Moje dziecko

Adaptacja, tłumaczenie, skład i druk publikacji zrealizowany jest w ramach projektu „Chronimy dzieci, w tym dzieci bez opieki ubiegające się o azyl, przed przemocą”, finansowanego z Programu „Sprawy wewnętrzne” realizowanego w ramach Funduszy Norweskich na lata 2014–2021. Program pozostaje w dyspozycji Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji.

Materiał powstał na podstawie publikacji: „Dorośnijmy razem – jak cieszyć się udanym rodzicielstwem?”.

Copyright © Paramos Vaikams Centras
Copyright do edycji polskiej © 2013 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje)

Autorki: Goda Bačienė, Aušra Kurienė, Eglė Kuraitė, Skirmantė Povilėnaitė
Tłumaczenia z języka litewskiego: LIDEX Centrum Tłumaczeń i Obsługi Konferencji
Tłumacz: Bronisław Słowikowski
Redakcja: Sylwia Romańczak
Konsultacje merytoryczne wersji polskiej: Joanna Fejfer-Szpytko, Aneta Kwaśny, Karolina Lewandowska, Karolina Mazurczak, Marlena Trąbińska-Haduch
Projekt graficzny i ilustracje: Ewa Brejnakowska-Jończyk, www.ewa-bj.pl

Adaptacja materiału na potrzeby projektu „Chronimy dzieci, w tym dzieci bez opieki ubiegające się o azyl, przed przemocą”: Jolanta Zmarzlik
Projekt graficzny, ilustracje i skład adaptacji: Norbert Grzelka

Copyright 2021: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
ul. Walecznych 59
03–926 Warszawa
www.fdds.pl

Moje dziecko 0–6 miesięcy

Rozwój fizyczny:

- przekręca się z brzucha na plecy,
- może siedzieć podtrzymywane/podpierane,
- trzyma/utrzymuje przedmioty,
- sięga po przedmioty i trzyma je w rękach,
- przekłada z jednej ręki do drugiej,
- może chwytać przedmioty z płaskiej powierzchni.

Rozwój emocjonalny (społeczny):

- może naśladować mimikę twarzy i ton głosu,
- reaguje na mowę innych,

- odwraca się i patrzy na mówiącego,
- reaguje na swoje imię,
- uśmiecha się i wydaje dźwięki,
- uśmiecha się, patrząc w lusterko,
- odróżnia członków rodziny,
- chętnie bawi się i zachwyca się efektami głosowymi,
- cieszy się z obecności innych dzieci,
- uśmiecha się do dzieci i dotyka ich,
- wyraża uczucia złości, radości, strachu.

Rozwój umysłowy (intelektualny):

- obserwuje i bada przedmioty ostrożnie i przez długi czas,
- badając przedmioty, wykorzystuje palce i usta,
- wymawia dużą liczbę spółgłosek i samogłosek.

Czuję się bezpieczny i ufam swoim rodzicom

Noworodek już od pierwszych dni życia zaczyna badać twarze, szczególnie twarze swoich rodziców.

Wasze dziecko posługuje się wszystkimi zmysłami – wzrokiem, słuchem, smakiem, także węchem i dotykiem, by Was poznać i nawiązać z Wami kontakt.

Najważniejszymi kwestiami są przywiązanie i zaufanie. Z chwilą narodzin dziecka zaczynacie się z nim komunikować, wymieniając spojrzenia, mówiąc do niego, dotykając.

Zmysły słuchu i dotyku są szczególnie ważne, gdyż niemowlęta głównie za ich pomocą poznają świat. Chociaż dzieci nie rozumieją, co mówicie, to istotny jest Wasz spokojny i pewny głos, który daje im poczucie bezpieczeństwa.

Kiedy uśmiechacie się do dziecka, rozmawiacie z nim, Wasza twarz i Wasz głos stają się rozpoznawalnym źródłem spokoju. W ten sposób dziecko kojarzy, że może spodziewać się z Waszej strony opieki, ciepła i ukojenia.

W momencie, gdy odpowiednio zaspokajacie potrzeby dziecka – karmicie je, kiedy jest głodne, uspokajacie, kiedy jest przestraszone, ogrzewacie, kiedy zmarznie – niemowlę czuje się pewnie i może zaufać Wam oraz otaczającemu światu. Tak kształtuje się fundamentalne poczucie bezpieczeństwa, które pozostanie na całe życie i pozwoli Waszemu dziecku zaufać innym, budować bezpieczne więzi, a później samodzielnie troszczyć się o własne potrzeby.

- Jak najwięcej rozmawiajcie ze swoim dzieckiem, dotykajcie, przytulajcie, kołyszcie, śpiewajcie mu. Z każdym dotknięciem Wasze niemowlę uczy się rozumieć, jaki jest świat. Niemowlę nie tylko lubi słuchać Waszego głosu, ale samo również chce „rozmawiać”, gaworzyć, „śpiewać”, gruchać.

- Reagujcie entuzjastycznie na dźwięki wydawane przez dziecko, na jego mimikę twarzy. Powtarzajcie te dźwięki i poczekajcie, aż dziecko znowu coś „powie".
- Opowiadajcie dziecku na co patrzy, co robi albo co Wy robicie. Zapewnijcie dziecku delikatne pocałunki, objęcia, głaskania. Wówczas będzie postrzegało świat jako bezpieczny i uspokajający.
- Zawsze reagujcie na płacz dziecka – dzięki temu będzie wiedziało, że jest ważne i warte uwagi. Starajcie się zrozumieć, czego dziecko potrzebuje i mu to zapewnijcie.

Moje dziecko 6–12 miesięcy

Rozwój fizyczny:

- może zrobić parę kroków samo,
- pomaga zdejmować sobie ubranie,
- trzyma łyżkę, próbuje samo jeść,
- ciągle jeszcze woli szybko raczkować po domu niż chodzić,
- szybko i lekko siada z pozycji stojącej,
- może nieść dwie rzeczy w jednej ręce.

Rozwój emocjonalny (społeczny):

- rozumie, że jest osobną i różniącą się od innych istotą,
- smuci się, kiedy jest oddzielone od mamy (innego opiekuna),
- boi się nieznajomych osób i nowych, nieznanych miejsc,
- intensywnie reaguje, gdy stawia mu się granice, gdy słyszy słowo „nie"
- doznaje częstych zmian emocji,
- naśladuje stany emocjonalne innych osób,
- lubi muzykę i rytmiczne dźwięki

Rozwój umysłowy (intelektualny):

- rozumie znaczenie wypowiadanych przez innych słów,
- wypowiada pierwsze słowa, np. mama, tata, baba, dada,
- może postawić wieżę z 2–3 klocków,
- może wykonać kilka prostych poleceń,
- szuka schowanych przedmiotów.

Jaki ciekawy jest ten świat

Rozpoczyna się okres „małego odkrywcy", w którym dziecko samo próbuje sięgać po przedmioty, dotykać ich i badać. Możecie wzmacniać ten proces poznawczy, reagując na odkrycia dziecka, uczestnicząc w jego zabawach. Ważne jest, aby dziecko wokół siebie

posiadało rzeczy, które pomogą mu się rozwijać. Wasz maluch coraz lepiej będzie umiał chwytać i trzymać przedmioty. Prawdopodobnie będzie próbował je także badać, biorąc do buzi.

- Stwórzcie dziecku możliwość wypróbowania swoich sił, tworzenia i uczenia się. Postarajcie się, aby jego otoczenie było urozmaicone i zawierało wiele różnych kształtów, form, faktur. Dziecko interesuje się również rzeczami codziennego użytku, np. drewnianymi łyżkami, plastikowymi naczyniami, kubkami. Maluch coraz częściej będzie próbował dosięgnąć wszystkiego co widzi, dlatego bardzo ważne jest przygotowanie domu w taki sposób, aby mógł się w nim bezpiecznie bawić.
- Rozmawiajcie z dzieckiem i reagujcie na wydawane przez niego dźwięki – to pomoże mu nauczyć się mowy i komunikacji. Powtarzajcie wydawane przez dziecko odgłosy, wtrącajcie nowe dźwięki oraz zwykłe słowa. Zauważycie, jak próbuje je po Was powtarzać. Nauczy się także korzystać ze swojego głosu – pokazywać, że się gniewa albo cieszy.
- Czytanie książeczek jest wskazane codziennie. Kiedy czytacie, wymieniajcie nazwy przedmiotów, ludzi, zwierząt i pokazujcie je na obrazkach, zademonstrujcie dźwięki, które wydają. Wybierajcie proste książki, w których jest dużo nieskomplikowanych obrazków. Pozwólcie dziecku przewracać strony.

W tym okresie (około 8. miesiąca życia) może się również rozpocząć niepokój rozstania, zwany też lękiem separacyjnym. Wasze dziecko może wystraszyć się na widok obcego człowieka, kiedy zostanie z opiekunką albo kiedy po prostu wyjdziecie na krótko do drugiego pokoju. Dziecko może zacząć płakać, prosić o wzięcie na ręce, uchwycić się Was i domagać się uwagi. Jest to normalne na tym etapie rozwoju. Ważną rzeczą jest, aby powiedzieć dziecku oraz okazać, że Wasze rozstanie jest tymczasowe. Później takie zachowanie będzie pojawiało się coraz rzadziej, dziecko nauczy się uspokajać i zrozumie, że rozłąka jest chwilowa. Przy wychodzeniu i po powrocie pozwólcie dziecku na wyrażenie swoich uczuć, pokażcie, że widzicie i słyszycie jego zaniepokojenie. Pomóżcie mu się uspokoić.

Moje dziecko 1 rok – 2 lata

Rozwój fizyczny:

- biega i najczęściej zatrzymuje się bez upadania,
- dobrze i chętnie się wspina,
- może ustawić wieżę z 5–6 klocków,
- kopie piłkę, rzuca piłeczkami,
- pojawia się strona wiodąca: prawa lub lewa, co oznacza, że dziecko zaczyna się posługiwać częściej jedną ręką niż drugą,
- umie przewracać strony, bazgrze ołówkami, kredkami,
- tańczy do muzyki,

- próbuje posługiwać się sztućcami.

Rozwój emocjonalny (społeczny):

- zaczyna śnić, może budzić się w nocy z płaczem,
- coraz częściej zaczyna bawić się samo, odtwarzając sceny z życia codziennego czy z bajek,
- szybko się irytuje, uparcie dąży do tego, aby wszystko było tak, jak chce,
- chętnie pomaga w pracach porządkowych w domu,
- mogą pojawić się różne lęki: przed wodą, psami, burzą itd.,
- pojawia się egocentryzm dziecięcy: dziecko pilnuje swoich rzeczy i nie dzieli się nimi,
- bawi się z innymi dziećmi,
- najbardziej ulubione słowa: „nie" i „moje".

Rozwój umysłowy (intelektualny):

- pokazuje w książce obrazek, o który je prosisz,
- jego słownictwo rozszerza się do 20 słów i kilku fraz,
- słucha i zachwyca się krótkimi historyjkami,
- potrafi wskazać i nazwać kilka części ciała,
- słowami i gestami komunikuje swoje potrzeby,
- nazywa siebie po imieniu,
- potrafi znaleźć podobne obiekty i je pogrupować.

Bawię się i poznaję zasady

Na tym etapie zmienia się charakter zabawy dziecka. Kiedy jeszcze było niemowlęciem, to bawiąc się zabawkami potrząsało nimi, uderzało, rzucało je. Natomiast teraz już rozumie przeznaczenie przedmiotów, zaczyna coś budować z klocków, rozmawiać przez telefon – zabawkę, popychać samochodziki.

Dzieci w tym wieku zaczynają już bawić się w zabawy wyobrażeniowe – Wasz maluch może pozorować picie z pustego kubka, używa banana jako telefonu, klocka – jako samochodziku.

Dzieci cieszą się również z zabaw z innymi dziećmi, jednak jeszcze nie potrafią uczestniczyć w zabawach lub dzielić się zabawkami.

- W tym okresie maluchy lubią bawić się w chowanego, łapanki, „pieczenie babek" z piasku, „jazdę konną" na plecach mamy czy taty.
- Podoba im się również naśladowanie dorosłych i zajmowanie się pracami domowymi.
- Ważne jest, żebyście również uczestniczyli w zabawach dziecka. W ten sposób będzie mogło uczyć się od Was wygrywać i przegrywać, uczciwości, przestrzegania zasad,

rywalizacji i współpracy.

- Dzieciom w wieku 12–15 miesięcy zaczynają podobać się zabawy językowe, dlatego możecie je pytać: „Gdzie jest twoje uszko?", „Gdzie mama?".
- Powtarzajcie to, co dziecko ma na myśli, używając prawidłowych sformułowań. W ten sposób Wasz maluch będzie się uczył poprawnej wymowy.
- Dzieci w tym wieku potrafią zrozumieć, co się do nich mówi. Starają się wyrazić to, co mają na myśli, czasami ubogie słownictwo nie pozwala im jednak jasno przekazać, co chcą powiedzieć, dlatego potrafią złościć się, gdy ich nie rozumiemy.
- Dzieci w tym wieku już sprawdzają, gdzie są granice – na ile mogą kontrolować sytuację, a na ile jest to zależne od Was. Dlatego bardzo ważne jest, aby wyraźnie ustalić reguły oraz wymagania i konsekwentnie ich przestrzegać.

Moje dziecko 2 lata – 3 lata

Rozwój fizyczny:

- bez trudu wchodzi po schodach i z nich schodzi,
- zwinnie i dokładnie wspina się, biega, skacze,
- wykazuje dobrą koordynację oczu i rąk,
- lubi bawić się małymi zabawkami,
- uczy się jeździć trójkołowym rowerkiem,
- dobrze trzyma w ręku ołówek, kredkę,
- bez wielkiego trudu je samo,
- może nosić cięższe przedmioty.

Rozwój emocjonalny (społeczny):

- potrafi od kilku do kilkunastu minut koncentrować się na jednym zadaniu, przeciwstawia się i sprawdza, na co może sobie pozwolić,
- cieszy się, kiedy się czymś zajmuje samo,
- lubi fantazjować i bawić się w zabawy oparte na wyobraźni,
- ważne dla niego jest, aby otoczenie liczyło się z tym, czego chce i potrzebuje w danej chwili,
- potrafi empatycznie odpowiadać na przeżycia innych osób – rodziców, dzieci,
- lubi bawić się razem z innymi dziećmi (jednak jeszcze nie umie współpracować),
- uczy się dzielić przedmiotami,
- więcej czasu spędza na zabawie bez mamy (opiekuna),
- czule reaguje na uczucia innych ludzi,
- bawi się w zabawy z podziałem na role,
- kontroluje swoje zwieracze i często już umie korzystać z nocnika,

- lubi rutynę i rytuały, np. bajka przed snem.

Rozwój umysłowy (intelektualny):

- jego słownictwo może rozszerzyć się do kilkuset słów,
- uczy się mówić krótkimi zdaniami (3, 4 słowa),
- rozumie, co oznaczają liczby i określenia ilości (jeden, dużo),
- mówi „ja" zamiast swojego imienia,
- umie samodzielnie założyć buty, ale jeszcze nie umie zawiązać sznurowadeł.

Ja sama, ja sam, potrafię wszystko

Stopniowo dzieci stają się coraz bardziej samodzielne i niezależne. Dajcie dziecku możliwość różnorodnych doświadczeń i zachęcajcie je do próbowania różnych aktywności, ale bądźcie w pobliżu, kiedy dziecko będzie Was potrzebowało.

- Wyrażajcie radość z samodzielnych osiągnięć dziecka i z jego chęci odkrywania.
- Pocieszajcie i cierpliwie współczujcie, kiedy mu się nie powiedzie.

Około 3. roku życia dzieci często zaczynają uczyć się załatwiać potrzeby fizjologiczne do nocnika. To ważne wydarzenie w trakcie rozwoju samodzielności dziecka. W tym okresie ważne jest, by nie naciskać na dziecko i nie wymagać od niego tego, do czego ono samo jeszcze nie czuje się przygotowane. Ale warto je zachęcać, ośmielać i pomagać samodzielnie wykonywać te czynności.

Nigdy nie krzyczcie, nie karzcie i nie zawstydzajcie dziecka, jeśli mu się coś nie uda.

W tym okresie ważne jest także, aby dziecko się ruszało – ruch dostarcza dużo radości i pomaga wyćwiczyć i poznać swoje ciało. Maluchy wspinają się wysoko, przewracają się, skaczą ze schodów, skaczą przez kałuże i na łóżku.

Dwuletnie dzieci już wyczuwają swoją siłę, autonomiczność i niezależność od dorosłych. Czują się zdolne do podejmowania samodzielnych decyzji Zaproponujcie dziecku realny wybór, na przykład, pytając: „Czy sam założysz buty, czy mam Ci pomóc?". Ustalcie jasne zasady, obowiązujące dziecko, których się będziecie trzymać.

- Jasno i konkretnie powiedzcie, co jest niedozwolone.
- Pochwalcie konkretne zachowanie, a nie dziecko ogólnie.

Także w tym okresie dzieci często przeżywają różne lęki. Nie możecie temu zapobiec, ale możecie pomóc swojemu dziecku te obawy pokonać.

Nigdy nie śmiejcie się i nie ignorujcie lęków dziecka. Jeśli to tylko możliwe, starajcie się zrozumieć czego się boi.

Wspólnie spróbujcie wymyślić jak pomóc mu pokonać ten lęk Pozwalając dziecku na konfrontację z jego lękami, pomożecie szybciej je pokonać i ukształtujecie jego zaufanie do siebie i do Was. Dziecko będzie wiedziało, że może się do Was zwrócić o pomoc.

Moje dziecko 4–6 lat

Rozwój fizyczny:

- jest bardzo sprawne ruchowo, biegając radzi sobie z różnymi przeszkodami,
- potrafi budować skomplikowane konstrukcje z klocków,
- dokładnie i starannie wycina podstawowe kształty,
- potrafi samodzielnie zrobić proste kanapki,
- rozpoznaje prawą i lewą stronę.

Rozwój emocjonalny (społeczny):

- jest niezależne i samodzielne,
- jest bardziej wytrwałe w działaniu, cierpliwe,
- potrafi wyrażać swoje uczucia, myśli i potrzeby,
- potrafi dostosować się do reguł i zasad obowiązujących w grupie,
- wykonuje proste zadania: sprzątanie swego otoczenia, nakrywanie do stołu itp.,
- cieszą go próby nowych działań i skutek końcowy,
- lepiej sobie radzi z emocjami.

Rozwój umysłowy (intelektualny):

- rozpoznaje i nazywa figury geometryczne takie jak: trójkąt, kwadrat, koło,
- wykonuje szereg zadań, np.: wyodrębnienie elementów, porównywanie, klasyfikowanie,
- wie już coraz lepiej, co to przyczyna, a co skutek,
- przejawia rozwiniętą wyobraźnię,
- jest kreatywne, wymyśla własne historie,
- koncentruje się na zadaniu ok. 15 do 20 minut,
- tworzone rysunki są szczegółowe, pełne kolorów.

Idę w świat, ale bądź przy mnie blisko

No i mamy przedszkolaka! Nadal jego podstawową formą aktywności jest zabawa. To podczas niej odgrywa role, wzorując się na dorosłych, odreagowuje to, czego doświadczyło w ciągu dnia. Towarzyszenie dziecku w jego zabawie pozwala na lepsze jego poznanie, sprzyja budowaniu głębszego kontaktu, daje dziecku informację, że jest ważne. Zatem bawmy się z dzieckiem!

Dziecko w tym wieku nadal nie umie maskować i tłumić swych uczuć. To, co przeżywa widoczne jest w jego zachowaniu, w ruchach, gestach, okrzykach i słowach. Do końca okresu przedszkolnego dziecko jest pobudliwe i bardzo łatwo przechodzi z jednego nastroju w drugi stan emocjonalny.

Dopiero pod koniec tego okresu osiąga dojrzałość emocjonalną.

To niełatwy czas dla rodziców, wymaga opanowania, ale też zrozumienia tego, że dziecku samemu jest trudno poradzić sobie z tak skrajnymi emocjami. Rozwija się u niego wyobraźnia, dzięki niej wymyśla barwne historie, których sam jest często bohaterem.

Jest też bardzo aktywne, pojawia się „głód ruchu". Dzięki większej sprawności dziecko chętnie spędza czas jeżdżąc rowerem, grając w piłkę, skacząc na skakance itp.

Coraz częściej towarzyszy mu radość związana nie tylko z działaniem, ale też z wynikiem tego działania.

Kształtują się bardziej złożone, rozwinięte emocje, jakimi są uczucia wyższe. Gniew i złość pojawiają się nadal w wyniku przymusu, ograniczenia swobody działania, zabrania ulubionej zabawki, konsekwencji złego zachowania czyli sytuacji frustrujących.

U pięciolatka zauważalny jest postęp w uspołecznieniu. Uczy się przystosowywać do innych, brać udział w zabawach grupowych, podporządkowywać zasadom i regułom obowiązującym w grupie. Zna te zasady, choć często o nich zapomina.

Powoli oddziela fikcję od rzeczywistości.

Jest to czas dużej ciekawości świata, dziecko zasypuje otoczenie pytaniami „dlaczego?", „po co?". Porządkuje w ten sposób rzeczywistość, coraz częściej rozumiejąc skutki swych działań. Dlatego tak ważne jest tłumaczenie i rozmowa z dzieckiem, na każdy interesujący go temat.

Pojawiają się nowe zainteresowania, utrwalają te, które wcześniej się pojawiły. Duże znaczenie dla pięcio- lub sześciolatka ma grupa rówieśnicza, w której zawiera pierwsze przyjaźnie.

Kiedy się go akceptuje, jest radosny i szczęśliwy.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
ul. Walecznych 59
03–926 Warszawa
www.fdds.pl

Wersja dostępna dla czytników ekranu, przygotowana dla Aktywnych Przedszkoli i Żłobków Kogut. Treść bez zmian względem oryginału.