmienić te złe nawyki.

Kolejny artykuł to „Nowe media – dozwolone od 2 roku”, Justyna Zajdel-Rapa. Na pewno niejednokrotnie zdarzyło się Państwu włączyć dziecku bajkę dla świętego spokoju, tylko po to aby mieć chwilę dla siebie… Niejednokrotnie też na prośbę dziecka telewizor pozostawał włączony tak po prostu, jako tło do zabawy… Tekst Justyny Zajdel – Rapa, ukazuje nam jakie konsekwencje ma oglądanie telewizji przez dzieci już we wczesnym okresie jego życia.

**Redakcja**



**Siad W, siad między piętami, „siad żaby” tak nazywana jest pozycja, w której dzieci lubią spędzać czas podczas zabawy na podłodze.**

**Dlaczego dzieci tak siadają?**

Powodów siadu W jest kilka:

Najczęstszym powodem jest słaba stabilizacja posturalna ciała dziecka (osłabione napięcie mięśni brzucha, a podniesione napięcie w grzbiecie). Zazwyczaj jest to konsekwencja rozwoju dziecka w pierwszych miesiącach życia na miękkim podłożu. Jeśli dziecko jest kładzione czy sadzane stale na kanapie, łóżku, leżaku, czy poduszkach to nie ma możliwości wzbudzić odpowiedniego napięcia mięśni brzucha. Aby wykonywać takie ćwiczenia- charakterystyczne dla prawidłowego rozwoju niemowlęcia- należy mieć pod sobą twarde podłoże.

Jeśli maluszek uczy się przetaczania czy siadania na miękkim podłożu to pracuje samymi mięśniami grzbietu- rodzice to obserwują i mówią, że dziecko się chętnie odgina. Nierównomierna praca mięśni klatki piersiowej powoduje, że niemowlę ma trudność w utrzymaniu pozycji leżenia na boku i nie rozwija się dostatecznie umiejętność rotacji w tułowiu. Powyższe zaburzenia są powodem opóźnienia w rozwoju reakcji równoważnych.

Im lepsza równowaga w naszym ciele tym mniejszej potrzebujemy płaszczyzny podporu. Dzieci rozwijające powyższy wzorzec- odgięciowy, mając słabą równowagę, szukają sposobów na poszerzenie tej płaszczyzny w czasie stania- rozstawiając szeroko nogi i koślawiąc stopy, a w siadzie poprzez rozstawienie nóg na zewnątrz miednicy i tym samym biernie ją stabilizując.

– powodem może być również obniżone napięcie mięśniowo- więzadłowe w całym ciele. Wtedy dzieci od początku w rozwoju preferują szeroką podstawę i będąc na etapie czworaków szybko się męczą i sadzają pupę między nogi, a nie na pięty lub z boku właśnie z powodu zbyt szerokiego rozstawienia nóg.

**Kiedy zacząć się tym martwić (kiedy jest to normą a kiedy patologią?)**

Normą jest wtedy gdy siad W jest jednym z kilu sposobów siadania przez dziecko. Niepokoić powinno rodzica każde zachowanie, w którym pojawia się ograniczenie różnorodności. Jeśli dziecko siada również „po turecku”, w siadzie bocznym na jedną i na drugą stronę oraz na piętach to nie ma czym się niepokoić.

Jeśli natomiast siad pomiędzy stopami jest dominującym sposobem utrzymywania sylwetki w zabawach przypodłogowych, wtedy warto pokazać dziecko fizjoterapeucie, który odnajdzie przyczynę i pomoże zapobiec kolejnym konsekwencjom głównego problemu.

**Jakie mogą być skutki takiego siadu?**

Siad W należy rozpatrywać głównie jako objaw jakiegoś innego problemu, a nie jako czynnik szkodzący sam sobie. Jeśli dziecko będzie odpowiednio stymulowane z uwzględnieniem powodu, dla którego preferuje taką pozycję preferuje, to nie powinno zaszkodzić.

Niestety, jeśli dziecko często siada w ten sposób, to stopy nie są odpowiednio stymulowane (dotykają podłoża krawędzie, a nie podeszwa), często wręcz nasila rotację stopy do środka lub na zewnątrz- w zależności jak dziecko w siadzie układa stopy.

**No i wreszcie pozycja miednicy w tym siadzie narzuca ułożenie wyżej znajdujących się elementów- kręgosłupa, obręczy barkowej i głowy. Kręgosłup przypłaci to słabymi mięśniami posturalnymi i dziecko będzie się garbić a przy nawet niewielkiej asymetrii w okresie wzmożonego wzrostu dziecko narażone będzie na skoliozę.**

**Ustawienie głowy zaś warunkuje rozwój aparatu żucia i mowy. Aparat artykulacyjny ma znacznie utrudnione warunki rozwoju gdy głowa nie jest ustawiona osiowo a w tym przypadku najczęściej jest „zawieszona” w barkach w tyłopochyleniu.**

**Jak motywować do siadania w sposób prawidłowy?**

Po pierwsze warto zadbać o dobre warunki do rozwoju dla dziecka od maleńkości, a więc nie (o ironio) miękkie łóżko rodziców na czas aktywności niemowlęcia, lecz mata piankowa lub karimata na podłodze.

Pozwolić dziecku zdobywać kolejne umiejętności w swoim czasie. Nie wolno również sadzać na siłę dziecka, które samo jeszcze nie siada z czworaków ani nie prowadzać za rączki tego, które samo nie chodzi.

Kiedy dziecko już samo siada, dobrze jest zachęcać je do siadania nie tylko takiego zwykłego- prostego, ale równie często do siadu bocznego z podporem na jednej ręce i z obiema nogami skierowanymi w stronę przeciwną niż ręka podporowa. Oczywiście warto to robić na obie strony, zwłaszcza że do momentu aż dziecko nie rozwinie w pełni skoordynowanego chodu (ok 18 m-ca), nie powinna się pojawiać ani prawo ani leworęczność. Jej obecność raczej przemawia za asymetrią w ciele dziecka. Poza tym kiedy sadzamy dziecko sobie na kolanach, to warto to robić tak, by nie przejmować na siebie całego ciężaru dziecka ( by się o nas nie opierało), lecz by musiało samo trzymać wyprostowaną sylwetkę . Najłatwiej to osiągnąć sadzając dziecko bokiem do siebie- i wtedy może być blisko nas lub tyłem, ale na końcu swoich złączonych kolan z jego nóżkami też wyprowadzonymi do przodu tak, by nas nie obejmowało stopami.

Jak dziecko już jest chodzącym i biegającym maluchem, to warto zaopatrzyć się w taki mały stołeczek łazienkowy i uczyć siadania na nim. Im starsze dziecko tym wyższy taboret. Chodzi o to, by w stawach biodrowych i kolanowych zachowane były kąty proste, a stopy były oparte o podłoże. W tej pozycji dziecko odpychając się stopami od ziemi może budować odpowiednie napięcie posturalne i przeciwdziałając sile grawitacji, ustawiając osiowo całe ciało. Taka pozycja jest pozycją aktywną i umożliwia dziecku trwanie w gotowości do wykonania dowolnej czynności zarówno rękoma w każdym zakresie, głową oraz uczy płynnego przenoszenia ciężaru ciała wzdłuż stopy (tzw. przetoczenie) w trakcie np. sięgania po coś przez dziecko, nie mówiąc już o rozwoju reakcji równoważnych .

**Jak powinno siedzieć dziecko na podłodze?**

Przede wszystkim na różne sposoby. Może to być siad boczny, może być też siad płaski (ważne by nóżki nie były mocno wyprostowane, a lekko ugięte w kolankach i stopach co będzie świadczyło o dobrej równowadze).

Generalnie podłoga nie jest najlepszym miejscem do siedzenia dla człowieka, więc im szybciej nauczymy dzieci siadać na stołeczkach tym lepiej.

**Co robić, jeżeli są już widoczne skutki takiego siadu?**

Jak najszybciej go zmienić na bardziej aktywny i pracować nad problemem, który przyczynił się do wybrania właśnie takiego a nie innego siadania.

*Agnieszka Słoniowska- fizjoterapeuta, Terapeuta NDT-Bobath, PNF, SI, trener Shantala Special Care. Agnieszka prowadzi stronę internetową* [*www.fizjoterapia.waw.pl*](http://www.fizjoterapia.waw.pl)

**Nowe media – dozwolone od 2 roku życia** *Justyna Zajdel-Rapa*

Aż do wieku około 2 lat, funkcje poznawcze dzieci nie są na tyle rozwinięte, by zrozumieć, co dzieje się na ekranie i przetwarzać te informacje.

Coraz więcej maluchów przed ukończeniem 2 roku życia ma dostęp do różnych urządzeń elektronicznych, jak telewizor, tablet, smartfon, czy zabawki dźwiękowe, co oznacza jedno: bardzo wczesne obcowanie dzieci z wysokimi technologiami. Opierając się na doniesieniach naukowych, powinniśmy zdać sobie sprawę, że to właśnie tych najmłodszych trzeba przed stymulacją ekranami chronić.

**ADVERTISEMENT**

Często pada pytanie: dlaczego? Przecież żyjemy w nowoczesnym świecie, technologia to nasza codzienność, a dzieciom urządzenia multimedialne dają wiele rozrywki, świetnie wypełniają im czas, a do tego są edukacyjne. Czy na pewno?

**Wczesny rozwój mózgu**

Pierwsze trzy lata życia to okres niezwykle dynamicznego rozwoju dziecka. Mały mózg potraja swą masę w ciągu zaledwie pierwszych 12 miesięcy życia. To zatem, czego dziecko w tym czasie doświadcza, to jakiego rodzaju bodźcom jest poddawane, głęboko wpływa na rozwój mózgu.

**Jak działa na mały mózg obraz na ekranie?**

Uwaga niemowląt może zostać przykuta przez jasne kolory, dźwięki i ruch, jednak dziecięce mózgi nie są jeszcze w stanie nadać sensu ani znaczenia tym wszystkim dziwnym obrazom. Taki sposób odbioru przekazu multimedialnego trwa aż do drugiego roku życia, kiedy dopiero dziecko uczy się, że symbole obserwowane na ekranie mają swoją reprezentację w świecie rzeczywistym. Dlatego ten wiek 2 lat życia tak często powtarza się w zaleceniach i instrukcjach dla Rodziców, dotyczących korzystania z mediów przez dzieci. Obcowanie z ekranami (tv, tablety, smartfony) przed ukończeniem drugiego roku życia wpływa na trwałe zmiany w mózgu, dotyczące rozwoju językowego, umiejętności czytania oraz funkcjonowanie pamięci krótkotrwałej. Przyczynia się też do trudności z koncentracją czy ze snem. Mały mózg jest tym, czego doświadcza. Więcej nauczy się, uderzając drewnianą łyżką w garnek, podczas gdy Rodzic będzie przygotowywał obiad, niż gdyby patrzył w ekran przez tak samo długą chwilę. Przebywając bowiem z rodzicem, będzie z nim utrzymywał wzrokowy kontakt, który przecież jest podstawą nauki języka.

Przeprowadzono badanie, które ukazało brak zrozumienia przez dzieci do 2 r. ż. tego, co dzieje się na ekranie. Dzieci podzielono na grupy wiekowe sześcio-, dwunasto-, osiemnastomiesięczne i posadzono je przed ekranem telewizyjnym. Dzieci oglądały bajki od przodu do tyłu i od tyłu do przodu tak, że bohaterowie robili wszystko w odwrotnej kolejności. Tylko najstarsze dzieci wykazały preferencje dla właściwej kolejności. Dlaczego? Bo aż do wieku około 2 lat, funkcje poznawcze dzieci nie są na tyle rozwinięte, by zrozumieć, co dzieje się na ekranie i przetwarzać te informacje. Dziecko 2,5 letnie dopiero uczy się logicznego przetwarzania zmieniających się obrazów. Wniosek: edukacyjne bajki, aplikacje czy programy multimedialne dla dzieci poniżej 2 r.ż nie istnieją.

Bardzo małe dzieci najlepiej uczą się poprzez dwustronną komunikację. "Czas rozmowy" między opiekunem a dzieckiem pozostaje krytyczny dla rozwoju języka. Pasywne prezentacje audiowizualne nie prowadzą do nauki języka u niemowląt i małych dzieci do 2 r.ż.. Możliwy edukacyjny wpływ multimediów na rozwój dziecka może być widoczny dopiero po ukończeniu przez nie 2 lat. Do tego czasu tylko kontakt twarzą w twarz z rodzicem, interaktywna zabawa z opiekunem jest najlepszym sposobem na rozwijanie językowych umiejętności dziecka i innych jego zdolności poznawczych.

Dziecko do 2 r.ż, które rzadko doświadcza interakcji z opiekunami, a biernie spędza czas przed mniejszym czy większym ekranem jest słabym użytkownikiem języka: mniej rozumie, jego słownik czynny również jest ubogi, prezentuje opóźniony rozwój mowy, a jego komunikaty opierają się na gestykulacji i pojedynczych dźwiękach. Zyskuje jednak wiele, gdy rozpocznie edukację przedszkolną. Wtedy okaże się, że dziecko „się rozgadało”, a wszystko dzięki „magii przedszkola”. Otóż nie o samą instytucję tu chodzi, ale właśnie o interakcje międzyludzkie, jakie umożliwia, o doświadczenia komunikacyjne z opiekunami i rówieśnikami, których dziecko nie zaznało w pełnym mediów domu. To kolejny dowód na wartość interakcji.

**Ekran w tle**

Włączony nie wiadomo po co, bo i tak „nikt nie patrzy” telewizor, pozostający tłem dla tego, co wydarza się w tym samym pomieszczeniu (wspólny posiłek przy stole, zabawa dziecka na dywanie) również może przyczynić się do opóźnienia rozwoju językowego dziecka. Badania wskazują bowiem na wysoką częstotliwość zerkania na TV przez dziecko, które może patrzeć na ekran nawet co 20 sekund. O około 200 zmniejszy się również liczba słów, które rodzic wypowie do dziecka, gdy będą przebywać w tym samym pomieszczeniu, przy włączonym telewizorze, co z kolei oznacza mniej interakcji, więc mniej nauki dla rozwijającego się intensywnie małego mózgu.

**Ekran a zachowanie**

Zachowania agresywne dzieci we wczesnym dzieciństwie są z pewnością problematyczne dla rodziców, opiekunów czy rówieśników, a czasami mogą być sygnałem bardziej poważnych problemów z zachowaniem w starszym wieku. Najbardziej narażone są te dzieci, które wprowadzane są zbyt wcześnie (przed 2 r.ż.) w świat telewizji i innych mediów. Naukowcy z Amerykańskiej Akademii Pediatrii twierdzą, że dzieci, w których domach telewizor stanowi ważny element życia, mogą bardzo wcześnie zacząć prezentować niepożądane przez dorosłych zachowania agresywne.

Czy nie byliśmy choć raz świadkami, jak nasz lub obcy dwulatek reaguje krzykiem, płaczem i nieomal furią z powodu wyłączenia bajki, zabrania smartfonu, czy tabletu? Czy nie zaobserwowaliśmy niepokojącego i niepożądanego zachowania? Czy nasz maluch po obejrzeniu przydługiej dobranocki (o zgrozo! nawet godzinnej) na pewno szybko, spokojnie zasypia, i budzi się wypoczęty?

Ograniczenie najmłodszym dostępu do TV to wcale niełatwe zadanie szczególnie, gdy w większości domów, w głównym pomieszczeniu, w którym cała rodzina spędza najwięcej czasu razem, króluje ogromny ekran, najczęściej włączony. To trudne, gdy media towarzyszą nam podczas wykonywania codziennych czynności. Wreszcie problematyczne staje się, gdy zasiadamy do wspólnego posiłku wraz z ekranem, bo przecież „dziecko jest niejadkiem i bez bajki nic nie zje; bo tylko, gdy je przed ekranem, wiem, że będzie syte; bo inaczej się nie da”.

Drodzy Rodzice, to naprawdę jest możliwe, uda się, uwierzcie, ale tylko pod jednym warunkiem: my sami, jako Rodzice, nie możemy pozwolić, by media stały się „środkiem do zarządzania zachowaniem naszego dziecka”. To my, Rodzice, musimy zdać sobie sprawę, że urządzenia, które dla nas stanowią świetną rozrywkę, a nawet służą do edukacji nie będą tym samym dla najmłodszych, dla dzieci przed 2 r. ż., ze względu na niebezpieczeństwo jakie niosą dla prawidłowego rozwoju mózgu.

**Zagrożenia dla rozwoju**

Dziecko może odnieść sukces w życiu i nauczyć się umiejętności krytycznego myślenia i rozwiązywania problemów, nie korzystając z nowych mediów przed ukończeniem 2 roku życia (Brown). Wymaga to jednak wielkiego zaangażowania ze strony Rodzica, bo, choć coraz lepsza jest jakość naszego życia, to paradoksalnie warunki do nabywania języka przez maluchy, uczenia się samodzielnego, logicznego i analitycznego myślenia są trudniejsze. Jeśli to czas przed ekranem (tv, tabetem, smartfonem) będzie dominantą tego najważniejszego czasu, krytycznego dla późniejszego rozwoju dziecka, od dnia narodzin do 2 roku życia, możemy spodziewać się negatywnych jego konsekwencji już w wieku przedszkolnym. Wtedy może okazać się, że dziecko doskonale opanowało uruchamianie gry ze smartfona Rodzica, czy samo potrafi włączyć ulubioną bajkę, ale niechętnie maluje, wycina, rysuje, ma kłopoty z rozumieniem i użyciem języka, trudność sprawia mu koncentracja na jednym zadaniu, szybko się rozprasza, a także jest zagubione w społecznych relacjach, choćby z rówieśnikami, z którymi konflikty próbuje rozwiązywać w sposób siłowy. W zabawie zaś dziecko może mieć kłopoty z myśleniem wyobrażeniowym i samodzielnym zaaranżowaniem sytuacji zabawowej, za to będzie świetny w odtwarzaniu tego, co widziało na ekranie (często takie głosy od rodziców słyszę w praktyce).

Chociaż wpływ mediów na rozwój poznawczy i emocjonalny niemowląt jest nadal badany, już istnieje wiele powodów, aby dostęp do nich był dla maluchów ograniczony.