

Gmina  
Izabelin



# Wspierając razem

Rozwój dzieci  
w gminie Izabelin

## SPIS TREŚCI

### SŁOWO WSTĘPNE

STR. 3

LIST DO RODZICÓW I OPIEKUNÓW  
OD PANI WÓJT

### ZAGROŻENIA CYFROWEGO ŚWIATA

STR. 12

NAJNOWSZE DANE  
HISTORIA MIESZKANKI

### ROZWÓJ DZIECI W GMINIE IZABELIN

STR. 15

WŁĄCZANIE DZIECI W GRUPĘ  
ZAJĘCIA DLA DZIECI W GMINIE

### WSPARCIE OGÓLNOPOLSKIE

STR. 20

TELEFONY ZAUFANIA  
PLATFORMA EDUKACYJNA

### ROZWÓJ PSYCHICZNY MAŁEGO DZIECKA

STR. 4

MYŚLĘ, WIĘC JESTEM –  
ROZWÓJ POZNAWCZY  
CZUJĘ I PRZEŻYWAM –  
ROZWÓJ EMOCJONALNY  
NIE JESTEM SAM –  
ROZWÓJ SPOŁECZNY

### DOMOWE ZASADY EKRAKOWE

STR. 15

ZDROWE KORZYSTANIE  
Z ELEKTRONIKI  
DOROŚLI JAKO WZÓR

### WSPARCIE NA TERENIE GMINY

STR. 19

WSPARCIE DLA DZIECI  
WSPARCIE DLA RODZICÓW  
I OPIEKUNÓW

# DRODZY RODZICE I OPIEKUNOWIE,

witam Was serdecznie w izabelińskich placówkach opiekuńczo-oświatowych. Dla jednych z Was to początek edukacyjnej przygody Waszego dziecka, dla innych to już kolejny rok, dla odmiany moje dzieci są już „prawie” dorosłe. Jednak nas wszystkich łączy niewątpliwa miłość do naszych dzieci i pragnienie, aby były szczęśliwe, by rozwijały się harmonijnie.

Dopóki są małe, centrum wszechświata dzieci ulokowane jest w domu i w nas – rodzicach i opiekunach. Z biegiem kolejnych lat coraz większy wpływ na nie zyskują inni – przedszkole, szkoła, koleżanki i koledzy, otoczenie.

Znane afrykańskie przysłowie mówi, że do wychowania dziecka potrzebna jest cała wioska. To prawda! W ostatnich czasach prawie zniknęły wielopokoleniowe rodziny, współczesne życie pędzi jak szalone, jesteśmy bardzo zapracowani, nie zawsze mamy wsparcie w rodzinie, nie mamy czasu dla siebie i niestety – często brakuje nam również czasu dla dzieci...

Dlatego ta broszura jest zaproszeniem, abyśmy razem zaopiekowali się naszymi dziećmi. Proponujemy Państwu współpracę w opiece i wychowaniu, w całej tej edukacyjnej podróży przez lata przedszkola i szkoły.

Oferujemy Wam:

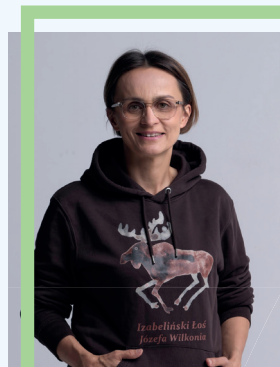
- współpracę w placówkach opiekuńczo-oświatowych w gminie Izabelin, rozmowy na temat priorytetów w wychowywaniu;
- wsparcie w codziennych problemach, wyzwaniach i wątpliwościach, jakie spotykają każdego rodzica i opiekuna;
- możliwość rozwoju przez dyskusje z innymi rodzicami lub przy wsparciu profesjonalnych trenerów, coachów czy terapeutów;
- zaangażowanie dzieci w dodatkowe aktywności, dzięki którym zdobędą przyjaciół, nauczą się współpracy i systematyczności.

Razem tworzymy naszą gminę, naszą społeczność – wychowanie dzieci to po prostu nasza wspólna sprawa!

W broszurze, którą oddajemy Wam do rąk, znajdziecie wiele cennych informacji, m.in.: jak wspierać dzieci w rozwoju, jakie mamy dla nich propozycje w gminie i gdzie ewentualnie możecie szukać wsparcia, bo przecież do wychowania dziecka potrzeba całej wioski.

Zapraszam serdecznie do lektury!

**Dorota Zmarzłak**  
**Wójt gminy Izabelin**



# ROZWÓJ PSYCHICZNY MAŁEGO DZIECKA

Rozwój małego dziecka jest bardzo intensywny, każdy miesiąc przynosi szereg zmian. Ważne jest, aby pamiętać, że każde dziecko rozwija się w swoim tempie. Ucz się swojego dziecka i nie porównuj go z innymi, bo Twoje dziecko jest zupełnie wyjątkowe!



## MYŚLĘ, WIĘC JESTEM ROZWÓJ POZNAWCZY

Rozwój poznawczy to koncentracja i jej utrzymanie, spostrzeganie wzrokowe i słuchowe, zapamiętywanie i odszukiwanie treści oraz myślenie. Dla rodziców często wyzwaniem jest to postrzeganie „myślenia” dziecka przez pryzmat swoich oczekiwań i niewiedzy.

### **Kiedy dzieci zaczynają myśleć? Jak kształtuje się myślenie?**

Myślenie przyczynowo-skutkowe pojawia się około 3. roku życia. Myślenie abstrakcyjne w pełni wykształca się około 12. roku życia. Myślenie logiczne pojawia się w wieku przedszkolnym (3–6 lat), a jego pełny rozwój następuje w wieku szkolnym (około 15. roku życia) pod wpływem uczenia się. Jednym słowem – nie możesz wymagać od przedszkolaka, aby każde swoje działanie poprzedzał myśleniem, za to możesz wspierać rozwój jego myślenia, aby w przyszłości stał się samodzielnie myślącym dorosłym.

## W jaki sposób wspierać rozwój samodzielnego myślenia u dziecka?

### 3 POWODY

Dziecko podaje 3 powody, dla których ma coś dostać albo coś zrobić itp. Zabawa polega na zasadzie „Przekonaj mnie!”, zachęca do samodzielnego myślenia i argumentowania. Odpowiedź „Bo chcę” nie liczy się w tej zabawie.

### ALTERNATYWY

Zaproponuj dziecku, aby popatrzyło na daną sytuację z 3 różnych stron, np.: „Co powiedziałby na to dziadek?”, „Jak zachowałby się w takiej sytuacji prezydent USA?”, „Co zrobiłaby ulubiona ciocia z przedszkola?”.

### DLACZEGO KROWY MUCZĄ?

Ćwiczenie na szukanie wyjaśnień zjawisk z otaczającej nas rzeczywistości. Małe dzieci często zadają pytanie: „Dlaczego?”, ta zabawa to świetna odpowiedź na to pytanie.

Dzieci najłatwiej uczą się poprzez zabawę, dotyczy to również myślenia.

Oto kilka zabaw do wprowadzenia w codzienne rytuały:

### SKOJARZENIA

Znana w wielu rodzinach; jedna osoba mówi słowo, a kolejna najszybciej, jak się da, odpowiada inne słowo, które jej się z nim skojarzy.

### SKUTKI

Zadaj dziecku pytanie „Co się stanie, jeśli...?”. Zadawaj to pytanie zamiast szybko odpowiadać „Tak” lub „Nie” na jego pytanie, prośbę albo błaganie.

### UWAGA – TO WAŻNE!

- Nie krytykuj pomysłów dziecka – pozwól mu się wypowiedzieć, niech poczuje się słuchane i zauważane.
- Nie odrzucaj pomysłów – zatrzymaj się nad nimi i podyskutuj, daj dziecku działać, pozwól na swobodę. Będzie wiedziało, że jest brane pod uwagę i jest dla Ciebie ważne.



# CZUJĘ I PRZEŻYWAM – ROZWÓJ EMOCJONALNY

Rozwój emocjonalny to rozumienie i nazywanie emocji, adekwatne reagowanie na doświadczane emocje, komunikowanie przeżywanych emocji, kontrola zachowań, poczucie własnej wartości, odpowiedzialność za siebie, empatia.

## UWAGA – TO WAŻNE!

Dzieci uczą się radzić sobie z emocjami, odczytywać je i reagować na nie na podstawie działań rodziców – nie słów, ale doświadczeń! To rodzic uczy dziecko swoim zachowaniem nazywania emocji i reagowania na nie. Rodzicu, jesteś przewodnikiem dziecka w świecie emocji.

Niemowlę w pierwszych miesiącach życia wyraża 4 emocje: złość, strach, smutek, radość. To od Was i Waszego najbliższego otoczenia zależy, czy z czasem zacznie wyrażać wszystkie swoje uczucia.

## Jak pomóc dziecku się odnaleźć w świecie emocji?

1

Stwórz w domu atmosferę, w której wszyscy członkowie rodziny mogą mówić otwarcie o swoich uczuciach.

2

Mów otwarcie o swoich uczuciach w sposób adekwatny do wieku dziecka i zrozumiały dla niego.

3

Zadawaj **pytania otwarte**, czyli takie, na które trudno odpowiedzieć „Nie”, „Tak”, „Nie wiem”. Dzięki temu masz szansę zajrzeć do świata dziecka i dowiedzieć się o nim dużo więcej.

4

**Słuchaj**, co mówi dziecko, nie zakładaj, że wiesz, co czuje, pytaj je o uczucia.

5

Nie zaprzeczaj uczuciom dziecka, nawet gdy chcesz je pocieszyć. **Uznaj jego uczucia**, pokaż, że ma prawo je wszystkie przeżywać.

6

Pomóż dziecku **nazywać uczucia** i akceptować je.

7

Pomóż dziecku **zrozumieć jego potrzeby** i wspieraj je w ich realizacji.

8

Nazywaj swoje uczucia i **akceptuj je**. To, co możemy zmieniać, to zachowanie się pod wpływem emocji, a nie same emocje – ucz tego swoje dziecko (nie jest to tożsame z przyzwoleniem na nieprawidłowe zachowania!).

9

Nie oceniaj i nie krytykuj dziecka – **akceptuj jego emocjonalność** i wskazuj, jak zmieniać swoje zachowania

10

Kiedy dziecko opowie Ci o swoich trudnościach, nie przystępuj od razu do działania, tylko **pozwól mu działać**.

11

Pamiętaj, że **emocje są cennym nośnikiem informacji** dla nas i dla dzieci: dzięki nim wiemy, co jest dla nas dobre, a co złe (co za tym idzie – nie ma złych i dobrych emocji).

Rodzic czy opiekun ma bezpośredni wpływ na przeżywanie emocji przez dziecko. Oto kilka wskazówek, tzw. **pozytywnych wyborów**, które pomogą Wam wpłynąć na zachowanie dziecka.

**Czy dziecko naprawdę jest niegrzeczne?**

Naucz się odróżniać zachowania powszechnie uznawane za niedopuszczalne od takich, z którymi nie radzisz sobie najlepiej.

**Stwórz bezpieczne otoczenie dla dziecka**

Negocjacje i wzajemne ustępstwa (kompromisy) pomogą znaleźć rozwiązanie, które będzie do przyjęcia zarówno dla Ciebie, jak i dla Twojego dziecka. To także nauka nabywania cennych umiejętności potrzebnych w dorosłym życiu.

Przechowuj cenne lub niebezpieczne przedmioty poza zasięgiem dziecka.

W miarę jak dzieci będą dorastały, będziesz mieć nad nimi coraz mniejszą władzę i coraz trudniej będzie Ci wymyślić nagrody i kary, które byłyby skuteczne. Dużo lepiej jest wyjaśnić dziecku swój sposób myślenia oraz budować system zasad i konsekwencji.

**Nie walc z dzieckiem**

**Nie polegaj wyłącznie na nagrodach i karach**

**Okazuj szacunek i zrozumienie**

Jeśli masz ochotę powiedzieć coś przykrego lub krzywdzącego, pomyśl, jak zabrzmiałyby te słowa, gdybyś powiedziała lub powiedział je osobie dorosłej. Czasami musisz skrytykować zachowanie dziecka, ale nigdy nie krytykuj jego samego jako osoby.

Dawanie klapsów to przemoc. Stosując ją uczysz dziecko niekonstruktywnych zachowań, które wniesie w dorosłość. Krzyczenie na dziecko też jest szkodliwe, niesie za sobą długotrwałe trudności emocjonalne. Dodatkowo te kary nie pomagają dziecku nauczyć się samokontroli i szacunku dla innych.

**Przemoc jest zakazana – nie dawaj dziecku klapsów i nie krzycz na nie**

## **PODPowiedzi – JAK RADZIĆ SOBIE ZE SWOIMI EMOCJAMI**

Rodzic czy opiekun nie jest robotem – jest człowiekiem ze swoją emocjonalnością, wyuczonymi sposobami działania i reagowania. Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci w radzeniu sobie z codziennym stresem i emocjami związanymi z wychowaniem.

### **ROZMAWIAJ I SŁUCHAJ**

Komunikacja jest kluczem do wszystkich dobrych związków, zarówno z dziećmi, jak i z dorosłymi. Mów, czego potrzebujesz. Mów, co czujesz. Dopytuj o to, co widzisz. Słuchaj. Nie krytykuj!

Kilka zasad dobrej komunikacji:

- Patrz na dziecko, gdy do niego mówisz, dotknij ramienia, przytul, usiądź obok.
- Mów krótko, zwięźle i na temat, tak aby dziecko zrozumiało, czego od niego oczekujesz.
- Zapowiadaj koniec np. zabawy, tak aby dziecko miało czas ją dokończyć.
- Pytaj dziecko o sprawy, które go dotyczą, np. zakup ubrań itp.
- Słuchaj opinii dziecka i traktuj je poważnie – to podkreśli, że jesteście drużyną, i zwiększy u dziecka poczucie odpowiedzialności za zadanie.
- Chwal dziecko w sposób adekwatny i konkretny, np. „Podobają mi się w Twoim rysunku kształt misia oraz jego kolory” zamiast „ładny rysunek”.
- Mów pozytywnie, np. „Odsuń się, proszę” zamiast „Nie zasłaniaj”.
- Korzystaj z poczucia humoru, „rozbrajaj” niektóre sytuacje żartem, czasem zignoruj „brzydkie” słowo.



### **USTAL REGUŁY**

Ustal domowe zwyczaje i rytuały, np. dotyczące porannych wyjść z domu czy wieczornego usypiania, korzystania z elektroniki czy zabawy. Pomogą Ci one w codziennym radzeniu sobie z opieką i wychowaniem, a dzieciom dadzą ramy, dzięki którym nie będą musiały bez przerwy testować granic.

### **SPĘDZAJ CZAS Z DZIECKIEM**

Wyznacz w ciągu każdego dnia czas na wspólne bycie ze sobą, bez zajmowania się innymi sprawami. To jasny sygnał dla dziecka, że „tu i teraz” jesteś tylko dla niego.

### **ZNAJDŹ CZAS DLA SIEBIE**

Upewnij się, że masz trochę czasu dla siebie (najlepiej każdego dnia) i znajdź swój sposób na relaks – dla jednych jest to muzyka, dla innych spacer z psem po lesie, filiżanka herbaty czy wysiłek fizyczny.

### **MYŚL POZYTYWNIE**

Koncentruj się na tym, co najbardziej lubisz w swoim byciu rodzicem i na jego dobrych momentach. Nie trać energii na to, co przeszkadza, skup się na tym, co pomaga Ci w rodzicielstwie.

### **RÓB LISTĘ**

Zrób listę spraw, o których musisz i chcesz pamiętać.

### **PLANUJ**

Rozpoznaj potencjalnie stresujące momenty w ciągu dnia i zastanów się z wyprzedzeniem, jak możesz sobie z nimi poradzić (np. długie zakupy w sklepie).

### **NAGRADZAJ SIEBIE**

Codziennie w określonej porze dnia dokończ zdanie: „Jestem dumna/dumny z...”, „Jestem zadowolona/zadowolony z...”.

### **PROŚ O POMOC**

Sięganie po pomoc to dobre działanie, a nie oznaka słabości! Angażuj drugiego rodzica, dziel się z nim obowiązkami. Nie obawiaj się prosić o pomoc specjalistów.

### **DZIAŁAJ ROZWAŹNIE, NIE POD WPŁYWEM EMOCJI**

Nauč się siebie, swoich reakcji, a następnie przewiduj je, tak aby zatrzymać swoje niekonstruktywne zachowania wobec dziecka. Jak to zrobić? Oto schemat, który Ci pomoże.

### **KONSTRUKTYWNE DZIAŁANIA**

Działaj, nie raniąc dziecka, ucząc je konstruktywnych sposobów radzenia sobie z codziennością, emocjami, stresem.

### **SAMOKONTROLA**

Gdy już wiesz, gdzie mieszkają Twoje uczucia i jak się uwalniają, znajdź swój sposób na radzenie sobie z nimi w różnych sytuacjach, z różnym natężeniem emocji, np. policz w dół od 99 liczbami nieparzystymi, wyjdź z pomieszczenia, idź na rower, pokrzyż do ściany, zamknij oczy i wyobraź sobie swój raj.

### **IDENTYFIKACJA**

Przypatrz się sobie i znajdź w swoim ciele miejsca, w których mieszkają Twoje emocje: złość, strach, obawa, radość. Następnie naucz się wyłapywać moment, w którym zaczynasz reagować w sposób, który chcesz zmienić.

### **AKCEPTACJA**

Zaakceptuj, że przeżywasz emocje, nie walcz z nimi. One dają Ci informacje, co jest dla Ciebie dobre, a co złe.



## **NIE JESTEM SAM – ROZWÓJ SPOŁECZNY**

Rozwój społeczny dziecka to bezpieczne przywiązanie do rodzica lub opiekuna w oparciu o więź i relacje (zaspokojone potrzeby fizjologiczne, bezpieczeństwa, akceptacji, miłości bezwarunkowej), umiejętność bycia w grupie rówieśniczej oraz umiejętności wspólnej zabawy, współpracy, przestrzegania norm i zasad społecznych.

Z punktu widzenia rozwoju małego dziecka najistotniejsze jest stworzenie warunków do rozwoju bezpiecznego wzorca przywiązania. Dziecko o bezpiecznym wzorcu przywiązania aktywnie poszukuje bliskości i kontaktu z rodzicem, otwarcie komunikuje swoje uczucia, napięcie i odczuwany dyskomfort. Gdy dozna ukojenia i zrozumienia, staje się spokojne, chętnie powraca do zabawy

i poznawania otoczenia. Ten wzór przywiązania rozwija się, kiedy każdorazowo i konsekwentnie znacząca dla dziecka osoba odpowiada na sygnalizowane przez dziecko potrzeby w łagodny, pełen wrażliwości sposób.



Dziecko czuje się bezpieczne, kiedy wie, że rodzic stara się je zrozumieć, zrozumieć jego świat i pomóc go ogarnąć dziecięcymi zmysłami.



Kiedy jest przestraszone, szuka ochrony u rodzica, a gdy ją dostanie – wraca jego poczucie komfortu.



Kiedy nabroji i wie, że może przyznać się rodzicom, bo nie spotka go za to niestuszna kara – nie boi się poznawać świata.



Dom jest miejscem, z którego dziecko eksploruje świat, a kiedy czuje się bezpieczne i zadowolone, znajduje w sobie odwagę do tej eksploracji, zabawy i nauki.



To od Was, Rodzice i Opiekunowie, zależy, z czym Wasze dziecko wejdzie w świat i jakie relacje będzie budowało.

## Podpowiedzi – jak wspierać rozwój psychiczny dziecka i siebie jako rodzica

1

Wiedza o dziecku i jego rozwoju to większa świadomość – czytaj o rozwoju dziecka, bierz udział w warsztatach wychowawczych, grupach wsparcia, rozmawiaj z innymi rodzicami, osobami doświadczonymi.

2

Ustal zasady i granice oraz ich przestrzegaj – granice i zasady dają dziecku ramę, bez której nie umie funkcjonować, dają mu poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności.

3

Ustal zasady ekranowe – przeczytasz o nich w następnym rozdziale.

4

Pozwól dziecku samodzielnie doświadczać i eksplorować świat, poznawać ludzi, towarzyszy mu z boku – pozwala to dziecku na poznawanie świata bez lęku i obaw rodzica, na uczenie się zasad relacji międzyludzkich, na doświadczanie przeróżnych emocji własnych i otoczenia. Nie „sterylizuj” dziecka.

5

Spędzaj z dzieckiem czas, celebryj wspólne posiłki, rytuały, jak np. piątkowe wieczory filmowe czy sobotnie wycieczki itp.

6

Baw się z dzieckiem – zabawa to najlepsza forma nauki.

7

Okazuj dziecku czułość i miłość – dziecko, które czuje się kochane, odważniej patrzy na świat.

8

Angażuj dziecko w codzienne obowiązki adekwatnie do jego wieku, np. trzylatek może składać ubranka i ścierać kurz, a sześciolatek – ścielić łóżko i wyjmować naczynia ze zmywarki.

9

Nie zawstydzaj dziecka, szczególnie w obecności innych osób – to wpływa bardzo niekorzystnie na jego poczucie własnej wartości.

10

Nie okłamuj dziecka – lepiej powiedzieć trudną prawdę (w sposób adekwatny do wieku) niż okłamać dziecko.

11

Nie wyręczaj dziecka – samodzielnie wykonywane zadania uczą dziecko odpowiedzialności i samodzielności, radzenia sobie z wyzwaniami oraz dają poczucie wpływu i kontroli, zadowolenia z siebie.

**Nie rodzimy się rodzicami, ale uczymy się nimi być. Nikt nam nie daje instrukcji obsługi dziecka i siebie w roli rodzica.**

**Jeśli przeżywasz trudne chwile, nie wiesz, jak postępować z dzieckiem, obawiasz się swoich reakcji – szukaj pomocy. Prośenie o pomoc to jest odwaga!**

Joanna Kulpińska, w Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę koordynatorka Poradni dla rodziców Latarnia Morska, współzałożycielka Poradni psychologiczno – terapeutycznej Yellow Glasses, pedagog, a prywatnie mama dwóch dorastających chłopców.

## ZAGROŻENIA CYFROWEGO ŚWIATA

Do wychowania dziecka potrzeba całej wioski – grupy wspierających dorosłych, odpowiedzialnych przewodników, troskliwej rodziny i przyjaciół. Niestety w życiu naszych dzieci jest coraz mniej interakcji społecznych, a coraz więcej ekspozycji na ekrany telefonów, tabletów i komputerów, często od najmłodszych lat. Technologia doprowadziła nas do takiego momentu, w którym dzieci są otoczone ekranami i życia bez ekranów nie znają, więc teraz naszym zadaniem jest nauczyć się, jak zadbać o ich higienę cyfrową.

Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi w Polsce (Fundacja Unaweza, Projekt „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym”, 2023) podaje zatrważające liczby:

- **Połowa** uczniów (w ciągu ostatniego miesiąca) doświadczyła hejtu w sieci
- **Co 3. uczeń** ogląda w sieci materiały prezentujące przemoc
- **Co 5.** ogląda pornografię
- **Co 3.** hejtuje innych
- **Co 5.** czuje się uzależniony od nowych technologii
- **Co 10.** deklaruje, że doświadcza przemocy rówieśniczej
- **1/3 uczniów** odczuwa FOMO – lęk przed odłączeniem od sieci
- **17,5% uczniów** odczuwa przemęczenie ekranowe

Na czele problemów, z którymi zmagają się młodzi, jest brak motywacji do działania (52,4%). Do tego dochodzą wymieniane przez młodych: problemy z brakiem koncentracji uwagi (38,1%), gorsze samopoczucie psychiczne (36,3%), kłopoty w nauce (30,6%) i problemy ze snem (37%). Aż 10,5% uczniów przyznało, że w ich opinii w ich życiu nie ma ANI JEDNEJ osoby, która w pełni je przyjmuje i akceptuje.

Badania ujawniają dramatycznie niski poziom samooceny dzieci i młodzieży w Polsce. 65,9% uczniów biorących udział w badaniu chciałoby mieć więcej szacunku do samego siebie, 46% to osoby o skrajnie niskiej samoocenie, a 31,6% uczniów nie lubi siebie.

Te liczby są porażające. Według danych Policji w 2022 r. odnotowano ponad 2031 prób samobójczych młodych ludzi – to o 140% więcej niż w roku 2020! Tak źle nie było jeszcze nigdy. Mamy jednak nadzieję, że jako dorośli możemy decydować inaczej i wspierać nasze dzieci w budowaniu bezpiecznej relacji dzieci z cyfrowym światem.

### **Historia jednej z mieszkanek naszej gminy - członkini naszej lokalnej wioski:**

Podjęłam właśnie najodważniejszą decyzję w tym roku. Moje dziecko nie dostanie smartfona na komunię – dostanie zwykłą nokię na guziczki. Bardzo się tym denerwuję, bo boję się społecznego ostracyzmu, boję się jego wykluczenia z grupy, przykrych komentarzy od rówieśników, od ich rodziców. Trudno, przetrwamy to. Jeszcze bardziej bowiem boję się o jego zdrowie psychiczne, o jego skupienie, zdolność myślenia i relaksu, dlatego zwykły telefon na guziczki, bez internetów, instagramów, facebooków, snapchatów, whatsappów, gier i youtube'ów. Chcę, żeby był samodzielny, aby mógł na przykład sam jeździć autobusem i mógł się ze mną w drodze kontaktować. Ale w drodze niech patrzy za okno i odetchnie po szkole, po zajęciach, a nie spuszcza głowę w dół i wzrok na ekran. Nie chcę martwić się o to, że ktoś mu ukradnie jego najnowszy iPhone'a, nie chcę śledzić go na aplikacji znajdź moje dziecko, nie chcę zakładać mu ograniczeń minutowych, nie chcę blokować mu telefonu

kodek, nie chcę zmuszać, żeby zostawiał telefon w przedpokoju, zanim pójdzie do swojego pokoju, nie chcę pilnować, że przy stole bez elektroniki. Nie chcę tego wszystkiego: ograniczeń, nakazów, śledzenia, pilnowania. To nie zbliża, nie buduje kontaktu, nie służy partnerstwu. W wychowaniu dzieci zależy mi najbardziej na samodzielności, bliskości, otwartości i zaufaniu, na partnerskim traktowaniu, poczuciu godności i człowieczeństwa. Nie chcę być matką od zakazów i nakazów, chcę, żeby dzieci same podejmowały decyzje i same mierzyły się z ich konsekwencjami.

Jestem przerażona poziomem samobójstw wśród młodzieży i dzieci! Jestem sparaliżowana ilością dzieci, które borykają się ze swoim zdrowiem psychicznym, z poczuciem osamotnienia, depresją i niemocą.

Tak źle jeszcze nigdy nie było. Jestem pewna, że my im to zrobiliśmy. My, dorośli, na własne życzenie, mając dobre intencje, dostarczając swoim dzieciom wszystko, co najlepsze. Że to technologia, tak dostępna, wciągająca, uzależniająca, zmieniająca poziom chemii w mózgu, że to my, dając dzieciom dostęp do całego świata, dajemy im szybką receptę na depresję. Nigdy dotąd dzieci (i dorośli!) nie mieli milionów idealnych osób dookoła, w porównaniu z którymi wypadają gorzej, miliona bardziej, lepiej, dalej, szybciej, którzy sprawiają, że w każdej wolnej chwili w ciągu dnia możemy zjechać z naszym poczuciem wartości na sam dół. Nigdy nie było tak, że od przykrego komentarza w szkole nie można się uwolnić w domu; nawet jak w szkole poszło coś bardzo nie tak, to można było wyjść i odetchnąć, odciąć się od krzywdzących komentarzy, ciężącego towarzystwa. Teraz wszyscy są wszędzie i przez całą dobę - komunikatory, które wręczamy naszym dzieciom, są dozwolone od 13. roku życia, a dzieci logują się już dużo młodzie i narażone są na komentarze, zdjęcia, które zostają z nimi stale i na zawsze. To nie są powiedziane słowa, które padną i znikną, one są napisane, powielane, przesyłane, a my - dorośli - nawet nie zdajemy sobie sprawy co się tam dzieje i ile złego może wyrządzić bycie zalogowanym non-stop.

Nie ma dobrych rozwiązań, więc na razie nie wchodzę w to. Opóźniam ten moment, jak długo się da. Trudno, najwyżej moje dziecko nie zrobi błyskotliwej kariery w IT, trudno, może odnajdzie się gdzie indziej - jestem pewna, że będzie tym, kim ma być, w odpowiednim czasie. Nie ma komputera, nie będzie miało telefonu, może to ekstremalne rozwiązania, ale podejmuję ryzyko w tę stronę, bo inaczej mam poczucie, jakby dając mu dostęp do całego internetu tego świata, wręczała mu paczkę zyletek i mówiła: „Baw się dobrze, tylko się nie skalecz!”

Ta decyzja była najtrudniejsza do podjęcia dla mnie w tym roku, a mieliśmy jeszcze wybór studiów najstarszego syna i wybór liceum średniego! Ale to właśnie oni pomogli mi ją podjąć, mówiąc któregoś dnia: „Mama, on nie powinien dostać iPhone'a na komunie.” I rozpozynając dzięki temu bardzo ważną dyskusję w naszym domu, za co jestem im ogromnie wdzięczna i strasznie z nich dumna, bo wypowiedzieli na głos te myśli, które cały czas krążyły w mojej głowie. Wierzę, że to dobra decyzja i jestem wręcz podekscytowana, że stara dobra nokia znowu trafi pod nasze strzechy, troszkę zazdro!

**Anna Raczyńska, trenerka i mediatorka**



## **DOMOWE ZASADY EKRANOWE**

Chcesz nauczyć swoje dziecko zdrowego korzystania z elektroniki, a u siebie w domu, wypracować zasady służące Waszej rodzinie? Z pomocą mogą przyjść Domowe Zasady Ekranowe – Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę podaje zasady opracowane na podstawie doświadczeń specjalistów Fundacji oraz rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia i Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej dotyczących korzystania z ekranów przez dzieci: [www.domowezasadyekranowe.fdds.pl](http://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl).

Domowe Zasady Ekranowe regulują to, w jaki sposób dzieci oraz pozostali domownicy korzystają z urządzeń ekranowych, takich jak smartfon, tablet, laptop czy telewizor. Ważne jest, aby zasady dotyczyły wszystkich domowników, bo dzieci najczęściej uczą się poprzez branie przykładu z zachowania dorosłych – to my mamy być dla nich wzorem do naśladowania i modelować prawidłowe zachowania.



## **ROZWÓJ DZIECI W GMINIE IZABELIN** – WŁĄCZ SWOJE DZIECKO W GRUPĘ

W gminie Izabelin zależy nam szczególnie mocno na stworzeniu wspierającego środowiska dla rodzin i dla harmonijnego rozwoju dzieci. Liczne stowarzyszenia, kluby, ogniska, akademie, drużyny oraz Centrum Kultury Izabelin są stworzone specjalnie po to, by dawać dzieciom możliwość doboru odpowiedniej ścieżki rozwoju. By nasza lokalna społeczność mogła zdrowo rosnąć, potrzebujemy „całej wioski” wsparcia i inspiracji. Dlatego zachęcamy Państwa do wyboru takiej formy zajęć dla Waszych dzieci, które pomogą im odnaleźć pasję, poszukać przyjaciół i zainspirować się wartościowym przewodnikiem – dorosłym, który da siłę i pozytywne wzorce. Z pewnością znajdą Państwo coś dla swoich dzieci w ofercie naszej gminy! Dodatkowo, w razie potrzeby, polecamy konsultację ze specjalistami pomagającymi rodzinom i wychowawcom w trudnych chwilach. Zachęcamy do kontaktu!



## **424 SZCZEP DRUŻYN HARCERSKICH I ZUCHOWYCH „KAMPINOS” ZHP** (dla dzieci od 6 do 18 lat)

Zbiórki odbywają się w Szkole Podstawowej w Izabelinie przy ul. Wojska Polskiego 5, Hornówek. kontakt: 501 472 247, jacek.smura@zhp.net.pl, Facebook: 424 Szczęp Drużyn Harcerskich i Gromad Zuchowych „Kampinos”

Harcerze i zuchy ze Szczepu 424 Drużyn Harcerskich i Zuchowych „Kampinos” ZHP spotykają się na cotygodniowych zbiórkach, biorą udział w wędrownkach, grach terenowych, zajęciach survivalowych, chodzą razem do kina, uczestniczą w zajęciach sportowych czy artystycznych – teatralnych, plastycznych, muzycznych.



## **STOWARZYSZENIE HARCERSTWA KATOLICKIEGO „ZAWISZA” FEDERACJA SKAUTINGU EUROPEJSKIEGO** (dla dzieci od 8 do 18 lat)

Parafia Rzymskokatolicka Matki Bożej Królowej Meksyku w Laskach, ul. 3 Maja 40/42, Laski kontakt: tel. 504 269 079, skauciwlaskach@gmail.com, skauci-europy.pl

Terminy zbiórek ustalane są w na początku każdego roku szkolnego. Stowarzyszenie Harcerstwa Katolickiego „Zawisza” Federacja Skautingu Europejskiego to katolicki ruch wychowawczy wspierający rodzinę w wychowaniu i rozwoju dzieci i młodzieży poprzez grę i przygodę w otoczeniu przyrody oraz przyjmowanie odpowiedzialności w grupie.



## **STOWARZYSZENIE „SZKOŁA WALK KUMA-DE”** (dla dzieci od 3 lat)

ul. 3 Maja 24B, 05-080 Laski, tel. 692 373 535, kontakt@kuma-de.pl, kuma-de.pl, Facebook: Szkoła Walk Kuma-De

Szkoła skupia wszystkie najważniejsze wartości filozofii karate, przy jednoczesnym wykorzystaniu nowoczesnych metod treningowych. W najmłodszych grupach duży nacisk kładzie na dyscyplinę, pracę nad koordynacją ruchową oraz na dobrą zabawę. W grupach starszych skupia się na stwarzaniu możliwości oraz przygotowaniu do rozpoczęcia rywalizacji sportowej.







## **LUADOWY KLUB SPORTOWY „RYS” (dla dzieci od 4 lat)**

**kontakt: trener Karol Wojtas, tel. 691 629 322, kontakt@ryslaski.pl, ryslaski.pl, Facebook: LKS Ryś Laski**  
Klub sportowy z 25-letnią tradycją w szkoleniu w zakresie piłki nożnej dzieci, młodzieży i dorosłych, dysponujący bardzo dobrą bazą treningową: halami oraz boiskami trawiastymi i orlikiem.



## **JUDO–HAJIME AGNIESZKA CHLIPAŁA (dla dzieci od 5 lat)**

**kontakt: Agnieszka Chlipała, tel. 508 324 435, info@hajime-aga.com, hajime-aga.com**

Judo uczy dzieci samodyscypliny oraz radzenia sobie w grupie. Judoka doskonalą się fizycznie, umysłowo i duchowo, wzmacniają charakter, uczą się rozumienia innych. Utrzymuje organizm w dobrej kondycji, rozwijają poczucie równowagi, siłę fizyczną i bystrość umysłu.



## **OGNISKO DZIECIĘCO-MŁODZIEŻOWE (dla dzieci od 6 lat)**

**kontakt: tel. 22 752 68 25, ognisko@izabelin.pl, Facebook: Ognisko Dziecięco-Młodzieżowe w gm. Izabelin**

Ognisko dziecięco-młodzieżowe to nasza izabelińska świetlica, do której uczęszczają dzieci w wieku od 6 do 18 lat. Ognisko działa od poniedziałku do piątku przez cały rok. W roku szkolnym pracuje w godz. 13:00–18:00, a w czasie ferii zimowych i wakacji w godz. 9:00–18:00. Dzieci spędzają tu czas na swobodnej zabawie, mają organizowane różnorodne zajęcia (plastyczne, sportowe, kulinarne i inne) oraz wycieczki i kolonie. W ciągu roku szkolnego w świetlicy jest również czas na odrabianie lekcji. A wszystko to pod czujnym okiem wykwalifikowanej kadry pedagogicznej – ludzi pełnych pomysłów, pasji, otwartości i pozytywnej energii do pracy z dziećmi.



## **CHÓR SZKOLNY (dla dzieci z 2. i 3. klasy)**

**kontakt: sekretariat Szkoły Podstawowej przy ul. Wojska Polskiego 5 w Hornówku, tel. 22 722 89 81**

Podczas cotygodniowych zajęć uczestnicy szkołą się w zakresie śpiewu, kształtowania głosu i umiejętności posługiwania się nim. Budują zdolność współpracy w zespole, pogłębiają poczucie własnej wartości i uczą się przełamywać lęki przed publicznymi występami.





## **FUNDACJA EDUSPORT/ KLUB BADMINTONA IZABELIN** (dla dzieci od 4 lat)

**kontakt:** tel. 538 307 545, kontakt@fundacja-edusport.pl, fundacjaedusport.pl, Facebook: Fundacja EduSport / Klub Badmintona Izabelin

Fundacja (i jednocześnie klub badmintona) powstała z pasji do sportu i edukacji oraz wiary w to, że rozwijanie młodych talentów od najmłodszych lat jest kluczem do ich sukcesu w przyszłości. Podczas treningów dzieci rozwijają swoją sprawność motoryczną poprzez udział w różnych zabawach ogólnorozwojowych oraz poznają podstawy gry w badmintona i mogą zaprzyjaźnić się z tą dyscypliną sportową.



## **CENTRUM KULTURY IZABELIN**

**ul. Jana Matejki 21, Izabelin, tel. 22 752 68 00, sekretariat.cki@centrum.izabelin.pl**

CKI jest ważnym i prężnie działającym ośrodkiem życia kulturalnego gminy Izabelin. Prowadzi edukację kulturalną i sportową. Pełna oferta zajęć dla dzieci w Centrum Kultury Izabelin znajduje się na stronie: izabelin.pl/ck. Facebook: Centrum Kultury Izabelin.



## **AKADEMIA TAŃCA LOFF** (dla dzieci od 5 lat)

**kontakt:** Magdalena Krasowska, tel. 694 752 799, akademia.loff@gmail.com, akademia-loff.com, Facebook: Akademia Tańca LOFF

Akademia Tańca LOFF prowadzi zajęcia dla dzieci już w wieku przedszkolnym z różnych technik i stylów tanecznych (m.in. taniec klasyczny, współczesny, hip hop) z dużą dawką pozytywnej energii i świetnej zabawy. Ich motto: „O tańcu nie da się pisać – taniec trzeba tańczyć.” – Paulo Coelho



# WSPARCIE NA TERENIE GMINY

Jeśli chcesz, by Twoje rodzicielstwo było bardziej świadome, a napotykasz trudności i potrzebujesz się skonsultować ze specjalistami, skorzystaj z pomocy.

Wsparcie dla rodzin w gminie Izabelin:



## **POMOC PSYCHOLOGICZNA**

Konsultacje, terapia indywidualna, diagnoza dzieci, terapia rodzinna.  
Zapisy pod numerem tel. 517 336 376.



## **PSYCHOLOGOWIE I PEDAGODZY W PLACÓWKACH OŚWIATOWYCH**

Gminne Przedszkole im. ks. Aleksandra Fedorowicza w Izabelinie,  
tel. 22 722 60 31, 500 227 208 (sekretariat), przedszkole@izabelin.pl

Gminne Przedszkole w Laskach „Akademia pod Dębowym Liściem”,  
tel. 22 752 23 20 (sekretariat), przedszkolelaski@izabelin.pl

Szkoła Podstawowa im. płka Stanisława Królickiego w Izabelinie, kontakt: tzw.  
mała szkoła – tel. 22 722 89 81, tzw. duża szkoła – tel. 22 752 68 60, 22 722 60 22  
psycholog: a.duczynska@izabelin.edu.pl, k.chudecka@izabelin.edu.pl  
pedagog: k.wisniewska@izabelin.edu.pl, b.wachowicz@izabelin.edu.pl



## **GMINNA BIBLIOTEKA PUBLICZNA**

W naszej bibliotece znajdują Państwo wiele książek dotyczących rozwoju dziecka.  
Tel. 22 752 68 21, biblioteka@izabelin.pl



## **GRUPA WSPARCIA**

Grupa wsparcia dla rodziców dzieci ze spektrum autyzmu spotyka się co 2 tygodnie w czwartki o godz. 19:00. Tel. 517 336 376



## **TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH**

Zajęcia dla dzieci, z podziałem na grupy wiekowe (od 6 r.ż.), są prowadzone w ciągu roku szkolnego raz w tygodniu. Tel. 517 336 376



## **IZABELIŃSKA RADA KOBIET**

Wspiera kobiety, mamy i rodziny, organizując liczne warsztaty, spotkania i szkolenia. Kontakt: radakobiet@izabelin.pl, Facebook: Izabelińska Rada Kobiet IRKa

# WSPARCIE OGÓLNOPOLSKIE



**TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

**116 111**



**KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA DLA DOROSŁYCH**

**116 123**



**CAŁODOBOWY TELEFON INTERWENCYJNY DLA KOBIET**

**600 070 717**



**TELEFON ZAUFANIA DLA MĘŻCZYZN**

**608 271 402**



**OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY  
W RODZINIE – NIEBIESKA LINIA**

**800 120 002**



**PLATFORMA EDUKACYJNA FUNDACJI  
DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ**

**[www.edukacja.fdds.pl](http://www.edukacja.fdds.pl)**



**Gmina  
Izabelin**



Photo from unsplash.com