

Dziecko

najważniejsze dla rodziców

EXTRA

kwartalnik **NR 1** /2016

PRZEDSZKOLE

PLAN B CO ROBIĆ,
GDY DLA WAS
ZABRAKNIĘ MIEJSCA

KLÓTNIE RODZENSTWA

INTERWENIOWAĆ CZY NIE?

CZY MAŁI NIEŚMIALI
PORADZĄ SOBIE
W ŻYCIU

BLIŹNIĘTA
KURS
PRZETRWANIA
DLA RODZICÓW

POCHWAŁY

SZCZĘŚCIA NIE DAJĄ

CO ROBIĆ, BY DZIECKO
CZUŁO SWOJĄ WARTOŚĆ

MEBLE -
-ZABAWKI
DO POKOJU
DZIECKA

JAKIE IMIĘ
DLA
DZIECKA?

W MLEKU MAMY
NIE MA
ALERGENÓW?

PRZEGLĄD
ROWERKÓW
BIEGOWYCH

KUPONY
RABATOWE
DO
441
SKLEPÓW

spis treści



52

SZTUKA W DOMU

Kleimy kolaż

Twórcza zabawa doskonała nawet dla najmłodszych dzieci



6 Inspiracje

Jak nabrać sił po zimie

8 Wszystko przez dzieci

Kobiety, które wymyśliły festiwal „Kino w trampkach”

9 Konkurs SMS-owy

Do wygrania 110 nagród

10 Ważny temat

Poznaj swoją wartość

Justyna Dąbrowska i Agnieszka Stein wyjaśniają, skąd się bierze poczucie własnej wartości

16 Życie rodzinne

16 Rodzicielstwo na faktach

Odkrycia naukowców

22 Okiem taty

Inspiracje i gadżety dla rodziny

24 Mniej, czyli więcej

Oszczędzanie jest trendy!

34 Ciężary na plecach

Cieżkie poranki przedszkolaków i uczniów

42 Wychowanie

42 Wojny domowe

Gdy dzieci się kłócą



36

MODA

Bez owijania w bawełnę
Ubranka z bawełny ekologicznej – czy warto je kupować?



86 MAŁE CO NIECO

Sakiewki z papieru ryżowego, szaszłyki warzywne, podplomyki...

6 pysznych przegryzek na spacer i na wycieczkę

40 PRZESTRZEŃ DLA DZIECKA

Domowy plac zabaw

Inspirujące meble dla dzieci



TEMATY Z OKŁADKI
ZNAJDZIECIE NA STRONACH



Zdjęcie: valbar/Shutterstock.com

28

WYCHOWANIE

Jeśli się nie dostanie...

Rekrutacja do przedszkola i plan awaryjny

46 O tym się mówi

Kontrowersje wokół treningu czystości

48 Nie pcha się na afisz

Jak wychowywać dzieci wrażliwe i nieśmiałe

52 Edukacja i zabawa

56 Zabawa w dorosłych

Inspiracje z książki „Basatyk i Psotka”

58 Jazda bez kręcenia

Pomagamy wybrać dobry jeźdźnik i świetny rower biegowy

62 Trochę kultury

Wydarzenia, książki, filmy dla dzieci

66 Zdrowy rozwój

66 Sekrety mleka mamy

Co badania naukowe mówią o zależności między karmieniem piersią a alergią pokarmową

70 Kiedy zacznie mówić?!

Czasami nie warto zwlekać z wizytą u logopedy

74 Czas do ortodonta

Profilaktyka wad zgryzu zaczyna się od kołyski

76 Szczęście do kwadratu

Mama lekarka pisze o bliźniętach

81 Z apteki

Preparaty godne uwagi

82 Nasze sposoby na choroby

Cztery mamy opowiadają, co robią, by wzmocnić odporność dzieci

86 Nowe smaki

92 Najwięcej witaminy

Jak przygotowywać jedzenie, by zachowało maksimum wartości

94 Do koszyka

Tego spróbujcie koniecznie!

96 W oczekiwaniu

96 Radość rodzenia

Rozmowa z położną mieszkającą na wyspie Bali

100 Imię bez pomyłek

Jak wybrać imię dla potomka

104 Mama w formie

104 Efekt murowany

Mądrze zaplanuj swój trening, by wrócić do formy sprzed ciąży

108 Wokół oka

Kilka minut dla wrażliwej skóry powiek

110 Do poczytania

110 Kupony rabatowe

114 Weekend po berlińsku

Wycieczka do miasta pełnego atrakcji dla dzieci

118 Dobre miejsca

Gdzie można się wyszaleć w czasie brzydkiej pogody?

120 Mieć dziecko... w Rosji

To się optaca!

122 W bezcukrowej bańce

Felieton Mikołaja Łozińskiego

18
Życie rodzinne

W męskim kręgu

Tata zaprasza na pępkowe





rozmawiamy z...

AGNIESZKĄ STEIN

psycholożką, autorką popularnych książek „Dziecko z bliska” oraz „Dziecko z bliska idzie w świat”, a także współautorką opublikowanej ostatnio książki „Potrzebna cała wioska. Agnieszka Stein i Małgorzata Stańczyk w rozmowie” (wyd. Mamania).

Poznaj swoją wartość

O tym, skąd się bierze poczucie własnej wartości i jak je wzmacniać u dziecka, opowiada psycholożka Agnieszka Stein w rozmowie z Justyną Dąbrowską.

● Co to jest właściwie „poczucie wartości”?

● To jest samoakceptacja, poczucie, że ja jako człowiek jestem wartością dla siebie i dla innych. Poczucie własnej wartości tworzy się wtedy, kiedy wiem, że są ludzie, dla których jestem wartością. Mam przekonanie, że moje życie ma sens, jestem potrzebna, jestem ważna.

● Skąd się bierze takie przekonanie?

● Z doświadczenia bycia akceptowanym i z relacji z ludźmi, którzy siebie akceptują. Jeśli

wyrastam w środowisku, dla którego człowiek jest wartością, to tym nasiąkam. To jest bardzo bliskie bezpiecznemu stylowi przywiązania, dzięki któremu tworzy się przekonanie na temat świata: ja jestem OK, inni też są OK.

● A jeśli przychodzi do ciebie rodzic i mówi: moje dziecko ma niskie poczucie wartości, to co mówisz?

● Zastanawiamy się, co ten rodzic przez to rozumie. Czasem chodzi o to, że dziecko mocno reaguje na niepowodzenia. Albo że jak

W męskim kręgu



To jedna z tych imprez, których datę i konsekwencje trudno przewidzieć. Czy pępkowe pomaga świeżo upieczonym ojcom odreagować poporodowy stres?

Tekst Michał Gradowski



Świętowanie narodzin dziecka w męskim gronie to tradycja. Podążając za powiedzeniem: „Dziecko nie opite – dziecko chorowite”, szczęśliwi ojcowie zapraszają kolegów na pępkowe, nazywane też w niektórych regionach pępkówką. Są toasty za zdrowie dziecka i żartobliwa forma pożegnania z kompanem, który na zawsze opuszcza grono bezdzietnych. Do niedawna, kiedy mężczyźni trzymali się na dystans od sal porodowych, pępkowe pomagało odreagować często kilkudniowy stan niepewności. Obecnie imprezom towarzyszą relacje z porodu, które zdają jego bezpośredni uczestnicy. Prezenty? Standardowy zestaw to pieluchy, flaszka i cygaro. Jednak nie wszędzie na świecie witanie dziecka łączy się z piciem alkoholu i imprezowaniem na całego.

Przełom lutego i marca to stresujący czas dla rodziców, którzy chcą posłać dziecko do przedszkola. Rozpoczyna się rekrutacja. W tym roku może być wyjątkowo trudno. Co zrobić, by zwiększyć szanse na powodzenie?

Tekst Agnieszka Wrzesień

Jeśli się **nie** dostanie...

Julek, mój młodszy syn, we wrześniu będzie miał prawie trzy lata i zależy mi na tym, by chodził już do przedszkola. Wiem, że w okolicznych przedszkolach publicznych będzie trudno znaleźć miejsce. Dlatego już zapisałam dziecko do przedszkola prywatnego,

do którego chodził jego starszy brat. Ale nie ukrywam, to spory wydatek – 1500 zł miesięcznie – który w obecnej sytuacji mocno nadwyręży nasz domowy budżet – mówi Anna z Warszawy.

W podobnym tonie wypowiada się wielu rodziców 370 tys. dzieci, które

od września mogłyby pójść do najmłodszych grup w przedszkolach.

JAK WYGLĄDA REKRUTACJA

W całej Polsce zapisy do przedszkoli publicznych ruszają na przełomie lutego i marca. Jednak, jak przyznaje wielu dyrektorów, w tym roku szkolnym rodzice już wcześniej pytali o miejsca dla maluszków i o to, jak przebiega cała procedura.

– Tylko co ja miałam im odpowiadać? Sama bardzo długo nie wiedziałam, jak w tym roku będzie to wyglądać i ile będę miała miejsc dla trzylatków – mówi dyrektorka jednego z przedszkoli na warszawskiej Białołęce.

W dużych miastach zapisy odbywają się przez internet. Wystarczy wypełnić wniosek na stronie odpowiedniego urzędu. Potem jednak wydrukowany i podpisany wniosek

**W DUŻYCH
MIASTACH
ZAPISY
ODBYWAJĄ
SIĘ PRZECZ
INTERNET.**



Podobno świat należy do tych, którzy rozpychają się łokciami i potrafią walczyć o swoje. Czy to znaczy, że nieśmiałe dziecko nie ma szans na życiowy sukces?

Tekst Joanna Steinke-Kalembka, psycholog

Nie pcha się na afisz

Pewność siebie, tupet, odwaga, otwartość – panuje opinia, że takie właśnie cechy decydują o tym, czy uda nam się dotrzeć na szczyt.

Taką receptę na sukces sprzedają nam telewizja czy internet, ale też wiele poradników psychologicznych. Nic więc dziwnego, że z niepokojem obserwujemy, gdy nasze dziecko nie walczy o swoje, jest nieśmiałe, lękliwe.

Są dzieci, które wolą stać z boku, niż wysuwać się na pierwszy plan. Zamiast zdobywać świat, kurczowo trzymają się maminej spódnicy. Sytuacja ta może budzić w rodzicach różne, czasami sprzeczne emocje. Z jednej strony mogą odczuwać potrzebę szczególnego zaopiekowania się dzieckiem, z drugiej – jego zachowanie może ich niepokoić, a nawet złościć.

URODZENI WRAŻLIWCY

Wiele czynników składa się na zachowanie dziecka. Część z nich, tak jak temperament

**RÓŻNICE
W TEMPERAMENCIE
DZIECI MOŻEMY
ZAOBSERWOWAĆ JUŻ
NA SALI POPORODOWEJ.**

**NIEŚMIAŁE DZIECKO
NIE UMIE WEJŚĆ
W GRUPĘ INNYCH
DZIECI, TRACI OKAZJE
DO ZABAWY. KIEDY
WIDZISZ TAKĄ
SYTUACJĘ, MOŻESZ
PRZEŻYWAĆ
CAŁĄ GAMĘ BARDZO
SILNYCH EMOCJI.**

i osobowość, jest w dużej mierze warunkowana biologicznie. Kiedy niemowlę przychodzi na świat, podstawy jego emocjonalności są już ukształtowane.

Niektóre noworodki są z natury spokojniejsze i bardziej towarzyskie, łatwiej je uspokoić, rzadziej płaczą. Profesor Jerome Kagan, badacz temperamentu dzieci, określa je jako dzieci niskoreaktywne. Na drugim biegunie znajdują się niemowlęta wysokoreaktywne, które częściej odpowiadają lękiem na zmiany i potrzebują więcej czasu, aby się „rozkręcić” w nowej dla siebie sytuacji. Te maluchy będą wymagały większej uwagi ze strony rodziców,

Kiedy zacznie mówić?!

Czy każdy maluch sam w końcu zaczyna mówić? Kiedy trzeba iść do logopedy? Rozwój mowy u dziecka budzi sporo emocji. A oto najpopularniejsze mity i wyjaśnienia oparte na faktach.

Tekst Karolina Oponowicz

Konsultacja Agnieszka Borowiec, logopeda z Laboratorium Mowy



Co zabrać do jedzenia
na wycieczkę czy podróż
do dziadków? Oto sześć
smakowitych propozycji.
I żadna z nich nie jest kanapką!

Zdjęcia i przepisy Dorota i Bogdan Biali

Małe co nieco

SAKIEWKI Z PAPIERU RYŻOWEGO

- 15 sztuk papieru ryżowego
- 100 g ryżu
- 3 jabłka
- pół łyżeczki cynamonu
- 2 łyżeczki miodu
- łyżka posiekanych rodzynek
- 100 g orzechów włoskich
- olej do smażenia

1 Jabłka obieramy i kroimy w małą kostkę. Wkładamy na patelnię, wlewamy miód i smażymy około 5 minut. Dodajemy cynamon, mieszamy i odstawiamy.

2 Orzechy siekamy na drobno i prażymy na suchej patelni. Ryż gotujemy według wskazówek na opakowaniu. Ugotowany mieszamy z jabłkami.

3 Papier ryżowy na chwilę zanurzamy w ciepłej wodzie, wyjmujemy, kładziemy

na deskę i nakładamy porcję ryżu z jabłkami. Posypujemy orzechami i zawijamy.

4 W rondlu rozgrzewamy większą ilość oleju tak, by zanurzyć całą sakiewkę. Sakiewki porcjami zanurzamy w gorącym oleju i smażymy krótką chwilę do zrumienienia. Wyjmujemy na ręcznik papierowy, by odsączyć z oleju, i pozostawiamy do schłodzenia.



pisze

**MAŁGORZATA
WELMAN**

redaktorka, mama
Maryny, Wojtka,
Tymka i Klimka.

Efekt murowany

Po porodzie liczymy na to, że szybko wrócimy do formy i figury sprzed ciąży. Tak będzie, pod warunkiem że zaczniemy ćwiczyć i odpowiednio zaplanujemy trening.



Z małym dzieckiem przy boku czasu dla siebie mamy niewiele. O ile zatem uda się wygospodarować chwilę na ćwiczenia, trzeba ją optymalnie wykorzystać. „Chwila” powinna trwać co najmniej 30 minut – tyle potrzeba, aby się rozgrzać, poćwiczyć, a potem porozciągać. Z doświadczenia wiem, że najlepiej zaplanować ją po karmieniu, kiedy syty maluch zapada w dłuższą drzemkę. Wówczas można czmychnąć do drugiego pokoju na matę albo zostawić dziecko pod opieką taty, babci bądź opiekunki i pobiec do parku lub na zajęcia do klubu.

Na efekty ćwiczeń – poprawę kondycji, wzmocnienie mięśni i spalenie nadmiaru tkanki tłuszczowej – nie trzeba długo czekać, zwłaszcza jeśli zastosujemy się do kilku zasad, dzięki którym trening będzie efektywny.

1

z uśmiechem

Największym sprzymierzeńcem powrotu do formy jest entuzjazm i zapał, z jakim podchodzimy do ćwiczeń. To, co się lubi, robi się z przyjemnością, prawda? Wybierzcie zatem taką formę ruchu, która wam najbardziej odpowiada. Gdy lubicie spędzać czas na świeżym powietrzu, nie zapisujcie się na siłownię, jeśli męczy was głośna muzyka i towarzystwo innych ludzi, unikajcie zajęć grupowych w fitness klubie, a gdy chcecie odnaleźć nieco wyciszenia, wybierzcie jogę zamiast zumbi.