

# **DZIECKO 0-3**

## **WPROWADZENIE**

Już kiedy dziecko przychodzi na świat, zaczyna się... uczyć. To właśnie we wczesnym dzieciństwie najintensywniej rozwijają się połączenia neuronowe w mózgu, które odpowiadają nie tylko za to, jak funkcjonujemy, lecz także za inteligencję i szczęście w życiu. W efekcie – za umiejętności przeżycia i kształtowania swojej rzeczywistości dzięki uczeniu się. Na szczęście wiemy już, jak funkcjonuje człowiek. Możemy tę wiedzę wykorzystywać, by rozwijać i wspierać zdolności dzieci od ich narodzin. Wczesne dzieciństwo to wyjątkowy okres. Niemowlę uczy się nawet przez oddychanie. Choć nie potrafi jeszcze mówić, to już komunikuje się ze światem – płaczem, uśmiechem, ruchami. Uczy się tego, doświadczając konsekwencji swoich poczynań. Zupełnie naturalnie zaczyna się u niego kształtować myślenie przyczynowo-skutkowe. Ma to podstawy biologiczne i wiąże się z odruchami, które mają zapewnić przetrwanie. W ten sposób mózg już się rozwija.

### **NOŚ NA RĘKACH I PRZYTULAJ**

W pierwszym roku życia malucha najważniejszym zadaniem rodziców jest stworzenie z nim bezpiecznej i bliskiej relacji emocjonalnej. Trudno zaś o to bez budowania poczucia bezpieczeństwa i stałości. To z kolei odbywa się przez fizyczną bliskość i odpowiadanie na potrzeby niemowlęcia. Nie będzie przesadą, jeśli powiemy, że ten pierwszy rok ma fundamentalne znaczenie dla przyszłych relacji rodziców z dzieckiem. A także dla jego otwartości i poczucia bezpieczeństwa. Dlatego jak najczęściej przytulaj niemowlę, noś je na rękach i w chustach, trzymaj na kolanach. Jednocześnie każdy z rodziców powinien przy tym swoją postawą mówić dziecku: „Wiem, co robię, wiem, co jest dla ciebie dobre”. Aby czuć się bezpiecznie, maluch potrzebuje bowiem od rodzica wyraźnego przekazu – podążasz za mną. Tymczasem bardzo często jest odwrotnie. To niestety my – dorośli – nierzadko z lękiem i w panice podążamy za dzieckiem. To ono decyduje o tym, co się dzieje w domu i co się dzieje z rodzicami. Taki system rodzinny ani nie jest zdrowy, ani nie służy małemu człowiekowi. On czuje się na świecie dokładnie tak, jak my w ciemnej piwnicy – nie

wie, dokąd iść, co zrobić, jak się zachować. Potrzebuje wskazówek. Są nimi zasady, normy i granice, które mu wytyczamy. Bo to dziecko ma podążać za rodzicami, a nie odwrotnie. Dzięki temu ma właściwe poczucie bezpieczeństwa i nie czuje się odpowiedzialne za stan innych członków rodziny.

### **PO PROSTU KOCHAJ**

Dopiero około ósmego miesiąca życia niemowlę zdaje sobie sprawę, że mama to nie ono, lecz inna osoba. Przytulaj je, noś na rękach, mów do niego, odpowiadaj na jego emocjonalne potrzeby, uśmiechaj się, głaszcz je. To wszystko powoduje, że w jego mózgu powstaje dużo więcej połączeń neuronalnych. Dając dziecku wiele miłości, rozwijasz więc jego mózg. Dzięki temu będzie w przyszłości łatwiej się uczyło i lepiej funkcjonowało. Gdy z nim jesteś, gdy do niego mówisz, dajesz mu sygnał, że jest ważne. I budujesz jego samoocenę. Im jest ona wyższa, tym chętniej – już w szkole – dziecko będzie podejmować się trudnych zadań. Uwierzy bowiem, że mu się uda, że może.

### **PAMIĘTAJ O RUTYNIE**

Kiedy w rodzinie pojawia się dziecko, zmienia się wszystko – od ustawienia mebli w domu po rodzinne rytuały. Przez bardzo długi czas życie jest podporządkowane nowemu członkowi rodziny. Można powiedzieć, że wszyscy nagle znajdują się w zupełnie nowej sytuacji i środowisku. Aby poczuć się wtedy bezpiecznie i zmniejszyć stres, człowiek stara się jak najwięcej dowiedzieć, by móc potem dostosować do tego swoje działania. Chce szybko wprowadzić w swoim życiu stałe punkty. Dzięki rutynie zyskuje bowiem poczucie kontroli nad sytuacją. Nie inaczej postępują młodzi rodzice. W efekcie ich życie przez jakiś czas sprowadza się do snu, posiłków, pieluch, kąpieli, spacerów. Tworzą rytm dnia, a rytm dla rozumienia matematyki jest niezbędny. I ma jeszcze jedną zaletę – pozwala maluchowi poczuć się bezpiecznie. Na początku działa tu siła przetrwania. Lecz już po kilku miesiącach dziecko zasypia o określonych porach. Podobnie jest z jedzeniem, kąpielą itd. Niemowlęta bardzo lubią, kiedy ich świat jest przewidywalny. Są wtedy dużo spokojniejsze.

### **POZWAŁAJ NA SAMODZIELNOŚĆ**

Od chwili, w której dziecko nauczy się przemieszczać, zaczyna odkrywać świat samodzielnie. To ważny czas. Jeśli będziesz reagować pozytywnie, pokażesz dziecku, że świat jest miejscem

fantastycznym, ciekawym i wartym poznawania. To zrozumiałe, że rodzice często się wtedy boją o bezpieczeństwo malucha. Zadbaj jednak o to, żeby twoje obawy nie ograniczały jego możliwości i samodzielności. Bądź obok, lecz nie trzymaj cały czas za rękę. Pozwól upaść i się podnieść. Dziecko nie umie schodzić z kanapy lub schodów? Zamiast mu tego zabraniać, naucz je, jak może to robić bezpiecznie. Pokazujesz mu tym samym, że wierzysz, że sobie poradzi. I kształtujesz w nim odwagę i samodzielność. To właśnie takie drobne sytuacje, a nie chwalenie i słowne zapewnienia, budują jego wiarę w siebie i poczucie sprawstwa. Im większą autonomię zdobywa twoje dziecko, tym ty musisz znaleźć w sobie więcej przestrzeni na jego wolność. Pozwalaj mu na tę samodzielność. Bądź obok i pomagaj, ale tylko wtedy, kiedy naprawdę tego potrzebuje. Najpierw niech spróbuje samo. A nuż sobie poradzi? Podobnie jest zresztą i później. Także wtedy, kiedy dziecko będzie już nastolatkiem. Twoja rola to być blisko i pozwolić mu samodzielnie odkrywać świat ze świadomością, że zawsze może liczyć na twoją pomoc.

## **Ważne zasady, które pomogą odnaleźć się w świecie zabaw z maluchem:**

### **INSPIRUJ**

Zabawy trzeba nauczyć tak jak każdej innej czynności. Dziecko samo z siebie ograniczy się do najprostszych działań. Rodzice często dziwią się, że malec bawi się nową zabawką jedynie przez chwilę, a potem rzuca ją w kąt i szuka następnej. Tymczasem to właśnie my, rodzice, zechcemy pokazać dzieciom, że dany przedmiot może mieć wiele zastosowań. Że możemy się nim różnie bawić. Nie tylko wydłużamy czas, w którym maluch się skupia, lecz także pokazujemy mu mnóstwo możliwości. Im dłuższe i bogatsze będą jego zabawy, tym pełniej będzie się rozwijał.

### **PODSUWAJ ZABAWY**

Dziecko poznaje świat przez dotykanie i eksperymentowanie, przez osobiste działanie, mniej przez opowiadanie i werbalizowanie działań.

## **OBSERWUJ**

Maluch sam pokazuje, kiedy jest gotowy do tego, by opanować nowe czynności – po prostu zaczyna próbować. Obserwuj go, a będziesz wiedzieć, na jakim jest etapie.

## **NIE ZMUSZAJ**

Dla małego dziecka kluczem do uczenia się jest ciekawość. Malca w tym wieku nie zmusisz do tego, by zajmował się czymś, co go nie zaciekawi. Aby przełamać niechęć i robić coś, co nas nie interesuje, musimy być zahartowani emocjonalnie, a to zaczyna być możliwe dopiero około siódmego roku życia lub nawet później. Przypomnij sobie sytuacje, w których ty masz robić coś, na co nie masz ochoty... Jak trudno tobie – dorosłemu – zmusić się do tego? Na ten wysiłek nie namówisz jednak swojego malucha. Jeśli będziesz go do tego zmuszać, uzyskasz skutek odwrotny do zamierzonego.

## **ODBIERAJ SYGNAŁY**

Pamiętaj, że dziecko „mówi” całym swoim ciałem, podobnie jak my. Jeżeli jest czymś zainteresowane, całe napina się w danym kierunku, macha rączkami, chce dotykać, skupia wzrok na danym przedmiocie. To dla ciebie sygnał, że teraz tym się bawimy lub interesujemy.

## **PODSYCAJ CIEKAWOŚĆ**

Pasje i zainteresowania zaczynają się rozwijać od ciekawości. Twoim zadaniem jest podtrzymywać ją jak najdłużej dzięki zabawie! Tutaj dowiesz się, jak to robić. Dziecko uwielbia cię naśladować. Wykorzystaj to, by uczyć je nowych umiejętności i zabaw. Pokazuj kolejne czynności i ciesz się, kiedy je po tobie powtarza. Maluch stara się opanować te umiejętności, które może już opanować. Jeśli pomożesz mu to zrobić prawidłowo, nie będziesz musiał w przyszłości korygować błędów.

## **BUDUJ DOBRE NAWYKI**

Pamiętaj, że najtrudniej zmienić nawyki. Dlatego bądź cierpliwy i poświęć czas na naukę, aby od początku były prawidłowe. Na przykład posiłek to nie tylko sama czynność jedzenia, lecz także nakrycie do stołu, posprzątanie po sobie naczyń i zanieśenie ich do zlewu lub zmywarki. To również rodzaj rytmu – zawsze powtarza się ta sama sekwencja zdarzeń (nakrycie stołu, zjedzenie, sprzątnięcie ze stołu). Ucz tego malca od początku.

## **PODĄŻAJ ZA DZIECKIEM**

Jeśli to, czego uczysz swoje dziecko, dopasujesz do poziomu jego rozwoju intelektualnego i emocjonalnego, możesz naprawdę je stymulować.

## **NIE PRZESADZAJ**

Nie dawaj maluchowi za trudnych lub zbyt wielu zadań. Nie zmuszaj go, by się uczył albo koncentrował na czymś, na co nie ma ochoty. Możesz w ten sposób wytworzyć w nim postawę obronną wobec uczenia się. A to wpłynie bardzo negatywnie na jego późniejsze osiągnięcia w szkole. Możesz doprowadzić nawet do tego, że nigdy nie polubi nauki. Naprawdę nie warto!

## **DOSTOSUJ TRUDNOŚĆ**

Nie obarczaj malca zadaniami ponad miarę i możliwości. To najprostszy sposób, by obniżyć jego samoocenę i wiarę w siebie. A dla procesu uczenia jest to druzgocące.

## **ROZMAWIAJ**

Pamiętaj, że w trzecim roku życia dzieci zaczynają świadomie panować nad swoimi zachowaniami i poczynaniami. Zaczynają też dostrzegać konsekwencje.

## **POSZUKUJ NOWOŚCI**

Nie nastawiaj się z góry na jeden scenariusz. Bądź elastyczny i miej w zanadrzu różne warianty jakiejś zabawy. Nie zniechęcaj się, poszukuj!