



Drodzy Rodzice!

Gdyby klasyfikować dziecięce lęki pod względem częstości występowania, **lęk przed ciemnością byłby jednym z najpowszechniejszych**. Ciemność nocy i niepewność, co się w niej czai, **uruchamia wyobraźnię i skłonność do obaw**. W głowie dziecka pojawiają się **różne wizje** – pod łóżkiem znajdzie potwora, za szafą ukrył się smok, a szeleszcząca za oknem gałązka to na pewno duch. Dziecko może nie chcieć samo zasypiać w łóżku, mimo że do tej pory nie było z tym problemu.

Pomoc rodziców w poznawaniu „nocnego świata” zmniejsza obawy i powoduje, że świat w nocy jest równie bezpieczny i znajomy jak świat za dnia. Bowiem im więcej dziecko wie o danym problemie czy zjawisku, tym **mniejszą ma skłonność do obawiania się go**. Dlatego wiedza o tym, jak wygląda nocne życie zwierząt, nocne życie miasta i nocne niebo rozbudza ciekawość i chęć do poszukiwania informacji na ten temat, a to pomaga dziecku oswoić się z nieznanym. Najlepszym sposobem na osłabienie obaw dziecka jest też **bliski kontakt z dorosłym i okazja do obserwowania**, że dorośli nie okazuje strachu, a raczej ciekawość czy radość z poznawania czegoś nowego.

Książka, którą trzymacie w ręku, **pomoże waszym dzieciom stawić czoło obawom związanym z ciemnością**. Im bardziej poznają one nową rzeczywistość, tym mniej będą się jej bać i z tym większą pewnością i spokojem będą reagować na nieobecność rodziców. **Książka ta jest przeznaczona dla rodziców i dla dzieci**. Czytając i oglądając ją z dzieckiem, odnajdziecie w niej obrazki przedstawiające różne sytuacje nocnego życia zwierząt, miasta i rodziny. Do rodziców skierowana jest dolna część każdej strony. **Znajdziecie tu pomysł na zabawę**, która związana jest z tematyką danej strony, a także **komentarz psychologa**, który podpowiada, jak radzić sobie z nową rzeczywistością, na co zwrócić uwagę, czego się spodziewać. Te informacje i porady pokazują najważniejsze elementy osvajania ciemności i wskazują rodzicom, **jak pomóc dziecku w przezwyciężeniu niepewności wywołanej nieznanym**.



Dlaczego robi się ciemno?

Dzień chyli się już ku końcowi. Gdy słońce zniża się coraz bardziej, na dworze robi się ciemno. Kolorowe kwiaty też już nie błyszczą tak mocno, a zieleń łąki bladej. Robi się coraz chłodniej, bo słońce już nie grzeje. W końcu zachodzi całkowicie i nastaje noc.

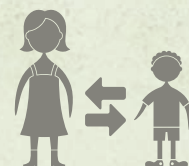


Zabawa



Pobawmy się w zamianę ról.

Zamieńcie się z dzieckiem rolami, niech ono będzie mamą lub tatą, a ty bądź dzieckiem. Niech „mama” wytłumaczy „dziecku”, dlaczego wieczorem trzeba już przerwać zabawę i iść do domu.



Warto
wiedzieć

Dlaczego śpimy?

Pojawiająca się czasem u dzieci niechęć do pójścia spać może być efektem trudności w zrozumieniu, po co jest sen i dlaczego ludzie śpią w nocy. Rozmawiaj z dzieckiem na ten temat:

- wytłumacz mu, kiedy jest jasno, a kiedy ciemno i dlaczego,
- opowiedz, co można robić, kiedy jest jasno, a co, kiedy jest ciemno,
- opowiedz o tym, dlaczego potrzebny jest sen i odpoczynek,
- wytłumacz, co powoduje, że ciało i głowa są zmęczone i potrzebują snu,
- wyjaśnij, co zyskuje się dzięki snowi i co by się stało, gdyby człowiek długo nie spał.



Tam, gdzie zachodzi słońce, niebo staje się czerwone albo pomarańczowe. Potrafisz narysować wieczorne niebo?



- Chodźcie, zrobimy sobie nocną wędrówkę! - powiedział tata. Idzie i Jakubowi bardzo się ten pomysł spodobał. Wskazują szybko w ciepłe rzeczy i już mogą ruszać w drogę...



Zabawa



Pobawmy się w psiego przewodnika.

Wyobraź sobie, że piesek jeszcze nigdy nie był na dworze, kiedy jest ciemno. Opowiedz mu, jak wygląda ulica, park czy ogród w ciemnościach. Co można zobaczyć, a czego nie widać? Jak należy się zachować, gdy jest ciemno?



Warto wiedzieć

Ważne jest własne doświadczenie

Dzieci często chcą spróbować, jak to jest nie spać w nocy. Jeśli twoje dziecko jest zdrowe i wypoczęte, możesz pozwolić mu na taki eksperyment. Pozwól mu wieczorem dłużej się bawić (dbaj o to, aby były to spokojne, wyciszające zabawy). Bądź razem z dzieckiem i pozwól mu zobaczyć także twoje zmęczenie i potrzebę snu. Pozwól mu odkryć, że zabawa w dzień, kiedy wszyscy mają więcej siły i zapału, jest ciekawsza.

WIĘCEJ KSIĄŻEK Z SERII AKADEMIA INTELIGENTNEGO MALUCHA: bit.ly/AIM-PROMO





Na ulicach
palą się latarnie.
A w domach włącza się
światło. Dzięki temu możemy
widzieć w ciemności.

Zabawa



Pobawmy się w teatr cieni.

Skorzystaj z lampki nocnej lub latarki. Możecie robić kształty za pomocą rąk lub oświetlać różne codzienne przedmioty. Przyglądajcie się, czym cień różni się od oryginału, zgadujcie, od jakiego przedmiotu pochodzi dany cień. Zróbcie to w całkowitych ciemnościach, aby dziecko przyzwyczajało się do braku światła i kojarzyło go z przyjemną zabawą.



Warto wiedzieć

Różnorodność

Dzieci obserwują świat i widzą, że nie wszyscy zachowują się tak samo i nie wszyscy wieczorem robią to samo, co wasza rodzina. To budzi ciekawość dziecka, a także chęć zrozumienia tych różnic. Rozmawiaj z dzieckiem o różnych zwyczajach rodzinnych, domowych, kulturowych (możesz skorzystać z rysunku w książce lub z innych źródeł). Wyjaśnij różnice w zachowaniu pomiędzy dorosłymi i dziećmi, osobami o różnych zawodach, zwierzętami aktywnymi nocą i za dnia. Zadbaj, aby dziecko знаło różnorodność świata i rozumiało, dlaczego ludzie zachowują się w odmienny sposób (aby rozumiało sens i cel różnych zachowań, by nie musiało ich traktować jako narzuconych i niezrozumiałych nakazów).



Jak ludzie spędzają wieczór?

Wieczór jest czasem szczególnym. Cichną odgłosy dnia. Na ulicach robi się spokojniej. Ludzie wracają do domu. Jedzą wspólnie kolację i opowiadają sobie, co przeżyli w ciągu dnia. Niektórzy wykorzystują ten czas spokoju na czytanie lub oglądanie telewizji. Jedni jeszcze pracują. Inni siedzą wygodnie na balkonie. Ktoś inny poszedł już do łóżka. A ty co robisz wieczorem?



Co Iga odkryła w świetle latarki?

Zabawa



Narysuj człowieka i wskaż na nim, które części ciała trzeba myć wieczorem.

Porozmawiaj z dzieckiem o tym, dlaczego warto się myć wieczorem. Spróbujcie przepomnieć sobie, czy wasze domowe zwierzątko też myje się przed pójściem spać i po co to robi.



Warto
wiedzieć

Zaprzyjajnij się z ciemnością

Żeby dziecko nie bało się ciemności, ważne jest nauczenie go, jak można sobie z nią radzić. Opowiedz dziecku, jak człowiek na przestrzeni wieków kreował różne sposoby pokonywania ciemności. Opowiedz o ogniu, prądzie, a także o możliwości korzystania z informacji płynących z innych zmysłów poza wzrokiem (słuchu, węchu).

WIĘCEJ KSIĄŻEK Z SERII AKADEMIA INTELIGENTNEGO MALUCHA: bit.ly/AIM-PROMO





Czasami rozbłyśnie na niebie spadająca gwiazda. Wtedy możesz wypowiedzieć życzenie!



Czy księżyc zawsze wygląda tak samo?

To jest pan Antoni, nasz sąsiad. Przez lunetę obserwuje niebo. Tam u góry świeci księżyc. On nie zawsze wygląda tak samo. W niektóre dni jest wąski jak sierp. Potem robi się duży i okrągły i wkrótce można go zobaczyć w pełni. Następnie znowu się zmniejsza i przez jakiś czas w ogóle go nie widać.



Jakub dziwi się, jak przez lunetę dobrze widać księżyc i gwiazdy. Ile gwiazd świeci na niebie?

Zabawa



Czy wiesz, co to jest luneta i do czego służy?

Opowiedz dziecku, co to jest luneta i do czego służy. Jeśli nie masz lunety w domu, pokaż dziecku lornetkę lub szkło powiększające i pobawcie się w „oglądanie tego, co trudno zobaczyć”. Pokaż dziecku, że to, czego nie widać gołym okiem, też jest ciekawe, a kiedy zobaczy się to z bliska, staje się zrozumiałe i tak samo zwyczajne jak krzesło czy drzewo.



Zabawa



Czy wiesz, jak wyglądają gwiazdozbiory?

Narysuj dziecku układ gwiazd i zachęć do połączenia ich, tak aby ukazał się jakiś wzór. Zastanówcie się wspólnie, czy nazwa tego gwiazdozbioru (np. baran, delfin, wieloryb) pasuje do danego kształtu. Może dziecku kojarzy się z czymś innym.



Ile gwiazd świeci na niebie?

W całkowitej ciemności gwiazdy są szczególnie dobrze widoczne. Tysiące gwiazd migocze nocą na przejrzystym niebie. Gwiazdy, tak jak nasze słońce, są ciałami niebieskimi. Jednak znajdują się o wiele dalej niż słońce. Gwiazdozbiór rozpościerający się na niebie nazywamy Drogą Mleczną.



- Tam u góry migocze piękna gwiazda - mówi Iga.
- Nie, to jest samolot dający sygnały świetlne! - twierdzi tata.



**Warto
wiedzieć**

Nocne niebo

Im więcej dziecko wie o danym problemie czy zjawisku, tym ma mniejszą skłonność do obawiania się go. Ciemność nocy i niepewność, co można spotkać w ciemności, uruchamiają wyobraźnię i skłonność do obaw (np. wyobrażanie sobie czegoś strasznego w ciemnościach). Pomoc w poznawaniu nocnego świata zmniejsza obawy i powoduje, że świat w nocy jest równie bezpieczny i znany jak świat za dnia. Dlatego wiedza o tym, jak wygląda nocne niebo, co można na nim zobaczyć, a także rozbudzenie ciekawości i chęci do poszerzania wiedzy na ten temat pomaga dziecku oswoić się z nieznanym. Wiedza o fazach księżyca oraz o gwiazdach i powodach, dla których je widać na niebie lub nie (noce jaśniejsze i ciemniejsze), daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i zmniejsza skłonność do tworzenia dziwnych i „strasznych” wyjaśnień.

WIĘCEJ KSIĄŻEK Z SERII AKADEMIA INTELIGENTNEGO MALUCHA: bit.ly/AIM-PROMO





Za dnia nietoperze śpią głową w dół. Gdy robi się ciemno, wylatują ze swoich kryjówek i polują na owady.



- Zobaczcie! - woła Jakub. Czy wiesz, jakie zwierzę znalazł? W gąszczu traw szuka ono owadów i robaków.



- Stara wieża jest trochę groźna - myśli Iga. Jakie zwierzę zaszeleściło w trawie obok dziewczynki?

Zabawa



Narysujmy galerię nocnych zwierząt.

Opowiedz dziecku o zwierzętach, które są aktywne nocą. Poszukajcie ich w książkach lub w internecie. Opowiedz mu, co robią w nocy i dlaczego mogą się poruszać po ciemku. Zróbcie galerię nocnych zwierząt - zachęć dziecko do narysowania zwierząt, które poznało. Pobawcie się też w chodzenie z zamkniętymi oczami.



Warto wiedzieć

Nocne życie

Poznanie zwierząt aktywnych nocą, ich zwyczajów i dźwięków, jakie wydają, urealnia to, co dziecko słyszy lub widzi w nocy. Umożliwienie dziecku poznawania tego wszystkiego, najlepiej w formie dobrej zabawy, powoduje, że czuje się ono pewniej w ciemnościach i nie tworzy nierealistycznych, strasznych wyobrażeń. Jeśli jednak takie wyobrażenia się pojawiają i dziecko mówi o strachu przed nocnymi potworami, warto zachęcić je do zastanowienia się, skąd może pochodzić dźwięk, który usłyszało lub cień, który zobaczyło (np. jeśli coś w nocy skrobie w okno, mogą to być owady lub gałąź).



Sowa lata nocą
bardzo cicho i poluje
na myszy.

Jakie zwierzęta wędrują w nocy?

Kiedy Iga i Jakub podchodzą z tatą bliżej lasu, nagle robi się bardzo, bardzo ciemno. Dzieci są zupełnie cicho. – Może będziemy mieć szczęście i zobaczymy jakieś zwierzę – szepcze tata. Nocą wiele zwierząt wędruje i poluje. Do takich zwierząt należą np. lis lub szop pracz. Mają one bystre spojrzenie, czuły nos i duże uszy. Dlatego dobrze radzą sobie w ciemności.

Zabawa



Pobawmy się w zgadywanie, co czuje Iga.

Zwróć dziecku uwagę na twarz Igi. Zapytaj, co czuje dziewczynka. Po czym można poznać, że się boi? Co może myśleć? Dlaczego się boi? Porozmawiajcie, co Iga może zrobić, żeby się nie bać (podpowiedz dziecku różne sposoby, takie jak: bliskość mamy czy taty, przytulenie, rozmowa, sprawdzenie, co wydaje jakiś dźwięk, poznanie zwyczajów nocnych zwierząt itp.).



Warto
wiedzieć

Rodzic jest oparciem i wzorem

Najlepszym sposobem na osłabienie obaw dziecka jest bliski kontakt z dorosłym i okazja do obserwowania, że dorośli nie okazują strachu, a raczej ciekawość czy radość z poznawania czegoś nowego. Warto pamiętać, że to, co czuje dziecko, w dużej mierze zależy od samopoczucia i nastawienia rodzica. Dlatego emocjonalna równowaga rodzica i jego pewność, że wszystko będzie dobrze, bardzo pomaga dziecku zachować spokój i pozytywne nastawienie.

Kto musi pracować w nocy?

W drodze powrotnej do domu Iga, Jakub i tata przechodzą obok przystanku autobusowego. Czekają tam kilkoro ludzi, którzy są właśnie w drodze do pracy. W wielu fabrykach pracuje się przez całą dobę. Strażacy i policjanci dniem i nocą są na służbie i pomagają, gdy tylko zajdzie taka potrzeba. W szpitalu też zawsze ktoś czuwa.



O, jedźcie policja. Kogut na dachu policyjnego samochodu miga na niebiesko.

Pokaż mi, jak można poprosić policjanta o pomoc.

Zabawa



Porozmawiaj z dzieckiem o tym, kim są policjanci, co robią, jakie są ich zadania. Opowiedz, dlaczego pracują też w nocy, kiedy inni ludzie śpią. Na spacerze pokaż dziecku policjanta i policyjny samochód. Powiedz mu, w jakich sytuacjach może zwrócić się po pomoc do policjanta (np. kiedy zgubi się na ulicy). Przećwiczcie taki dialog w domu.



Narysujmy razem szpitalną salę.

Zabawa



Przypomnij dziecku sytuację, kiedy obudziło się w nocy z powodu choroby i chciało, żeby przy nim być. Opowiedz o pracy lekarzy i pielęgniarek i o tym, że chorzy ludzie potrzebują pomocy przez całą dobę. Zachęć dziecko do narysowania tego, jak wyobraża sobie szpital i lekarzy. Pobawcie się w szpital, w karetkę itp.





Robotnicy w fabryce samochodów też mają nocną zmianę. Praca przy taśmie produkcyjnej trwa cały czas.

Pielęgniarka rozpoczyna swój nocny dyżur wieczorem. I aż do wczesnego rana troszczy się o pacjentów.



Piekarze także pracują w nocy, abyśmy rano mogli mieć świeże bułeczki. Mhm, ale pachną!



Warto
wiedzieć

Zaufanie

Uczucie, że nie jest się osamotnionym i nie trzeba liczyć tylko na siebie, jest niezwykle ważnym elementem poczucia bezpieczeństwa. Warto mówić dziecku o innych ludziach, których praca i zaangażowanie tworzą dobre warunki życia dla wszystkich. Poczucie bycia częścią wspólnoty ludzi wspiera dobre samopoczucie i ufność dziecka. Aby dziecko czuło się bezpiecznie i chętnie nawiązywało kontakt z innymi, a w razie potrzeby zwracało się do nich po pomoc, warto rozmawiać z nim o innych, opowiadać o tym, co robią, czym się zajmują, jacy są. Wiedza dotycząca różnych zawodów pozwala dziecku zwiększać poczucie bezpieczeństwa i poszerzać swoją orientację w świecie. Dzięki temu maluch wie na przykład, że nawet kiedy on śpi, inni ludzie dbają o jego bezpieczeństwo, o to, żeby miał co jeść, czy czuwają nad jego zdrowiem. W świecie małego dziecka za wszystko odpowiedzialny jest wszechmocny rodzic. Warto mu uświadomić, że prócz niego można liczyć również na innych ludzi.

WIĘCEJ KSIĄŻEK Z SERII AKADEMIA INTELIGENTNEGO MALUCHA: bit.ly/AIM-PROMO



Dlaczego musimy spać?

Jakub ziewa, a Iga przeciera oczy. Nadszedł czas snania. Gdy nastaje noc, robimy się zmęczeni. Podczas snu nasz organizm odpoczywa. Sen jest ważny, bo pozwala następnego ranka znowu być rześkim. Dzieci potrzebują dużo więcej snu niż dorośli. Dlatego też wcześniej idą do łóżka.

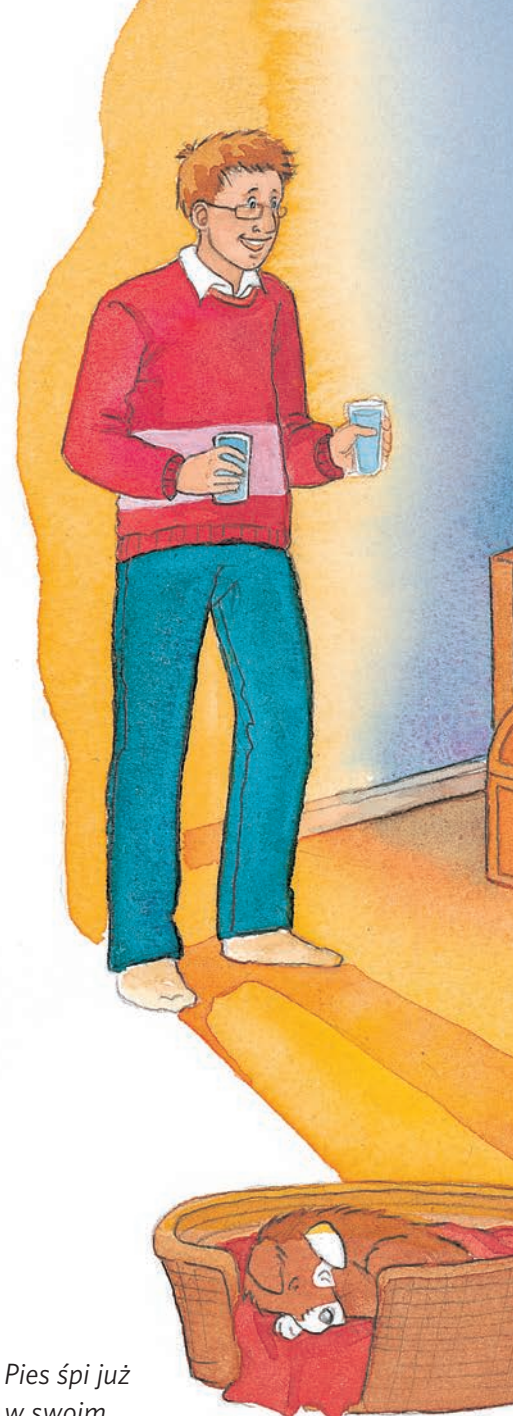
?

Iga i Jakub szykują się do snania.
– Teraz szybko umyć zęby
i zaraz w piżamę! – mówi tata.
Jaki kolor ma twoja ulubiona
piżama?



?

Pies śpi już
w swoim
koszyku. A gdzie
śpi twój pupil?



Zabawa



Zróbmy listę czynności, które należy wykonać przed położeniem się spać.

Usiądź z dzieckiem i stwórzcie razem taką listę (możecie ją zapisać w formie ilustrowanego przewodnika wykonanego przez dziecko). Jeśli masz więcej dzieci, zrób taką listę z każdym dzieckiem z osobna (unikniesz w ten sposób sporów, przekrzykiwania się i dasz każdemu poczucie, że jest tak samo ważne).



Warto
wiedzieć

Dlaczego dzieci potrzebują więcej snu?

Ten problem często pojawia się w rozmowach (i sporach) z dziećmi. Ważne jest, aby dziecko rozumiało powody, dla których rodzice podejmują jakieś decyzje. Warto wytłumaczyć mu, jak działa organizm twój i jego (dziecko potrzebuje więcej siły i energii na dorastanie, szybciej się męczy i częściej musi się regenerować). Warto pokazać też różnice pomiędzy dzieckiem a dorosłym (np. w sile fizycznej, wiedzy na temat świata itp.). Trzeba również zwracać uwagę dziecka na sytuacje, kiedy jest np. zmęczone lub głodne i opisywać jego samopoczucie, wyjaśniając, co jest mu wtedy potrzebne. W ten sposób uczy się samodzielnie rozpoznawać swoje stany, uczucia i potrzeby, aby samo mogło odpowiednio decydować o tym, co powinno w danej chwili zrobić.



Dzisiaj Iga i Jakub mieli dzień pełen wrażeń. Jeszcze tylko opowiadanie na dobranoc i światło gaśnie.



- Jeszcze kiedyś powtórzymy taką nocną wędrowkę - myśli Iga i po cichu życzy księżycowi dobrej nocy.



W ciemności wiele rzeczy wygląda inaczej. Iga wie, że nie musi się ich bać. Jak w ciemności wygląda twój ulubiony pluszak?



Ustalmy, co będziemy robić każdego dnia przed pójściem spać.



Na podstawie przygotowanej listy opracujcie wspólny rytuał wieczorny - kolejność i sposób wykonania wszystkich niezbędnych przed snem czynności. Pozwól dziecku dodać swoje potrzeby (np. czytanie książki, opowiadanie bajki). Również te ustalenia zapiszcie (koniecznie „ręką dziecka”) w formie graficznej i zawieście nad łóżkiem lub w widocznym miejscu w sypialni. Niech każde dziecko ma swój rytuał. Pamiętaj też o sobie - wynegocjuj z dzieckiem taką organizację wieczoru, która odpowiada dziecku, ale jest możliwa do wykonania i nie obciąża nadmiernie ciebie.



Warto wiedzieć

Wieczorny rytuał

Przed snem trzeba wykonać wiele czynności, które nie zawsze są ciekawe dla dziecka (szczególnie zmęczonego). Warto z nim o tym rozmawiać i włączyć je w decyzje, co i kiedy trzeba zrobić. Poczucie wpływu na sytuację, a nie tylko podleganie nakazom innych, wspiera samodzielność, zdolność do podejmowania dobrych decyzji oraz realizowania zadania, nawet gdy jest się zmęczonym lub w danej chwili nie ma się na to ochoty (jeśli coś jest moją decyzją, moim pomysłem, mam większą motywację, żeby to robić, ponieważ zwykle unikamy robienia tego co „nie nasze”).



Czasem śni nam się to,
o czym marzymy. We śnie
Iga potrafi latać. A co śni się
Jakubowi?



Czym są sny?

Iga i Jakub śpią mocno i głęboko. Gdy śpimy, często miewamy sny. Widzimy wtedy obrazy i uczestniczymy w ciekawych przygodach. Ale następnego ranka przeważnie nie wiemy, co nam się śniło. A ty? Też idziesz teraz spać? A więc dobranoc! Kolorowych snów!

Zabawa



Narysujmy najpierw twój sen, a potem mój.

Opowiedz dziecku o swoim dziwnym śnie. Powiedz mu, jak go rozumiesz (może ma coś wspólnego z tym, o czym marzysz, może z tym, czego się obawiasz). Zachęć dziecko do opowiadania o swoich snach, do rysowania ich i wymyślania zabawnych historyjek z nimi związanych (co było przedtem, co zdarzy się później).



Warto
wiedzieć

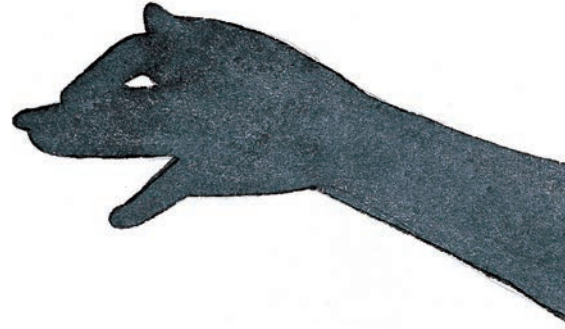
Nieprzyjemne sny

Czasami dziecko ma straszne sny, podczas których budzi się wystraszone. Warto wytłumaczyć mu, że to nie dzieje się naprawdę, że w snach czasem pojawia się to, czego się boimy lub to, co sobie wyobrażamy. Jeśli dziecko miewa straszne sny, warto dokładnie dowiedzieć się, co mu się śni, poprosić, żeby to narysował, porozmawiać o tym i spróbować wspólnie z nim znaleźć pozytywne zakończenie takiego snu.

Quiz dla odkrywców

Teraz już wiesz, że nie warto bać się ciemności.
Postaraj się odpowiedzieć na poniższe pytania.
Wskaż też, które obrazki umieszczone na dole strony
przedstawiają cienie na rysunku.
Dobrej zabawy!

Co kryje się za tym cieniem?



Kto tu jeszcze jedzie tak
późną porą?

Kto lata nocą
i łapie owady?



Kto widzi dobrze
w ciemności?

Kto przemierza zarośla?

