

# MENTE

MIESIĘCZNIK PSYCHOLOGICZNO - FILOZOFICZNY



**TEMAT NUMERU**

**JAK WYCHOWYWĄĆ DZIECI**

# Spis treści

## Od władz Towarzystwa

- Wartości w życiu dziecka s. 3
- Ciekawostka miesiąca s. 8
- High Need Baby, czyli dzieci o wyjątkowych potrzebach s. 9
- Cytat miesiąca s. 17
- Konsekwencja jako element procesu wychowawczego s. 19
- Komiks: Zachowanie dziecka podczas terapii s. 25
- Najczęściej zadawane pytania przez rodziców odnośnie dzieci s. 26
- Książki o wychowywaniu dzieci s. 32
- Żywienie dzieci s. 33
- Pytanie refleksyjne miesiąca s. 39
- Psychologia kolorów i ich wpływ na dzieci s. 40
- Pytanie filozoficzne miesiąca s. 46
- Dzieci i zwierzęta s. 49
- Okiem czytelnika s. 53
- Przygotowanie psa na nowego członka rodziny s. 56
- Na luzie s. 64
- Autopromocja s. 65



Dyrektor Kreatywny  
Aleksandra  
Górczyńska-Kołodziej

Wiedząc, jak ważne i trudne jest wychowanie, w kolejnym naszym numerze postanowiliśmy zająć się tym tematem. Mam nadzieję, że każdy znajdzie w tym coś dla siebie, coś czego nie znał, a może jakiś sposób na rozwiązanie niektórych swoich problemów. To nasz pierwszy raz w tym temacie, ale zapewne nie ostatni.

Życzę miłej lektury :)



### Redakcja

Towarzystwo Psychopedagogiczne  
59-700 Bolesławiec, Warszawska 1/3  
KRS: 0000586474 | NIP: 6121856217 | REGON:  
363015316



733 379 538



[biuro@psychopedagog.org](mailto:biuro@psychopedagog.org)



<https://www.psychopedagog.org>



## Wartości w życiu dziecka

Autor: Justyna Janina Marcinkowska  
Terapeutka PTP

---

W życiu każdego małego człowieka wszystko co go otacza ma na niego bardzo duży wpływ. Dzieci każde słowa i każdą istotną, bądź mniej istotną wartość chłoną jak gąbka. Pierwszymi ludźmi, którzy budują wartości małego dziecka są rodzice lub jego opiekunowie. Nakreślają mu między innymi jak się należy zachować, co wolno i czego nie wolno. Rodzice uczą takich wartości jak zdrowie, rodzina, pieniądze, praca, rozwój osobisty i wiele, wiele innych.

---

Kolejną z wielu grup nakreślających wartości jest środowisko szkolne, jest to miejsce, gdzie w rolę wychowawcą, zamiast rodziców, wchodzą nauczyciele. Warto zaznaczyć, że gdy rodzice i nauczyciele współpracują oraz rozmawiają, pomagają wtedy dziecku określić własny i indywidualny punkt widzenia. Dziecko kształtuje się wtedy bez rozbieżności.

Rodzice są jak swego rodzaju kopalnia, wydobywają oni z dziecka to, co najlepsze i najpiękniejsze, a nauczyciele niczym najlepsi jubilerzy pomagają rodzicom ze zwykłego kamienia stworzyć piękny diament. Nauczyciele powinni jedynie uzupełniać wiedzę wyniesioną z domu, a nie o niej stanowić.





Grupa, która pomaga w ukształtowaniu wartości młodego człowieka jest grupa rówieśnicza - przyjaciele. Wymiana poglądów, pierwsza miłość, zauroczenia weryfikują, jak spisali się rodzice oraz nauczyciele w procesie wychowawczym. Czy to, co do tej pory zostało ukształtowane zostanie przez dziecko wprowadzone w jego prywatne życie.

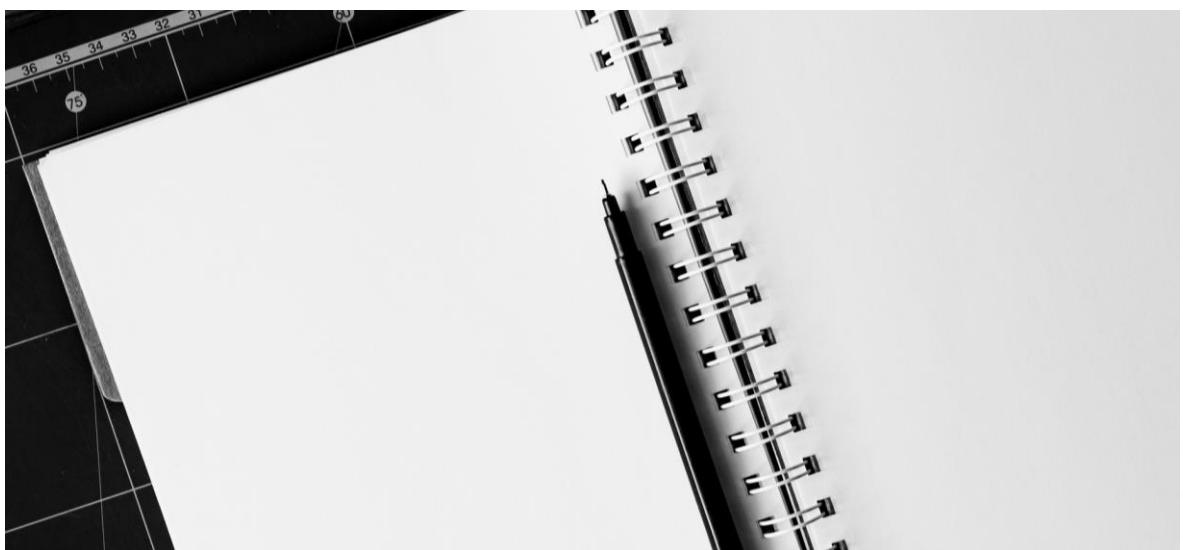
---

## Ćwiczenie:

Jakie posiadasz wartości w swoim życiu i kto pomógł Ci je ukształtować?

Uszereguj wartości od najważniejszej do najmniej istotnej dla Ciebie oraz przypisz je osobom, które pomogły Ci w ich poznaniu.

- 1.Zdrowie
- 2.Rodzina (np. mama, tata)
- 3.Pieniądze
- 4.Praca
- 5.Rozwój osobisty
- 6.Przyjaźń
- 7.Pasja
- 8.Związek
- 9.Inne (własne)

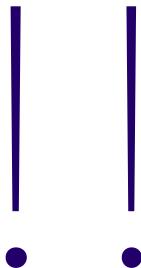


---

Podsumowując warto nadmienić, iż nie ma złych wartości, natomiast to co z nich wynika, np. zachowanie może być dobre lub złe. Dla przykładu: Wartość pieniądza sama w sobie nie jest zła, natomiast gdy, ktoś trudni się sprzedażą narkotyków... Tutaj wnioski zostawiam dla Państwa.



## Ciekawostka miesiąca



### Mleko matki

Słodkawy smak mleka matki jest już jednym z pierwszych pozytywnych skojarzeń związanych z jedzeniem dla dziecka. Od małego smak słodki jest uważany za ten najbardziej komfortowy i wprowadzający w stan ukojenia.



## „High Need Babies”, czyli dzieci o wyjątkowych potrzebach

Autor: Aleksandra Górczyńska-Kołodziej  
Terapeutka PTP

---

„**High Need Babies**” to dzieci, które charakteryzują się bardzo dużą potrzebą uwagi i bliskości. Ciągle potrzebują swojego opiekuna obok. W mediach społecznościowych potocznie mówi się o nich „hajnidy”. To, co podałem na samym początku, to skrócenie wszystkiego do mini pigułki, ale nie jest to wcale takie proste i łatwe. Skoro coś jest wysokie wymaga od nas trochę więcej energii i pracy.

---

Co więc oznacza termin „wysokie potrzeby”? Czemu określamy te potrzeby jako „wyjątkowe”? Dobrze byłoby poznać podstawowe cechy, dzięki którym będzie można określić, czy mamy z takim dzieckiem do czynienia. Jakie są dzieci o wysokich potrzebach?

Po 1: **są nieodkładalne.** Co to oznacza dla rodzica? Trzeba je nosić na rękach, najlepiej cały czas. Każda próba odłożenia kończy się płaczem. Można spróbować z chustą lub nosidłem (jednak mało które z nich akceptuje takie rozwiążanie, ale warto spróbować). Nie lubią być w bezruchu, najlepiej z nimi zwiedzać mieszkanie, kołysać (stateczność jest „ble”). Gdy już zasną, odłożenie do łóżeczka jest jak praca sapera rozbijającego bombę: jeden zły ruch, zbyt szybki i już po Tobie.





Najlepsze miejsce do spania to na klatce piersiowej rodzica, ewentualnie z cycem w buzi. Nie znoszą jeźdżenia w wózku oraz w foteliku samochodowym (uwaga! paaarzy!).

Po 2: **intensywne**. Jak już zaczną płakać, to tylko głośno. Jak są głodne – na teraz, na już (“maaatko, umieraaaaam z głoodu!). Ogólnie rzecz ujmując: wkładają we wszystko wiele wysiłku, aby tylko zaznaczyć swoją potrzebę. Odkrywają świat i zakamarki własnego domu z większą dociekliwością niż inne dzieci, przy okazji niejednokrotnie ignorując wszelkie zagrożenie.

Po 3: **domagające się**. W telegraficznym skrócie: nie lubią czekać. Próby ignorowania ich kończą się wręcz nasileniem dezaprobaty.

---

Nie akceptuję żadnych zamienników. Najczęzsze zadanie dla rodzica w tej sferze - gdy dziecko dorasta: nauczyć je, że inni też mają swoje potrzeby ;)

Po 4: **nadaktywne.** Zawsze w ruchu, nie lubią krępowania, trudno im usiedzieć w jednym miejscu. Niektóre z nich jako niemowlęta nie lubią, gdy owija się je w rożek lub koc, co głośno dają do zrozumienia: krzyczą i/lub wyginają się w łuk.

Po 5: **łakome.** Wiele „hajnidów” je praktycznie raz dziennie... od samego rana do wieczora... Ssanie i kontakt skóra do skóry jako jedyne dają im ukojenie i spokój, jak i są formą pocieszenia gdy coś się stanie. Powoli zmienia się to około 1 r.ż. po pełnym rozszerzeniu diety. Z reguły są to dzieci, które „wiszą na piersi” długo, przeważnie do 2 r.ż., lub nawet dłużej.





Po 6: **często się wybudzają.** Chcą być noszone i przytulane nawet w nocy. Gdy zasną w ciągu dnia, potrafi je wybudzić najmniejszy hałas.

Po 7: **niezaspokojone.** Wydaje się, jakby ciągle były niezadowolone i miały zły humor. Są dni, kiedy wyjątkowo nie można zaspokoić ich potrzeb, nieważne jak dużo by karmić i nosić... dzisiaj ma zły humor (będę krzyczeć, ale nie odchodź). To nie jest efekt złego podejścia rodzica, po prostu te dzieci tak mają.

Po 8: **nieprzewidywalne.** To, co działało wczoraj, dzisiaj jest nieaktualne. To, co stałe u tych dzieci, to... zmienność. Inna liczba nocnych pobudek, zero regularności, jeśli chodzi o drzemki.

---

Próba odnalezienia jakiegokolwiek stałego rytmu powoduje tylko frustrację rodzica. (Nie walcz z tym, poddaj się temu, take it easy. Za jakiś czas będzie trochę inaczej. Takie życie pełne przygód, nigdy nie wiesz co Cię czeka – czy nie tego każdy by chciał? ;))

Po 9: **nadwrażliwe.** Potrafią dostrzec najmniejszy paproszek na podłodze. Metka w ubraniu urasta do wielkości dżdżownicy, która właziła pod ubranie i nieprzyjemnie mizia. Taka wrażliwość na dotyk czasami może przejawiać się niechęcią do przytulania czy jakiegokolwiek kontaktu fizycznego. Podczas ich drzemki nie można normalnie funkcjonować, cały dom najlepiej, żeby się „zatrzymał”.

Po 10: **wyczerpujące.** To chyba można już wywnioskować po poprzednich 9 punktach.





Negatywnie odbija się to na energii rodzica, który jest wiecznie zmęczony. Nazwałabym je więc „wampirkami rodzicielskiej energii”. Lubią wyssać wszystko aż do końca.

Po 11: **nastawione na kontakt z rodzicem.** W sumie w tym temacie można by powiedzieć tylko tyle, i aż tyle. Żadna, choćby najlepsza, najfajniejsza grająca i świecąca zabawka nie zastąpi drugiej osoby. High Need Babies chcą być blisko cały czas, razem się bawić, spać, obserwować świat. Nie potrafią zbyt długo zająć się sobą. Rozpaczają, gdy wyjdziesz z pokoju choć na chwilę (dlaczego mnie zostawiłaś na zawsze na 30 sekund?). A jak wygląda usypianie takich dzieci? Przez wiele lat potrzebują one pomocy dorosłych w zasypianiu.

---

Niektóre do tego wymagają jedynie rodziców. Jedne potrzebują przytulania, inne głaskania po głowie, miziania po ręce, a czasami lub z biegiem czasu po prostu czyjejś obecności aż zasną. Gdy obudzą się w nocy, wołają rodzica lub zwyczajnie wędrują do sypialni rodziców, by wpakować się im do łóżka.

Dobrze zaopiekowane „High Need Babies” (czyli takie, których potrzeby, nie zachcianki) mają wysokie poczucie własnej wartości. Takie dzieci, gdy dostają od urodzenia takie wsparcie i zrozumienie „oddają” swoją miłość jak i przywiązanie wręcz z nawiązką. Więź pomiędzy rodzicem a hajnidem jest głębsza i niepowtarzalna. Mogłabym rzec, że to kwintesencja macierzyństwa: ciągłe przytulanie, noszenie, wspólne zabawy - wykorzystanie w pełni czasu jaki dla siebie mamy, coś co już zostaje na zawsze pomiędzy dzieckiem a rodzicem.



## Cytat miesiąca

„”

"Gdybym mogła od nowa wychowywać dziecko, częściej używałabym palca od malowania, a rzadziej do wytykania. Mniej bym upominała, a bardziej dbała o bliski kontakt. Zamiast patrzeć stale na zegarek, patrzyłabym na to, co robi. Wiedziałabym mniej, lecz za to umiałabym okazać troskę. Robilibyśmy więcej wycieczek i puszczały więcej latawców.

## Cytat miesiąca

”

Przestałabym odgrywać poważną, a  
zaczęła poważnie się bawić.

Przebiegałabym więcej pól i obejrzała  
więcej gwiazd. Rzadziej bym szarpała,  
a częściej przytulała. Rzadziej byłabym  
nieugięta, a częściej wspierała.

Budowałabym najpierw poczucie  
własnej wartości, a dopiero potem dom.

Nie uczyłabym zamiłowania do władzy,  
lecz potęgi miłości.”

Diane Loomans, „Full Esteem  
Ahead”



## Konsekwencja jako element procesu wychowawczego

Autor: Dawid Karol Kołodziej  
Prezes PTP, terapeut, coach

---

Oj... wychowanie, wychowanie. Tyle o tym książek, tyle o tym treści, tyle o tym filmów instruktażowych i tylu specjalistów głoszących tę jedną, jedyną prawdę na temat wychowania. Bo dzieci to takie małe istoty, które można zaprogramować jak roboty? Nie? A no tak... to ludzie są...

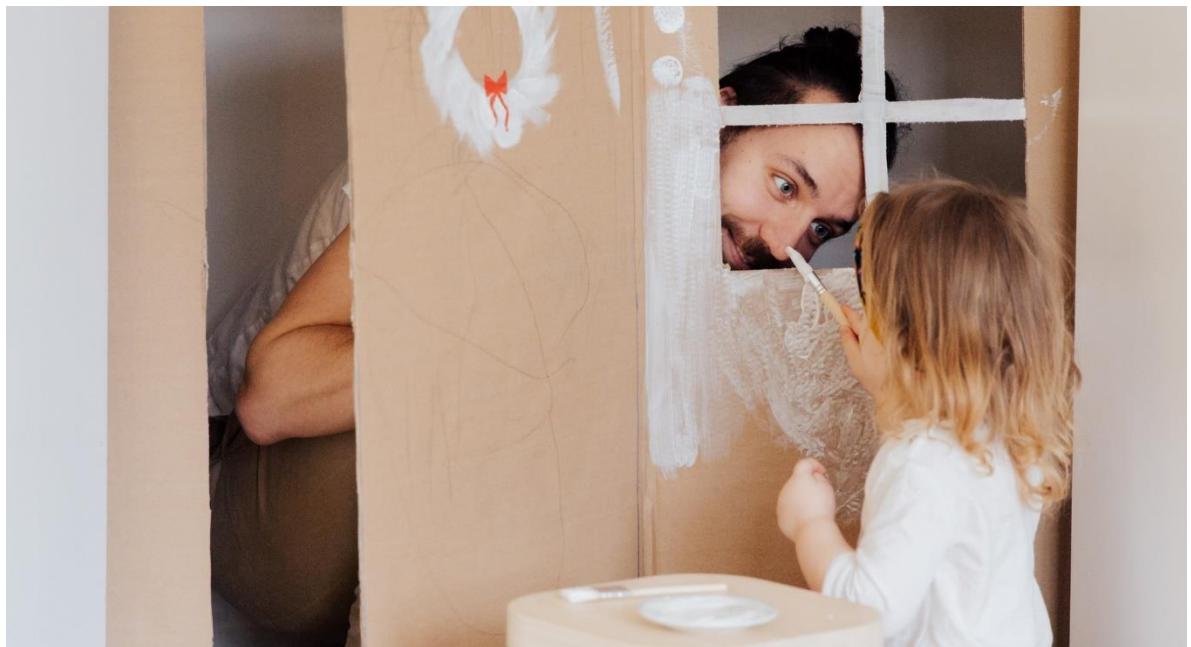
A takim wstępem zwrócić uwagę, że nie będzie to artykuł z cyklu - „TO JEDYNA SŁUSZNA DROGA WYZHOWANIA” a „ZWRÓĆ UWAGĘ NA TEN ASPEKT”.

---

Wychowanie to nie programowanie jak mogłoby się wydawać. Jest to proces, który składa się z wielu czynników zależnych i niezależnych od dziecka i rodzica. Środowisko, genetyka, sytuacje losowe wpływają na zróżnicowane efekty działań wychowawczych. Natomiast bohaterem tego artykułu jest jedna wartość/cecha o nazwie **konsekwencja**.

Warto zadać sobie pytanie. Czym jest ta owa konsekwencja? O co w niej chodzi i czy na pewno dobrze rozumiem tę wartość?

Konsekwenckość to pewien sposób postępowania, który charakteryzuje się wcześniej założoną i stałą reakcją w stosunku do wcześniej zaistniałej przyczyny...





## No dobrze... mniej naukowo?

Konsekwentność to sposób myślenia i zachowanie w taki sposób, aby robić to, co się wcześniej ustaliło. W praktyce wygląda to tak:

- Jeśli powiedziałeś lub powiedziałaś dziecku, że nie kupisz mu lizaka, jeśli przyniesie jedynkę ze szkoły to po prostu tak robisz. Trzymasz się swojego słowa i założenia. Konsekwencja jest stała i jest reakcją - skutkiem na to, co się stało.
- Konsekwencja nie może być łamana, nie może być naciągana... Jest trwała. Zapisz sobie, zapamiętaj!

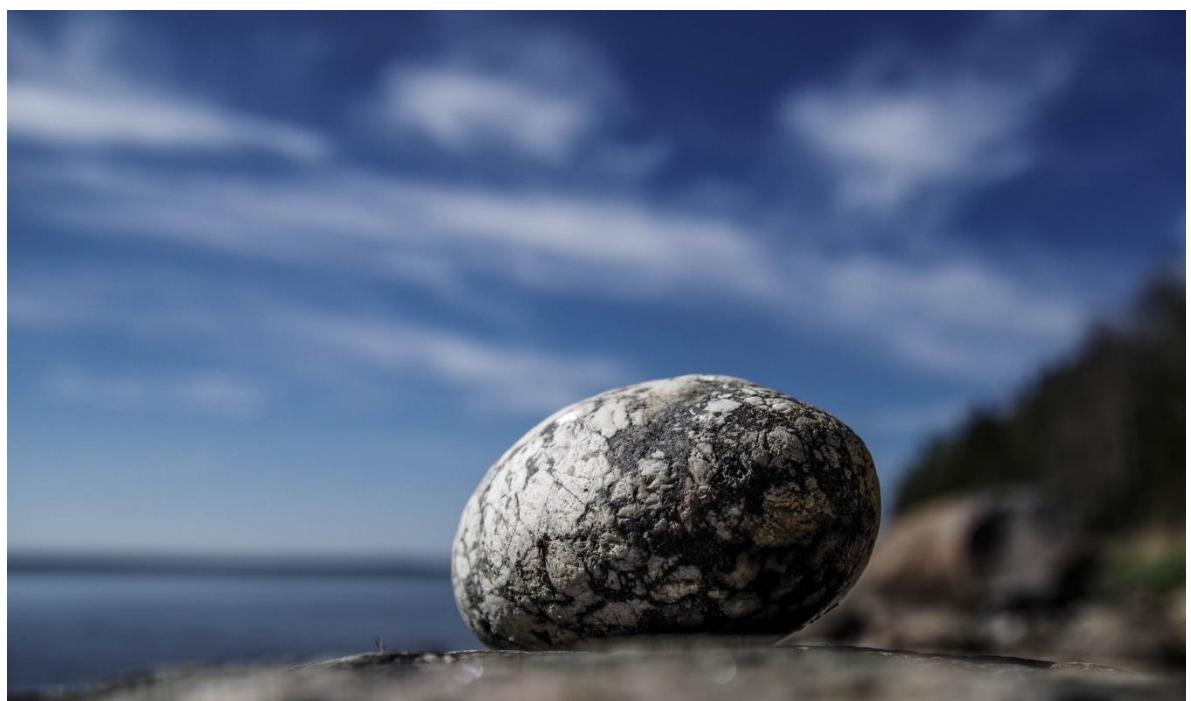
---

## Konsekwencja to kamień.

Dlaczego reguła kamienia jest taka ważna? W procesie wychowawczym konsekwencja uczy dziecko od strony praktycznej, że należy ponosić skutki swojego zachowania. W życiu społecznym, codziennym, dorosłym stale ponosimy konsekwencje swoich decyzji.

Wyobrażasz sobie, że zwalniasz się z dobrze płatnej pracy, bo jesteś zły na szefa? Lub kupujesz coś drogiego co przekracza Twoje zarobki?

A przecież wiele osób tak postępuje... chce uniknąć konsekwencji swoich działań i decyzji.





Jest to związane z tym, że od młodego skorupka nie nasiąkła tą wartością. Unikanie konsekwencji zawsze rodzi szkody dla „drugiej strony”. Zastanów się, ile razy w życiu spotkałeś osobę, która nie chciała ponieść konsekwencji swojej decyzji?

Zauważ sam czytelniku, że jest ogromna ilość zarówno mężczyzn jak i kobiet, którzy nie płacą alimentów na dzieci. Ile jest osób, które wpadają w spiralę długów biorąc kredyt za kredytem spłacając poprzedni... Ile jest osób, które unikają odpowiedzialności w swoim miejscu pracy, zwalając winę na kogoś innego?

---

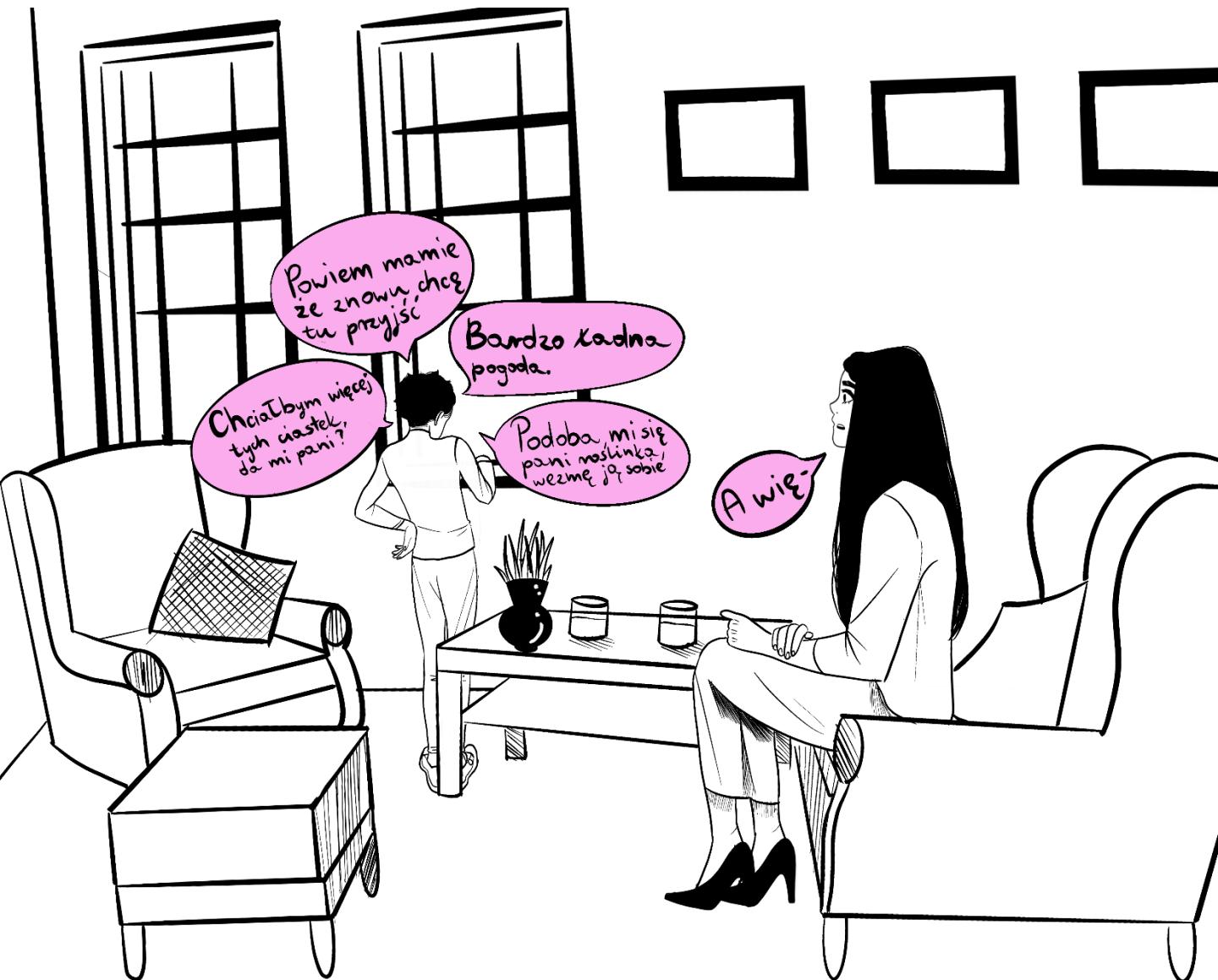
## Przykre... smutne.

Już rozumiecie, dlaczego konsekwencja jest tak ważna? Dlaczego tak ważne jest, aby być konsekwentnym w swoich postanowieniach wobec dzieci? Nasze pociechy widzą to, co robimy i słuchają, co mówimy - jedno z drugim ma się pokrywać. Jeśli tak nie będzie, to konsekwencje będą katastrofalne - dla nas dorosłych jak i dla dzieci :)



# Komiks

## Zachowanie dziecka podczas terapii



Autor: Katarzyna Szlęzak



## Najczęściej zadawane pytania przez rodziców odnośnie dzieci

Autor: Aleksandra Kołodziej  
Terapeutka PTP

---

Najczęściej zadawane pytania przez rodziców, czyli jak reagować i co robić, gdy dziecko...

### **1. "Co zrobić, jeśli dziecko w sklepie chce dostać coś, czego nie chcę mu kupić?"**

Do takiego działania potrzeba trochę wyobraźni.

---

Najlepiej jest przedstawić dziecku swoje zdanie na ten temat (UWAGA: nasze zdanie musi się zgadzać ze zdaniem dziecka) na przykład, jeśli maluch chce teraz żelki, wystarczy powiedzieć "kurczę, MASZ RACJĘ, ja też mam ochotę na te żelki. Jaka szkoda, że NIE MAMY na nie pieniędzy, kurczę wielka szkoda. Mam nadzieję, że następnym razem nam się uda". Ważne abyśmy stanęli w drużynie z naszym małeństwem, a nie przeciwko.

## **2. "Co zrobić, jeśli dziecko kładzie się na ziemię, płacze i wpada w hysterię?"**

Jeśli plan z drużyną nie wypalił, pozwalamy dziecku na upust emocji. Na nic się zda tłumaczenie "nie mam na to pieniędzy". Dziecko nie wie co to znaczy i w tym momencie nie zamierza nawet wnikać w to, co mówisz. Ono słyszy "nie bla bla bla".





Jeśli chce się położyć i płakać, najlepiej jest przenieść je w bezpieczne miejsce ;) Nie ma co się obawiać opinii innych osób, gdy w grę wchodzą uczucia naszej pociechy. Jeśli zaistnieje potrzeba to wynieść ze sklepu. Opcjonalnie można często zmieniać sklep. Jeśli znamy nasze dziecko na tyle, że wiemy jak reaguje, starajmy się po prostu nie zabierać je na zakupy. Osobiście uważam, że ta czynność wraz z dzieckiem powinna być zaliczana do dyscyplin olimpijskich.

### **3. "Jak reagować, gdy moje dzieci się biją?"**

Nie reagować. Dopóki do konfliktu nie wchodzą ostre narzędzia, należy pozwolić im na wymianę zdań. Zaznaczam w tym miejscu OSTRE NARZĘDZIA, bo nawet chociażby popchnięcie – bez wyraźnego uszczerbku na zdrowiu, pozostawmy w ich kwestii.

---

Dzieci mają to do siebie, że za 5 minut od wybuchu kłótni życia, znajdują złoty środek na rozwiązywanie problemu. Nie reagujemy do momentu, aż staje się to niebezpieczne. Kiedy dzieci wołają, czy komuś się coś stanie - skupić się na ofierze nie oprawcy "ojojoj, boli Cię? Chodź założymy plasterek, czy tam pomasujemy". Dawać w konfliktach dzieciom pole do popisu, jeśli nie mogą dogadać się jaką chcą np. bajkę to nie decydować za nich tylko wyjaśnić "okej, to proszę się dogadać jak robimy, jak ustalicie to włączę bajkę". Dziecko musi wiedzieć, że rodzic nie jest sędzią sprawiedliwym/niesprawiedliwym. Rodzic w takiej sytuacji ma być narzędziem, które zagwarantuje dostęp do celu, czyli po prostu włączy telewizor.

#### **4. "Co robić, jeśli moje dziecko nie chce jeść warzyw?"**





Nazwisko "Carrington", mówi coś Państwu? To jeden z najbardziej znanych przemytników w historii kraju. W kwestii warzyw wchodzimy w jego rolę i staramy się przerzucić warzywa jak najsprytniej się da, to znaczy: można zblendować warzywa i zrobić zupę krem. Można marchewkę schować do mielonego. Można również przefarbować ziemniaka na kolor buraczków. Tutaj musi nas ponieść wyobraźnia, a przede wszystkim rola przemytnika ;)

## **5. Co zrobić w momencie jeśli dziecko informuje nas, że ono chce obejrzeć bajkę, na chwilę przed obowiązkowym wyjściem do przedszkola?**

Biorąc na przykład wiek pięciolatka najlepsza jest gra aktorska. Dostosowujemy się do poziomu wyobraźni dziecka.

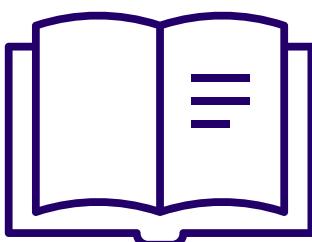
---

Maluch w momencie najintensywniejszego rozwoju staje się często bardzo gadatliwy, dlatego najlepiej jest się wdać z nim w dyskusję. Co konkretnie? Gdy dziecko tuż przed wyjściem do przedszkola informuje nas, ŻE WŁAŚNIE TERAZ CHCE OGLĄDAĆ BAJKĘ, na nic się zda tłumaczenie mu "ale musimy teraz wyjść" lub "nie ma na to czasu". W ten sposób jesteśmy od razu na przegranej pozycji. O wiele lepiej jest zagadać dziecko co chciałoby obejrzeć, a na odpowiedź (przykładowo) "świnę pepę", zapytać czy na pewno to, czy może "psi patrol". Gdy maluch stawia jasno na swoją ulubioną bajkę, dyskutujemy dalej, wnikając w treść ostatnio obejrzonej fabuły - „no dobrze, rozumiem, ale nie jestem pewna, czy świnia jest gotowa. Pamiętasz jak w ostatnim odcinku szukała swojej zabawki...?” i tak dyskutując prowadzić dziecko delikatnie do korytarza (ciągle dyskutując) ubierać czapkę, kurtkę itd. Dziecko będzie miało zajętą głowę myśleniem o bajce, a nie jej oglądaniem. Nim się zorientuje, będzie już w innym miejscu, w którym to wygrywamy batalię słowami “ no dobra, masz rację. No to włączymy bajkę OD RAZU po powrocie z przedszkola”.



# Książki o wychowywaniu dzieci

- „Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości” Stuart Shanker, Barker Teresa
- „Dziecko dla odważnych” Leszek Talko
- „Spokojnie, to tylko dzieci, czyli jak dobrze wychować i nie zwariować” Karolina Malinowska
- „Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały” Joanna Faber, Julie King
- Seria książek Adele Faber i Elaine Mazlish:
  - „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”
  - „Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały, jak słuchać, żeby z nami rozmawiały”
  - „Jak mówić, żeby dzieci się uczyły”
  - „Rodzeństwo bez rywalizacji: jak pomóc własnym dzieciom żyć w zgodzie, by samemu żyć z godnością”
  - „Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci: twoja droga do szczęśliwszej rodziny”
  - „Jak być rodzicem, jakim zawsze chciałeś być”





## Żywienie dzieci

Autor: Karolina Puchała-Mielczarek  
Psychodietetyk i dietetyk PTP

---

Żywienie dzieci i nauka zdrowych nawyków żywieniowych to jedno z największych wyzwań dla rodziców. Jest to długotrwały proces, w którym musimy systematycznie przekazywać dziecku wiedzę w formie dostosowanej do jego wieku. Nauka odpowiedniego odżywiania to długofalowa inwestycja w zdrowie naszych dzieci. Należy pamiętać, iż dziecko uczy się przede wszystkim poprzez obserwację, a nie przez nasze nakazy/zakazy. Starajmy się wspólnie wprowadzać zdrowy tryb życia i nawyki żywieniowe w różnych formach.

---

Już przed narodzinami małeństwa wiele matek boi się, czy będzie potrafiła karmić piersią i jak długo powinna to robić. Często wiele z nich odczuwa poczucie winy, gdy nie mogą karmić dziecka naturalnie. Należy pamiętać, że każda matka chce dla swojego potomstwa jak najlepiej, dlatego najistotniejsze jest zapewnienie odpowiedniego odżywiania dla dziecka i poczucia bezpieczeństwa bez podziału na karmienie piersią czy mlekiem modyfikowanym.

Kolejnym momentem pełnym pytań jest czas wprowadzania stałych pokarmów w dietę niemowląt.

Mamy często pytają się kiedy zacząć, w jakiej formie i jaki produkt podać jako pierwszy.

Według norm WHO posiłki stałe powinniśmy wprowadzać po ukończeniu 6 miesiąca życia dziecka.





Bardzo modną i często używaną formą w ostatnich latach jest BLW (Baby Led Weaning). Oznacza to wprowadzanie pokarmów stałych, które częściowo kontroluje dziecko. BLW uważa się za kontynuację karmienia na żądanie. Różnicą wobec „tradycyjnej” metody jest unikanie papek i blendowanych posiłków. Metoda BLW ułatwia wykształcanie odruchu gryzienia i żucia pomimo braku pełnego uzębienia. Przyczynia się to do szybszego rozwoju w późniejszym etapie.

Rodziców nieprzekonanych do metody BLW zachęcam do połączenia obu metod (tradycyjna + BLW) podając naprzemiennie posiłki blendowane i w formie pokrojonej na kawałki łatwe do złapania w rączkę przez małe dziecko.

Za najważniejszą zasadę w początkowym poznawaniu nowych smaków uważam różnorodność posiłków oraz skupienie się na warzywach i produktach zbożowych.

---

Owoce uważam jako kolejny etap, ponieważ dziecko zawsze będzie wybierało słodkie smaki w pierwszej kolejności.

Dzięki zachowaniu różnorodności podawanych potraw dziecko szybciej będzie chciało poznawać kolejne smaki oraz łączyć je w całą potrawę.

Należy oczywiście pamiętać również, aby dziecka nie zmuszać do produktów, które nie zasmakowały za pierwszym razem. Jednocześnie nie powinniśmy odrzucać produktu po jednej próbie. Należy wrócić do produktu po pewnym czasie.

Kolejnym dylematem w życiu młodych rodziców bardzo często jest wprowadzanie słodczych w życie dzieci. Często reakcje rodziców są bardzo skrajne od kategorycznego zabraniania spożywania czegokolwiek słodkiego do nadmiernego spożywania słodczych, często zastępując nimi pełnowartościowe posiłki.





Kiedy otrzymuję pytania dotyczące danego tematu staram się wprowadzać w domach pacjentów zasadę „wszystko, ale z umiarem”. Należy pamiętać, że zakazany owoc smakuje najbardziej. Kiedy dziecko nie będzie już kontrolowane przez nas całą dobę będzie chciało spożywać to samo, co jego rówieśnicy.

Rodzina to początkowe środowisko życia wprowadzające dziecko do świata pełnego smaków. Rodzice i najbliższe osoby mają ogromny wpływ na rozwój dziecka, przyzwyczajenia i sposób jego odżywiania. Sposób przekazywania informacji dziecku oraz znajomość zasad zdrowego odżywiania będzie miało wpływ na całe jego życie. Połączenie wychowania dziecka z zaspokojeniem jego potrzeb fizjologicznych oddziałuje na całkowity rozwój oraz poczucie bezpieczeństwa. Odżywianie ma także ogromny wpływ na rozwój psychofizyczny każdego z nas.

---

Na koniec chciałabym przypomnieć, iż nikt z nas nie jest idealny i nieomylny, dlatego każdy z rodziców popełni niejeden błąd. Nie należy zniechęcać się przy małych „porażkach”. Liczy się zaangażowanie we współpracę z dzieckiem oraz efekt końcowy naszych działań. Najistotniejsze w wychowaniu dziecka jest wspólne przeżywanie rodzinnych chwil oraz wspólne spożywanie posiłków, bez pośpiechu i nadmiaru emocji.



# Pytanie refleksyjne miesiąca



Dlaczego masz lub chcesz mieć  
dziecko?

Dawid Karol Kołodziej



## Psychologia kolorów i ich wpływ na dzieci

Autor: Sandra Chachuła

---

Ciężko wyobrazić sobie świat bez kolorów. Wszystko co nas otacza ma swoją barwę, ludzie jednak przyzwyczajeni do takiego stanu rzeczy często nie zdają sobie sprawy z jej olbrzymiego wpływu na siebie samych. Psychologia kolorów, czyli gałąź psychologii zajmująca się reakcjami emocjonalnymi lub (nawet) fizycznymi na poszczególne barwy, doceniona została stosunkowo niedawno. Od tego czasu wykorzystuje się ją w marketingu, designie, projektowaniu wnętrz czy nawet w sprawach pozornie tak białych, jak wybór talerza w odpowiednim odcieniu w niektórych restauracjach.

---

Ludzkie oko jest w stanie rozpoznać aż 10 milionów barw, z czego wyodrębniany kolory podstawowe i pochodne. Dziecko rozpoznaje wszystkie kolory już w trzecim/czwartym miesiącu swojego życia. Urządzając zatem pokój dla pociechy, salon rodzinny, czy miejsce do nauki, warto użyć zgromadzonej przez ludzkość wiedzy o barwach, w celu pogłębienia więzi rodzinnych, ułatwienia zapamiętywania lub skupienia, a nawet poprawy metabolizmu!

### Kolory i ich wpływ na dzieci:

**Niebieski** - świetnie wpływa na produktywność oraz relaks, dodatkowo hamuje apetyt. Warto zastosować go w pokoju dziecka, ponieważ poprawia sen i wycisza. W tym celu najlepiej sprawdzi się jako barwa nasyciona i jasna, gdyż w innym przypadku mógłby wywołać uczucie przygnębienia i notorycznego zmęczenia.





**Żółć** - Należy do ciepłej gamy barw, w związku z czym pobudza dzieci energetycznie (z tego powodu nie zaleca się malowania ścian na ten kolor w miejscu snu pociechy). Barwa ta niesie ze sobą pozytywne emocje, napawa optymizmem, rozwija cechy społeczne i myślenie emocjonalne, a nawet zdolność zapamiętywania, więc warto stosować ją chociażby w elementach.

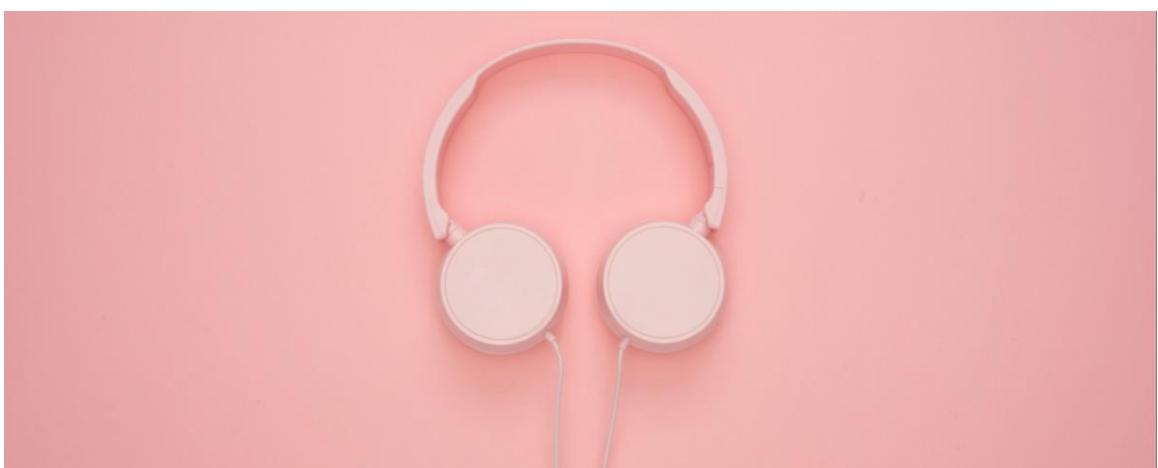
**Czerwień** - jeden z najsilniej oddziałujących kolorów na człowieka, dlatego lepiej stosować go w detalach. Uważa się, że poprawia motywację, z tego powodu może być świetnym kolorem dla sportowców (ponoć wyjątkowo dobrze pomaga w rozwoju sportowym dziecka). Poza tym czerwień jest barwą ciepłą, która wpływa na pobudzenie u ludzi, przez co powinno się ograniczyć ten kolor w sypialni u dzieci, które miewają problemy ze snem.

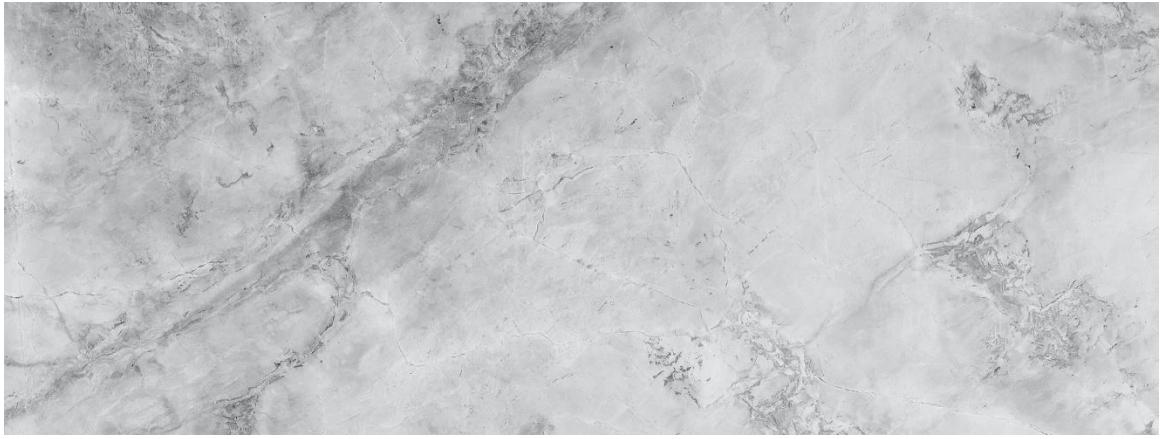
---

**Fiolet** - jako kolor najrzadziej ze wszystkich występujący w naturze, znakomicie wpływa na kreatywność i wyobraźnię. Jego użycie we wnętrzu może wprowadzić dozę tajemniczości, jednak jednocześnie barwa ta rozwija empatię i inteligencję emocjonalną.

**Pomarańcz** - Jest to kolor bardzo niedoceniany w sztuce urządzania wnętrz, tymczasem bardzo sprzyja socjalizacji i rozwoju cech społecznych u dzieci. Świetnym wyjściem będzie więc zastosowanie go w pokoju pociechy lub salonie, co może bardzo pozytywnie wpłynąć na jakość relacji rodzinnej, oraz poczucie ciepła domowego.

**Róż** - kolor, który doskonale sprawdza się w sypialni ze względu na swój uspokajający i relaksujący wpływ. W kulturze zachodniej często róż jest uznawany za kolor dziewczęcy, zastosowanie go więc w pokoju u dziewczynek może rozwinąć ich poczucie tożsamości oraz świadomość kobiecości.





**Szary** - rozwija intuicję, dodatkowo kojarzony z siłą, autorytetem i dyscypliną, dzięki czemu świetnie nadaje się do miejsca nauki dla dziecka. Warto jednak urządząc wewnętrze ograniczyć się do elementów, ponieważ barwa ta w nadmiarze może powodować uczucie osamotnienia czy przygnębienia.

**Czerń** - Niezalecane jest stosowanie jej w dużych ilościach we wnętrzach u dzieci z klaustrofobią, poza tym w nadmiarze może powodować poczucie ciężaru i przygnębienia, jednak ograniczając się jedynie do elementów, daje poczucie bezpieczeństwa i stabilności.

**Zieleń** - kojarzący się z naturalnym środowiskiem, wpływa na uczucie spokoju i spełnienia. Rozwija empatię, poprawia koncentrację, oraz sprzyja wzrostowi i rozwojowi pociechy. Ze względu na jego uspokajające właściwości warto otoczyć nim dzieci wyjątkowo pobudzone, czy mające problemy ze snem.

---

**Biel** - barwa, która wprowadza do pomieszczenia uczucie czystości i świeżeści. Dodaje ona motywacji, poprawia skupienie i koncentrację, dlatego warto użyć jej w miejscu nauki dziecka. W nadmiarze może jednak wywołać uczucie izolacji, oraz wpłynąć na zamknięcie się w sobie, dlatego kolor ten dobrze jest łączyć z innymi barwami.

## Dlaczego kolory tak silnie wpływają na ludzi?

Jest to uwarunkowane przede wszystkim kulturowo, od tysięcy lat pojedynczy kolor kojarzył się z konkretnymi wydarzeniami. Teorii wyjaśniających powód takiego stanu rzeczy znajdziemy wiele. Jedna z nich opiera się na zamyśle, że w zależności od barwy gruntu, dany kolor kojarzył się z pozytywnymi lub negatywnymi wydarzeniami (np. czarna barwa gruntu ze śmiercią).

Biorąc pod uwagę współczesne badania, oraz całą wiedzę ludzką dotyczącą psychologii kolorów, powinniśmy wykorzystać to najlepiej, jak tylko możemy. Barwami można podkreślić i rozwinąć najlepsze cechy osobowości u dziecka, oraz wyrazić jego unikalny charakter, pomagając mu odnaleźć się w otaczającej go rzeczywistości.



# Pytanie filozoficzne miesiąca

Jak wyglądałby świat, w którym dzieci i nastolatkowie zostaliby bez opieki dorosłych?

Autor: Dawid Karol Kołodziej

Prezes PTP, terapeut, coach

---

Oj... przecież ten temat jest eksplotowany przez przeróżne seriale, bajki, filmy. Przykładowo komediowy serial Daybreak dostępny na platformie Netflix. Autorzy produkcji ukazali ich wizję, jak zachowywałyby się dzieci bez osób dorosłych w momencie apokalipsy zombie. Niepraktyczne, niemożliwe, lecz interesuje nas jak według nich zachowują się dzieci w sytuacjach kryzysowych. Oczywiście, jak wspomniałem, jest to serial komediowy. Musimy zatem odrzucić podczas analizy wszelki humor przygotowany przez twórców.

W tymże serialu dzieci i nastolatkowie starają się zachowywać jak dorośli. Organizują małe struktury społeczne, budują systemy wartości, kreują zależności i relacje. Znajdują się też tacy, którzy odcinają się od pozostałych, alienując się przy tym.

Podobna sytuacja ma miejsce w innym serialu na Netflixie - The Society.

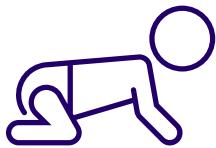
---

**Zadaję sobie zatem pytanie, czy dzieci i młodzież byłyby w ogóle zdolna do utworzenia struktur społecznych?**

Na myśl przychodzi mi odpowiedź: czemu nie? Jednak nie byłyby to trwałe struktury, które mogłyby przetrwać próbę czasu. Przecież my dorośli i dojrzałi mamy z tym duże problemy.

Istnieje jeszcze coś takiego jak wrodzona empatia u dzieci. Zjawisko jest to dość zauważalne i powszechnie. Spora część dzieci potrafi współczuć, integrować się, nie posiada uprzedzeń rasowych, kulturowych ani społecznych. Z pewnością te argumenty są niesamowitą zaletą przy budowaniu relacji.

Na kolejny plan wysuwa mi się brak doświadczenia u młodych osób. Chodzi mi tutaj o brak jakiegokolwiek doświadczenia życiowego. A z pewnością znacznie to utrudni tworzenie i budowanie zdrowej społeczności. Brak umiejętności związanych z opieką, brak granic bezpieczeństwa, brak zdrowego rozsądku.



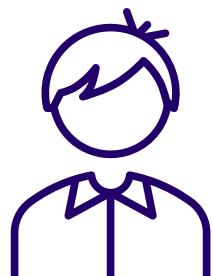
---

Musimy wziąć pod uwagę jeszcze jeden aspekt rozwoju społecznego. Cały czas rozmawiamy o jednostkach, które nie byłyby w żaden sposób zaburzone. A co, jeśli wśród nich pojawiają się osoby na przykład z jakimkolwiek zaburzeniem osobowości?

Takie zjawisko może doprowadzić do rozprzestrzeniania się zachowań niepożądanych. Jeżeli dziecko zaburzone stanie się gwiazdą socjometryczną, może wtedy doprowadzać do ogromnego chaosu.

Jak zresztą sami wiemy, nie jest możliwe całkowite wyizolowanie osób zaburzonych, które są jednocześnie członkami społeczeństwa. Zatem utopia w postaci budowania zdrowej struktury społecznej przez dzieci jest niemożliwa.

Życzę znośnego sierpnia i miłego wypoczynku w akwenach wodnych, na szlakach górskich lub w ogrodzie na leżaczku.





## Dzieci i zwierzęta

Autor: Monika Iwaniec  
Technik weterynarii

O tym, że zwierzęta mają pozytywny wpływ na rozwój małego człowieka wiadomo nie od dziś, ale pozwól, że przytoczę na początek parę faktów naukowych. Już w latach 80. XIX w. stwierdzono, że kontakt z czworonożnymi towarzyszami obniża tężno i ciśnienie krwi. Kolejne badania w XX w. zaczęły skupiać się coraz bardziej na wpływie obecności zwierząt domowych na rozwój emocjonalny oraz leczenie dolegliwości, jak bóle głowy czy stawów. W drugiej połowie XX w. przeprowadzono eksperyment w gdańskim przedszkolu na grupie czterdziestu dziewięciu 5-7-latków,

---

z których dwadzieścia trzy posiadały zwierzęta od co najmniej pół roku, a reszta nigdy. Dzieci oceniali wychowawcy na podstawie arkusza CBI. Polega on na ocenie w skali czteropunktowej sześćdziesięciu stwierdzeń w trzech sferach (ekstrawertyk/introwertyk, pozytywne/wrogie zachowanie, pozytywna orientacja w zachowaniu się minus negatywna). Na podstawie wyników określa się przystosowanie dzieci do przedszkola/szkoły. Okazało się, że dzieci nigdy nieposiadające zwierząt zostały ocenione zdecydowanie niżej (bardziej introwertyczne, przeważało negatywne zachowanie w stosunku do siebie, innych dzieci oraz dorosłych, były nadwrażliwe i roztargnione).

W innym badaniu w USA wzięło udział trzydzięciu sześciu dzieci w wieku 6-12 lat. Każde czytało na głos książkę raz w obecności psa, drugi raz bez. Eksperyment wykazał zmniejszenie poziomu stresu przy czworonożnym wsparciu, poprzez obniżenie ciśnienia krwi i tętna.





Posiadanie zwierzęcego przyjaciela wpływa bardzo na samoocenę dziecka, ponieważ zwierzę kocha bezwarunkowo i szczerze. Pomaga również “przełamać lody” w poznawaniu nowych osób, z uwagi na to, że dziecko chętnie opisuje osiągnięcia i sytuacje z życia z czworonogiem.

Przy odpowiednim podejściu rodziców mały człowiek uczy się empatii, ponieważ dowiaduje się, że zwierzę też odczuwa ból, smutek, tesknotę. Przy domowym pupilu poznaje się też wagę odpowiedzialności za drugą istotę. Często zwierzę staje się powiernikiem dziecka, które jeszcze nie rozumie świata. Zawsze łatwiej opanować emocje przy futrzanym przyjacielu.

Niemowlaki przez obecność zwierząt mają dodatkową motywację do raczkowania i chodzenia, aby je dogonić i pobawić się z czworonożnym towarzyszem.

Mogimy także zaobserwować, że już w łonie matki, która ma styczność ze zwierzętami, płód nabiera dodatkowej

---

odporności, obniża się ryzyko alergii i chorób układu oddechowego jak astma.

Dogoterapia, hipoterapia, felinoterapia, alpakoterapia to chyba główne filary zooterapii.

Animaloterapia sprawdza się przy dzieciach autystycznych czy z Zespołem Downa, ale także pomaga w leczeniu depresji, nerwicy, napięć mięśniowych, ADHD i wielu, wielu innych zaburzeń.

Dziecko nie musi być chore, żeby zooterapia oddziaływała pozytywnie na jego rozwój. Często jest to dobry sposób na pomoc w rozszerzeniu niektórych umiejętności dziecka, takich jak poczucie równowagi podczas jazdy konnej.

Podsumowując wychowanie dzieci wśród zwierząt daje same pozytywne skutki. Jedynie musimy jako rodzice pamiętać, że to na nas spoczywa odpowiedzialność za pupila dopóki nasz potomek nie ukończył 18 lat.



# Okiem czytelnika

Jakie są skutki używania telefonów komórkowych przez dzieci i młodzież i jak zachowywaliby się bez dostępu do nich?

Autor: Emilia Ciuła  
pasjonat psychologii

---

Nie każdy zdaje sobie sprawę z tego, że dzieci, które używają telefonów komórkowych mogą mieć problemy z odnalezieniem się w świecie realnym. Mogą być nawet od nich uzależnione. Dzieci powinny poznawać świat, który mają dookoła. Nie powinny ciągle siedzieć w świecie wirtualnym. Uważam, że powinny się rozwijać, poznawać świat i bawić się z innymi rówieśnikami. Problem jest w tym, że nie każdy rodzic zdaje sobie z tego sprawę.

Dzieci używające telefonu mogą udostępniać różne nieodpowiednie treści. Młodzież też nie zdaje sobie sprawy z tego, że może być uzależniona. Problem może dojść do takiego stopnia, że młoda osoba nie będzie umiała przeżyć chwili bez telefonu. Gdy braknie prądu czy Internetu będą bezradni. Nie będą wiedzieli co zrobić w takiej sytuacji. Obecni rodzice nie kontrolują tego, co dziecko dodaje do Internetu, z kim rozmawia, co przegląda, przez co może to nieść dużo skutków.

Dzieci i młodzież, które im dłużej nie mają telefonu komórkowego czytają więcej książek, rozwijają się, bawią się z innymi dziećmi.

---

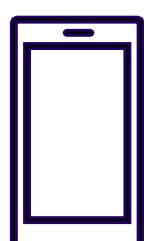
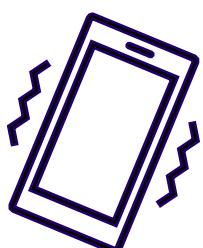
Mają też dużo wspomnień z innymi, nie są aspołeczni i wiedzą później więcej o życiu w normalnym świecie. Zamiast telefonu powinny czytać więcej książek, które rozwijają ich sposób myślenia.

Dziecko czytające książki pogłębia swoją wiedzę i staje się mądrzejsze. Nasi rodzice i dziadkowie wychowali się bez telefonu komórkowego dzięki temu umieją sobie w życiu poradzić, mają dużo ciekawych wspomnień.

Dziś nie jest to problemem, aby nawet dziesięciolatek dostał telefon. Uważam, iż najlepszym wyborem byłby taki z którego może tylko i wyłącznie dzwonić.

Według mnie odpowiednim wiekiem na danie dziecku pierwszego telefonu, jest 13-14 lat. Człowiek w tym okresie dojrzewania powinien być na tyle dojrzały i zajęty swoimi pasjami aby nie wpadać łatwo w uzależnienie od telefonu.

Bo przecież 13 letniemu dziecku jest łatwiej wytlumaczyć co powinien a czego nie powinien oglądać?



---

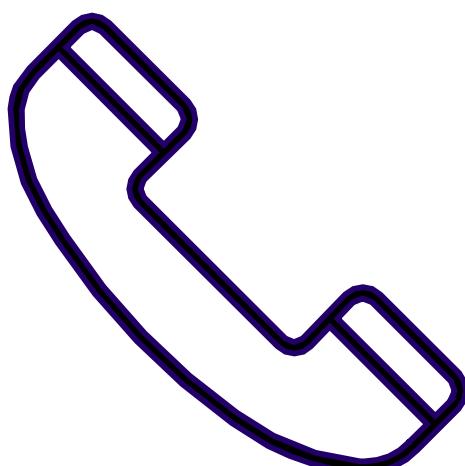
Oczywiście istnieją też inne sposoby, gdzie można dać dziecku telefon i ustawić na nim ograniczenia.

Można regulować ile nasz maluch może spędzać czasu na telefonie, korzystać aplikacji, dzwonić, oglądać wideo czy słuchać muzyki. Trzeba pamiętać, że należy blokować niebezpieczne strony i apki oraz ograniczyć co może pobrać i co może oglądać.

W telefonach iOS jest specjalna funkcja o nazwie „Korzystanie z nadzoru rodzicielskiego” i znajduje się ona w ustawieniach.

Na telefonie z systemem Android należy pobrać specjalną aplikację „Google Family Link”, jest ona bardzo prosta w obsłudze.

**Wiedz drogi rodzicu, dbaj o bezpieczeństwo i prawidłowy rozwój swojego dziecka.**





## Przygotowanie psa na nowego członka rodziny

Autor: Monika Iwaniec  
Technik weterynarii

---

“Pies może nauczyć małego chłopca wierności,  
wytrwałości oraz tego,  
żeby przed snem zakręcić się trzy razy w miejscu.”  
**Robert Benchley**

Tym cytatem zaczniemy cykl artykułów, które pomogą Wam przygotować psa na pojawienie się noworodka.

---

## Przygotowania podczas ciąży

Jeżeli posiadacie już psa i ma się pojawić w Waszym życiu dziecko to musicie pamiętać, że tak jak dla nas perspektywa nowego członka rodziny jest stresująca, tak i nasz pies odczuwa wszystkie nasze emocje, które na niego oddziałują jeszcze bardziej, ponieważ nie zna ich źródła.

Tak jak przyszli rodzice przygotowują się do nowej roli, tak samo trzeba przygotować psiaka, aby było spokojnie i bezpiecznie dla całej rodziny.

Przede wszystkim nie powinniśmy izolować psa od przyszłej mamy. Jak już wspomniałem w artykule "Dzieci i zwierzęta" badania wskazują na pozytywny wpływ kontaktów ciężarnej z psiakiem dla płodu, ale również obecność futrzanego przyjaciela pomaga opanować stres i pomóc z wahaniem nastroju w obecnym stanie kobiety.





Jednak należy przygotować go na nowe sytuacje. Jeśli do tej pory pies skakał na właścicielkę lub spędzał dużo czasu na jej kolanach trzeba stopniowo wprowadzać dystans.

Pozwólmy psu na zbadanie nowych mebli i akcesoriów w domu, z których będziemy korzystać podczas opieki nad noworodkiem.

Musimy też poznać jak najlepiej swoje zwierzę. Zwrócić uwagę kiedy się denerwuje, kiedy czuje się niepewnie, kiedy jest zaciekawiony, a kiedy się boi i chce uciec. Powinniśmy zapamiętać jak reaguje na pewne bodźce. Jeśli teraz będziemy znać wachlarz zachowań psa, łatwiej będzie nam zinterpretować jego intencje względem dziecka i pomóc nowemu członkowi rodziny zapewnić bezpieczne interakcje z czworonogiem.

Jeśli pies do tej pory nie miał styczności z dziećmi warto go oswoić z nieskoordynowanymi ruchami i hałaśliwością nowego członka rodziny. Mogą to być spacery w pobliżu placów zabaw czy przedszkoli, a najlepiej rozejrzeć się czy wśród bliskich nie ma małego człowieka, z którym w kontrolowanych warunkach można zapoznać czworonoga.

---

Należy też położyć nacisk na posłuszeństwo. Jeśli pies do tej pory ciągnął na smyczy należy zacząć już teraz powoli podchodzić do tego bardziej konsekwentnie. Najbezpieczniejsze będą tutaj szelki zamiast obroży. Ważne też aby przyszła mama mogła spokojnie zapiąć i odpiąć smycz. Najlepiej nauczyć psa siadania podczas tych czynności i wypracować komendę na zwolnienie. Jeśli czworonóg wstanie przed komendą zwalniającą należy zapiąć smycz. Dobre będzie nagradzanie za posłuszeństwo smaczkami, ale oprócz tego można też nagradzać zabawą. Należy jednak pamiętać, że przy rosnącym brzuszku nie jest wskazane schylanie się i przeciąganie.

Wspólne noszenie odpowiednio dużej zabawki lub na długim sznurku może być świetną nagrodą i fundamentem do dobrego przywołania, które również daje komfort psychiczny i bezpieczeństwo zarówno w okresie ciąży, jak i później podczas spacerów z wózkiem.





Najlepiej ćwiczyć pod okiem trenera w kontrolowanych warunkach. Jeśli pies potrafi przynosić zabawkę, zamiast aportu (który jest obciążający dla przyszłej mamy) można się bawić w szukanie albo przynoszenie czy podawanie opuszczałych przedmiotów (co przydaje się w końcowym stadium ciąży gdy ciężko jest się schylić). Należy również pamiętać, że pies potrzebuje czasem spokoju i wyciszenia. Najlepiej już teraz przygotować mu miejsce odizolowane od dziecka, aby mógł odpocząć i oswoić go z nim.

Warto zrobić też przegląd u lekarza weterynarii. Często przez dolegliwości zdrowotne pies robi się drażliwy, co można odebrać jako reakcję na dziecko. Warto być dobrze przygotowanym zanim pojawi się noworodek, z którym też będzie dość sporo zachodu. Należy też zastanowić się kto będzie sprawował opiekę nad zwierzakiem, gdy cała rodzina będzie w szpitalu zajmowała się mamą i noworodkiem.

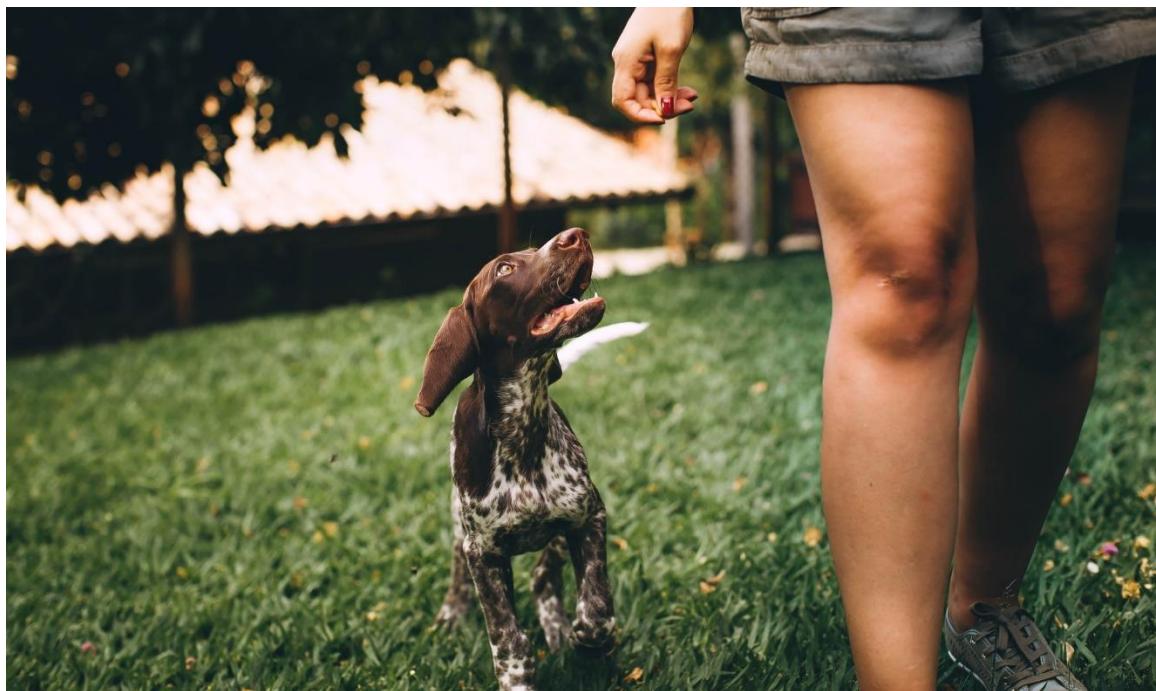
---

Pies musi być przyzwyczajony do tej osoby zanim zostaną sami, aby obniżyć mu stres.

## Gdy dziecko przychodzi na świat

Wcześniejsze zapoznanie psa z zapachem noworodka wiele nam ułatwi. Dobrze podczas pobytu mamy i dziecka w szpitalu przynosić do domu ciuszki, które małeństwo miało na sobie i odkładać w miejsca należące do dziecka. Nie powinniśmy zmuszać psa do zapoznania z nowym zapachem ani zajmować jego przestrzeni (legowiska, okolicy misek itd). Po prostu mamy go oswoić z tą nowością.





Trzeba pamiętać, że dla psa nawet nasze wyjście do sklepu jest niekończącej się tragedią, a co dopiero kilkudniowa nieobecność. Zwierzak zapewne skupi się na ukochanej Pani po takiej rozłące.

Powinniśmy umożliwić psu wylewne przywitanie właścicielki. Najlepiej żeby dziecko do domu wniosła inną osobę i od razu zaniosła do innego pomieszczenia, aby zwierzak podczas swojej radości nie staranował łupiny noworodka.

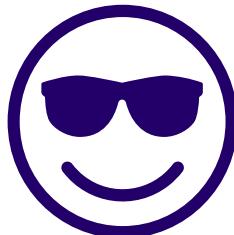
Gdy emocje już opadną można spokojnie pokazać psu dziecko. Najlepiej na początku dać po prostu dziecko do łóżeczka, wpuścić pupila do pokoju i obserwować z odległości aby nie wywierać presji. Gdy psiak się zrelaksuje, wziąć dziecko na kolana i pozwolić psu obwąchać je z bliska.

---

Musimy też pamiętać o zwierzaku podczas opieki nad noworodkiem. Nie możemy całkiem odsunąć psa na dalszy plan, ponieważ może to doprowadzić do zazdrości. Jeśli psiak chce uczestniczyć w opiece nad maluchem pozwólmy żeby nam towarzyszył. Należy jednak pamiętać, że nie każde zwierzę od razu będzie “idealną nianią”. Nie można zmuszać psa do interakcji z dzieckiem.



# Na luzie



Małżeństwo na terapii. Psycholog zwraca się do mężczyzny:

-Pańska żona twierdzi, że nigdy nie kupuje Pan jej kwiatów, czy to prawda?

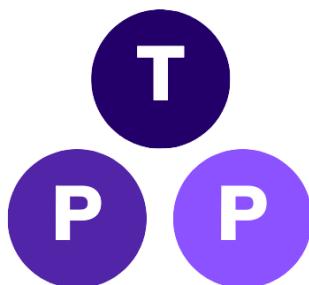
-Szczero mówiąc, to pierwszy raz słyszę, że moja żona sprzedaje kwiaty.

---

-Dlaczego skoczkiem narciarskim zajmują się 3 osoby: trener, fizjolog i psycholog?

-Pierwszy mówi mu, jak ma skakać, drugi mówi mu, jak ma ćwiczyć, a trzeci uczy go, jak ma sobie radzić z samotnością podczas lotów.

# Autopromocja



Zapraszamy do naszych placówek i skorzystania z pomocy naszych specjalistów:

- psychoterapeuty,
- lekarza psychiatry,
- psychodietetyka i dietetyka.

Oraz naszych usług edukacyjnych!

**A to wszystko możliwe również w formie  
online!**

Informacje dostępne na naszej witrynie:

**<https://www.psychopedagog.org>**