

Przedszkolak na start

Jak dobrze zacząć?

Aleksandra **Batura,** Maja **Chyża,** Katarzyna **Pyrgiel**

Czas pójścia dziecka do przedszkola jest niewątpliwie sytuacją stresową – nie tylko dla niego, ale również dla rodziców. Maluch musi poradzić sobie z dłuższą rozłąką z mamą i tatą, a także sprostać wymaganiom przedszkolnym. Jak każda sytuacja stresowa, pójście trzylatka do przedszkola może być zinterpretowane przez dorosłych jako wyzwanie lub jako zagrożenie, a z nastawieniem wiążą się odpowiednie emocje.

Jeśli dziecko czuje, że mama obawia się pierwszego dnia zajęć w przedszkolu, ono także zaczyna odczuwać niepokój i nie chce tam iść. Na szczęście maluchy „zarażają się" nie tylko negatywnymi emocjami. Warto więc już wcześniej zadbać o rozwój ich samodzielności, tak by nie tylko dorosły był pewien, że dziecko posiada wystarczające umiejętności, by poradzić sobie w nowym miejscu, ale także by maluch nabrał wiary w swoje umiejętności i nie obawiał się dłuższej rozłąki z domownikami.

Samodzielny nie oznacza samowystarczalny

Opiekunowie dwulatków mogą wątpić w możliwość rozwoju samodzielności u tak małego dziecka. Oczywiście, że maluch w okresie wczesnego dzieciństwa oraz w wieku przedszkolnym nie stanie się w pełni autonomiczną jednostką – osoba dorosła również nią nie jest. Jednak u dwulatka, a nawet i młodszego dziecka, można dostrzec przejawy woli bycia samodzielnym już w kilku obszarach codziennego życia. Jeśli słyszymy: *Ja sam* lub *Ja sama*, nie ma potrzeby wyręczania malucha w danej czynności. Zadaniem dorosłego jest zadbać o rozwój autonomii u dziecka w taki sposób, by czuło się kompetentne i samodzielne w pewnych obszarach życia, na które pozwala mu poziom rozwoju, m.in. układu mięśniowego i nerwowego. Maluch jest jeszcze dość słaby fizycznie i nie ma w pełni rozwiniętej koordynacji wzrokowo-ruchowej, by mógł samodzielnie wykonywać czynności wymagające precyzji czy dużej siły. Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, aby aktywnie uczestniczył w spożywaniu posiłków czy brał udział w treningu czystości.

Należy cały czas pamiętać, że nie można wymagać od dziecka samodzielności przekraczającej jego możliwości, ponieważ skutkuje to osamotnieniem i poczuciem bycia niezrozumianym przez opiekunów. Wiek dwóch lat jako czas wyłaniania się autonomii jest jedynie umowny i nie jest regułą, że dwulatek powinien przejawiać wolę autonomii. Dzieci różnią się pod względem tempa rozwoju, dlatego nawet jeśli pociecha znajomej pomyślnie przeszła trening czystości, nie oznacza to, że twoje dziecko także powinno mieć to za sobą, a na pewno nie może to być powodem zawstydzania malucha i stawiania mu wysokich wymagań. Przed dorosłym stoi niewątpliwie trudne zadanie dostrzegania przejawów woli dziecka, co wymaga dużej wrażliwości i cierpliwości, ale nie jest to równoznaczne z narzucaniem mu samodzielności, ponieważ dziecko ma wolę samodzielności, a dorosły ma jedynie pozwolić na jej rozwój.

Nie przedłużaj zależności

Mimo tego, że maluch stopniowo staje się autonomiczną jednostką, wciąż potrzebuje opieki i wsparcia dorosłych, choć już nie w takim stopniu, jak w pierwszym roku życia. Przed pójściem do przedszkola niezwykle ważne jest przygotowanie dziecka na fizyczną i psychiczną separację od opiekunów. Jeśli maluch pozostaje w ścisłej symbiozie z mamą i tatą aż do pierwszego dnia zajęć w przedszkolu, rozłąka z rodzicami

na czas pobytu w nowym miejscu będzie dla niego przykrym przeżyciem i wywoła negatywne emocje.

Warto stwarzać jak najwięcej okazji do kontaktów pozarodzinnych. Dziecko uczy się wtedy, że jego świat nie kończy się na domu, a zabawa na placu zabaw z nowymi dla niego kolegami – nawet gdy mamy nie ma w pobliżu, bo rozmawia z sąsiadkami na ławce – nie jest straszna, ale przyjemna.

Warto wykorzystywać różne okazje, aby pokazać dziecku, że jako rodzice nie jesteśmy specjalistami w każdej dziedzinie, ale że inni dorośli, mogą mu lepiej pomóc rozwiązać jego problem niż my np. pani w przedszkolu, (Faber i Mazlish, 1993) – może zna więcej zabaw paluszkowych albo nauczy je nowego wierszyka, którego my nie znamy. Przedszkolak od opiekunów uczy się stosunku do obcych ludzi, dlatego ważne jest, aby nie straszyć przedszkolem i osobami tam pracującymi. Jeśli dziecko w domu psoci, a rodzice na jego wybryki odpowiadają: *Zobaczysz, pani w przedszkolu to ci dopiero pokaże*, to nie można oczekiwać pozytywnego nastawienia malucha do nowych opiekunek.

Dziecko, zanim rozpocznie swoją przygodę w przedszkolu, powinno mieć również okazję przebywania z innymi dorosłymi, nie tylko rodzicami, i proszenia ich o pomoc. Żaden człowiek, nawet dorosły, nie jest samowystarczalny i samodzielny w każdej dziedzinie życia. Ważne jest, by zapobiec wykształceniu u dziecka przekonania, że skoro zaczyna stawać się zindywidualizowaną osobą, to musi radzić sobie ze wszystkim samo.

Dobrym pomysłem jest skorzystanie z zajęć adaptacyjnych, coraz częściej organizowanych w przedszkolach jeszcze zanim dziecko na stałe dołączy do grona przedszkolaków. Na takie zajęcia zaproszeni są również rodzice. Jest to świetna okazja, by wspólnie z maluchem przełamać strach przed nowym otoczeniem. Zabierając dziecko na takie zajęcia, stwarzacie mu szansę oswojenia się z przedszkolem. Macie możliwość wspólnego zwiedzania nowego miejsca, co przełoży się na zmniejszenie stresu wynikłego ze zmiany środowiska. Pozwoli to również na zapoznanie się z osobami, które niebawem będą odgrywały ważną rolę w wychowaniu waszej pociechy. Możecie z wyprzedzeniem zintegrować się z rodzicami innych przedszkolaków. Budowaniu poczucia bezpieczeństwa niewątpliwie sprzyja możliwość wcześniejszego zapoznania się z rówieśnikami – dziecko chętniej wybierze się do przedszkola we wrześniu, gdy będzie wiedziało, że jest to przyjazne miejsce.

Czy muszę brać to na siebie, czy może mogę to zostawić dziecku?

Dorośli wolą w większości nowych sytuacji chronić dzieci „na zapas" przed bólem czy niepowodzeniem. Częsty problem stanowi dla opiekunów odróżnienie irracjonalnych przekonań o niebezpieczeństwie od rzeczywistego niebezpieczeństwa, a najłatwiejszym rozwiązaniem tego dylematu jest dominacja kontroli dorosłych i ograniczanie samodzielności dziecka. Nie warto doszukiwać się w każdej nowej sytuacji czyhającego zagrożenia. Warto natomiast odnosić się do nieznanych dotąd maluchowi sytuacji jako możliwości zdobycia przez niego nowych doświadczeń i nabycia nowych umiejętności. Dorośli przenoszą na dzieci swoje lęki i obawy, co prowadzi do tego, że stają się one lękliwe i bojaźliwe. Dla rozwoju malucha ważna jest możliwość zmierzenia się z nowymi sytuacjami. Nie oczekujmy od dwulatka, że zrobi coś bezbłędnie, wzorowo – pozwólmy mu na błędy. To, że dziecko zrobiło coś nie tak, jak tego oczekiwaliśmy, nie oznacza porażki dorosłego. Błędy przedszkolaka to tylko jego błędy, ale są niezbędne do rozwoju poczucia własnych możliwości.

Żaden dorosły nie ma takich umiejętności, aby ochronić dziecko przed wszystkimi możliwymi przykrościami – i całe szczęście. Maluch, jeszcze zanim pójdzie do przedszkola, musi nabyć umiejętności mówienia o tym, co go boli i czego potrzebuje, a więc musi wiedzieć, jak zakomunikować innym, że doświadcza przykrości. Jeśli mama towarzyszy dziecku na każdym kroku i rozpoznaje jego potrzeby, zanim ono zdąży je zwerbalizować, maluch nie ma okazji do stania się ekspertem we własnym życiu.

Mama może „nie zgadnąć" poprawnie, ale skoro jest dorosła, to może wie lepiej, czego teraz potrzebuję i jak się czuję. Jednak wszystkowiedząca mama nie będzie mogła towarzyszyć mu w przedszkolu, a panie pracujące w nim mają do opieki całą gromadkę dzieci i oczekują, że przedszkolak jest na tyle samodzielny, że umie wyrazić własne pragnienia, potrzeby, uczucia nie tylko za pomocą gestów. Dziecko powinno być na tyle autonomiczne, by móc zakomunikować drugiej osobie słowami, w sposób zrozumiały, że np. jest głodne czy potrzebuje iść teraz do toalety. Ułatwia to pracę opiekunek, a u przedszkolaka wzmacnia się poczucie sprawstwa i możliwości wpływania na otoczenie.

Dziecięcym zmaganiom należy się szacunek

Dziecko, mimo tego, że bardzo chce coś samodzielnie zrobić, jest ograniczane przez swój fizyczny rozwój. Maluch czasami podejmuje się pewnej aktywności albo chce to zrobić, ale nie jest na to w pełni gotowy, bo np. nie ma jeszcze wystarczająco rozwiniętego układu mięśniowego bądź nie jest przygotowany emocjonalnie. Działanie dziecka zakończone niepowodzeniem nie może skutkować jego zawstydzaniem i krytykowaniem – warto wyrazić zaufanie do gotowości malucha, mówiąc np. *Pewnego dnia będziesz mógł korzystać z łazienki, tak jak mama i tata* (Faber i Mazlish, 1993, s. 172).

Prawidłowe wykonanie nowej czynności jest możliwe dzięki długiej nauce, na którą składają się próby i błędy. Należy pozwolić dziecku na zajmowanie się swoim ciałem w takim stopniu, w jakim jest na to gotowe. Maluch nie od razu włoży sweterek albo buciki, zwykle zajmuje mu to dużo czasu, więc dorośli często go w tym wyręczają. Brak cierpliwości i pośpiech dorosłych nie są niestety sprzymierzeńcami w kształtowaniu się samodzielności przedszkolaka. Cele, które stawia sobie maluch, nie są może tak duże i spektakularne – w oczach dorosłych – jak cele stawiane sobie przez dorosłych, dlatego

jego zmagania z włożeniem bucików, uczesaniem się, włożeniem bluzki do spodenek mogą irytować opiekunów i skłaniać do ciągłego pytania: *Co tak długo?*, a w końcu prowadzić do tego, że dorośli wyręczają dziecko w różnych czynnościach. Tym samym przedszkolakowi odbierana jest nadzieja, że sobie poradzi z tym zadaniem.

Maluchom często się powtarza: *To za trudne dla ciebie, Nie poradzisz sobie, Jesteś na to za mały, Nie wchodź tam! Przecież zaraz spadniesz, Zaczekaj, nie ruszaj! Zrobię to za ciebie*. Dziecko, otrzymując tego typu informacje zwrotne od opiekunów, nabiera przekonania, że nie jest zdolne do poradzenia sobie z pewnymi czynnościami i że w dużej mierze pozostaje cały czas zależne od dorosłych. Jeśli takie doświadczenia powtarzają się, maluch przestaje mieć ochotę na podejmowanie działań i eksperymentowanie w zakresie nowych umiejętności.

Przedszkolak potrzebuje pozytywnych wzmocnień od opiekunów, którzy obserwują jego zmagania, a więc zachęt, zasłużonych pochwał, okazywania radości i cieszenia się razem z nim z osiągniętych sukcesów. Dla dorosłego podjęcie przez dziecko decyzji, czy chce napić się pół szklanki soku, czy szklankę herbaty, może wydawać się błahostką, ale dla malucha, który dopiero zaczyna podejmować swoje własne decyzje, jest to znaczący krok w rozszerzaniu kontroli nad swoim życiem. Dla dwu- lub trzylatka można stworzyć wiele okazji do tego, by mógł on uczyć się podejmowania pierwszych samodzielnych decyzji.

Należy pamiętać jednak, by alternatyw nie było za dużo, ponieważ dziecko na pewnym poziomie rozwoju poznawczego nie jest w stanie skoncentrować uwagi na kilku rzeczach naraz, a jego pamięć ma ograniczone możliwości. Gdy maluch będzie miał do wyboru zbyt dużo możliwości, zamiast poczucia kontroli nad swoim życiem doświadczy poczucia chaosu i zagubienia. Sytuacja wyboru nie może być tylko pozornym wyborem (Appelt, 2005). Jeśli dorosły proponuje przedszkolakowi podjęcie samodzielnej decyzji, nie może go oszukiwać, że to był jego wybór, a w istocie decyzja została podjęta już wcześniej, np. nie pytajmy dziecka, czy po obiedzie chce iść na plac zabaw, czy pobawić się w domu, jeśli jeszcze przed spytaniem pociechy postanowiliśmy, że pójdziemy z nią na dwór.

Jak pomóc dziecku zaadaptować się w przedszkolu?

- Nigdy nie straszmy dziecka przedszkolem.
- W domach wprowadzajmy zasady i wspólnie z pociechą pilnujmy, by były przestrzegane.
- Przyzwyczajajmy dziecko do jedzenia urozmaiconych potraw. Uczmy samodzielnego jedzenia.
- Odzwyczajmy je od smoczka, pampersów czy picia z butelki.
- Nauczmy dziecko zrozumiale komunikować swoje potrzeby fizjologiczne.
- Pozwólmy maluchowi zabrać do przedszkola domowego „towarzysza" – niech będzie to np. ulubiona przytulanka czy samochodzik.
- Nie pokazujmy dziecku własnych obaw związanych w pójściem do przedszkola.
- Organizujmy krótkie pożegnania, nie wracajmy sprawdzić, czy pociecha się bawi. Przedłużające się pożegnania są dla niej bardziej stresujące.
- Przychodźmy po dziecko punktualnie, bądźmy w tej kwestii przewidywalni.
- Pozwólmy maluchowi na samodzielność, szczególnie w zakresie samoobsługi.
- Zaangażujmy dziecko w przygotowania do przedszkola. Mogą to być np. wspólne zakupy.
- Chwalmy malucha za to, że dzielnie radzi sobie w nowej sytuacji. Porozmawiajmy z nim o tym, że nawet dorośli trochę denerwują się, gdy robią coś ważnego pierwszy raz, ale po jakimś czasie czują się lepiej.

Niezależnie od wieku, każdy jest ekspertem w swoim życiu

Dziecko w okresie wczesnego dzieciństwa zaczyna przejawiać swoją wolę, ale napotyka opór w postaci kontroli dorosłych. Rodzi się konflikt: wola dziecka a wola dorosłego. Opiekunom łatwo jest zdominować malucha i nadmiernie demonstrować swoją wolę. Warto zastanowić się więc, co znaczy mądre stawianie granic w kontekście wspierania autonomii u dziecka. Rodzice niewątpliwie muszą stawiać pewne granice – wyznaczać zasady postępowania niezbędne do podejmowania przez dziecko satysfakcjonujących kontaktów z innymi oraz takie, których przestrzeganie pozwoli przystosować się do środowisk pozadomowych. Zasady te jednocześnie powinny być na tyle elastyczne, by maluch nie czuł się zniewolony i osaczony. Ważne jest, by je rozumiał i wiedział, dlaczego trzeba ich przestrzegać. Opiekunowie powinni więc zadbać, by były jasno sformułowane, w języku zrozumiałym przez najmłodszych.

W miarę możliwości reguły te powinny być negocjowalne, a dziecko powinno mieć udział w ich sformułowaniu. Ponadto powinno odczuć, że dorośli wierzą, że im sprosta. Nie można jednak przedstawić maluchowi listy zasad, których powinien przestrzegać – nie ma on na tyle szerokiego zakresu uwagi, aby zapamiętać je wszystkie. Szczególnie ważne przed pójściem do przedszkola jest opanowanie przez dziecko reguł dotyczących bezpieczeństwa, higieny, zachowania się w sytuacjach społecznych i kontroli emocji (Appelt, 2005, s. 125).

Nic nie stoi na przeszkodzie, aby trzylatek brał udział w dyskusjach dorosłych. Należy dać maluchowi możliwość mówienia o sobie. Jeśli w rozmowie ze znajomymi poruszany jest temat syna lub córki, a są oni akurat obecni, warto dać im szansę odpowiedzenia na pytania, nawet jeśli trwałoby to dłużej niż nasza odpowiedź: *Staś ci odpowie. On najlepiej zna odpowiedź*. Poprzez aktywne



uczestnictwo w rozmowach dziecko uczy się wyrażać swoje zdanie, mówić o sobie, a także nabiera biegłości w kontaktach z obcymi osobami (Faber i Mazlish, 1993).

Problem zawstydzania

Ważnym elementem składającym się na autonomię dziecka jest sprawowanie kontroli nad potrzebami fizjologicznymi. Proces nabywania umiejętności komunikowania potrzeby skorzystania z toalety został nazwany treningiem czystości. Rodzice muszą być wrażliwi na przejawianą przez dziecko chęć zaspokajania potrzeb fizjologicznych w taki sposób, w jaki robią to dorośli. Nie można jednak zmuszać malucha do siadania na nocniku. Spowoduje to opór i skutki odwrotne do oczekiwanych. Niekiedy rodzicom zdaje się, że dziecko jest na tyle duże, że powinno już być samodzielne w tym zakresie. W dążeniu do usamodzielniania pociechy można zagubić świadomość tego, że potrzeba do tego zarówno dojrzałości psychicznej, jak i fizycznej dziecka. Dorosły może nie zdawać sobie sprawy z tego, jak trudno jest zsynchronizować wolę wydalania z pracą mięśni wydalniczych. Dziecko zacznie efektywnie korzystać z nocnika dopiero wtedy, gdy pozwoli na to jego stan psychofizyczny (Hejmanowski, 2003).

Bardzo istotne jest, by chwalić malucha, gdy uda mu się skorzystać z nocnika. Z drugiej strony nie krytykować, gdy dziecko zbyt późno zakomunikuje potrzebę lub zmoczy się w nocy. Należy pamiętać, że samo będzie tym zmartwione, ponieważ coś, co już opanowało, zdaje się znów wymykać spod kontroli. W takiej sytuacji nie należy się złościć, tylko zapewnić, że nic takiego się nie stało, i skoncentrować uwagę malucha na przebraniu się w suche rzeczy.

Około drugiego roku życia dziecko stopniowo zauważa, że jest oglądane przez innych. Co więcej, zaczyna porównywać się z dorosłymi. Zauważa różnice w budowie ciała: jest mniejsze, nie tak silne jak dorosły. Konfrontując siebie z rodzicami, może czuć się małe, niezdarne i słabe (Hejmanowski, 2003). Takie porównania są źródłem wstydu oraz poczucia niepewności. Zatem jeśli maluch w sposób naturalny odczuwa wstyd, ważne jest, by nie koncentrować się przesadnie na tej tendencji u dziecka. Mogłoby to spowodować pogłębienie zawstydzenia.

Dla malucha dążącego do samodzielności niezbędny staje się właśnie dorosły, który odgrywa rolę swoistego modelu. Podpatrując rodziców, przedszkolak stara się naśladować różne czynności, by za jakiś czas móc samodzielnie zrobić coś w podobny sposób. Ważne jest, by dostrzegać takie starania dziecka i chwalić jego osiągnięcia (Appelt, 2005). Pozwólmy odczuwać dumę ze swoich osiągnięć. Pamiętajmy, że coś, co dla nas jest błahostką, może być niezwykle istotne dla dziecka. Nie dopuszczajmy do sytuacji, w których oceniamy zmagania pociechy w oparciu o kryteria właściwe dla osób dorosłych. Takie porównywanie standardu wykonania czynności przez dziecko do możliwości dorosłego zawsze postawi malucha w niekorzystnym świetle. Otrzyma on komunikat o swojej nieporadności. Poza tym sam zauważy różnice między możliwościami swoimi i dorosłego, co rodzi poczucie wstydu. Unikajmy zatem zbyt częstego porównywania dzieci do dorosłych, a także do rówieśników. To, że nasza pociecha nie opanowała czynności, którą wykonują inne maluchy, nie oznacza, że jest z nią coś nie tak.

Te starania będą wymagały od rodziców dużo cierpliwości i czasu dla dziecka. Ponieważ samo jest niedoskonałe, wymaga wsparcia ze strony dorosłego. Ta pomoc przyczyni się do tego, że z czasem nabierze ono przekonania o własnej skuteczności i sprawczości.

Aleksandra Batura,
Maja Chyża,
Katarzyna Pyrgiel
Instytut Psychologii
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza
w Poznaniu

BIBLIOGRAFIA

- Appelt K. (2005), *Wiek poniemowlęcy. Jak rozpoznać potencjał dziecka?* [w:] *Psychologiczne portrety człowieka*, pod red. A.I. Brzezińskiej, GWP, Gdańsk, s. 95–130.
- Faber A., Mazlish E. (1993), *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Media Rodzina, Poznań, s. 151–185.
- Hejmanowski S. (2003), *Wczesne dzieciństwo – drugi i trzeci rok życia: szanse rozwoju*, „Remedium", nr 5, s. 4–5.

Rowerowy rajd na Dzień Dziecka

Anna **Matraszek,** Anna **Podsiadła**

Kto z nas nie potrafi jeździć na rowerze? Każdy stara się opanować tę trudną, ale jakże przyjemną, praktyczną i zdrową umiejętność. Większość pamięta pierwsze wycieczki rowerowe, pozdzierane kolana, radość odkrywania nowych miejsc, przecierania szlaków. W przedszkolu staramy się propagować zdrowy styl życia, od najmłodszych lat zachęcać dzieci i ich rodziców do spędzania wolnego czasu w sposób aktywny, na powietrzu. W kalendarzu imprez przedszkolnych Dzień Dziecka zaznaczony jest jako impreza priorytetowa. Postanowiłyśmy to święto obchodzić zupełnie inaczej niż dotychczas. Chciałyśmy sprawić dzieciom niespodziankę, a rodzicom przypomnieć, jak przyjemnie jest pozwiedzać okolicę na dwóch kółkach.

W sobotnie przedpołudnie zaplanowałyśmy rajd rowerowy, czyli wspólne świętowanie na leśnej polanie. Wcześniej spotkałyśmy się z zaprzyjaźnionym leśnikiem, który ustalił trasę przejazdu bezpieczną dla dzieci. O godzinie 11.00 wszyscy rodzice wraz z dziećmi spotkali się przed budynkiem Nadleśnictwa Puławy. Każdy przyjechał punktualnie, odpowiednio ubrany (w kamizelce odblaskowej i kasku), a także z małym co nieco w plecaku.

Wycieczka rozpoczęła się o wyznaczonej godzinie. Tempo jazdy było różne, rywalizacja nie była planowana, ale – jak w każdym rajdzie – peleton prowadził resztę grupy. Przemierzaliśmy okoliczne lasy, zatrzymując się w najpiękniejszych jego zakątkach. Leśniczy, który zaplanował trasę przejazdu, przygotował też bezpieczne miejsce na ognisko. Postanowiliśmy odpocząć, złapać oddech i cieszyć się pięknem natury. Piekliśmy kiełbaski, słuchając opowieści leśniczego o zwierzętach, podglądaliśmy też ptaki, o których dowiedzieliśmy się wielu ciekawych szczegółów. Leśniczy przypomniał, jak ważne jest przestrzeganie przez każdego z nas określonych zasad i odpowiednie zachowanie się w lesie. Podkreślił, że las to dom zwierząt, a my jesteśmy jego gośćmi, więc kulturalne zachowanie jest obowiązkowe.

Po posiłku i miłych chwilach przy ognisku peleton ruszył w dalszą drogę, tym razem ścieżką rowerową wprost na rozstaje dróg, bo choć trudno było się rozstawać, wycieczka dobiegła końca. Najbardziej wytrwali mieli dalsze plany rowerowe.

Wspólne świętowanie na leśnej polanie na długo zapadło w naszej pamięci. Rodzice i dzieci chętnie biorą udział w imprezach plenerowych, żywiołowo reagują na różne innowacyjne propozycje wspólnych spotkań.

* * *

Dzień Dziecka spędzony na dwóch kółkach to oryginalna forma świętowania, dostępna dla małych i dużych, niewymagająca dużych nakładów finansowych – potrzebny jest jedynie sprawny rower i czas, który możemy poświęcić milusińskim.

Wiemy, że można miło spędzać czas w gronie rodziny, blisko natury, posłuchać śpiewu ptaków, dowiedzieć się, o czym szumi las. Podejmując takie działania, nie obawiałyśmy się braku chętnych, zmęczonych i narzekających: że nie uda się, bo trudno, bo nudno, bo daleko. Jedynym czynnikiem, który mógł spłatać nam figla, była pogoda, ale tego dnia świeciło piękne słońce.

Polecamy wszystkim małym i dużym taką formę spędzania wolnego czasu. Wspólna wyprawa wspaniale integruje rodziny, daje wiele radości dzieciom, dorosłym, a przede wszystkim promuje zdrowy styl życia, daleki od komputerów, telewizorów, bliski naturze i zdrowiu. Zachęcamy – polecamy!

Anna Matraszek, Anna Podsiadła
Miejskie Przedszkole nr 7 w Puławach



