

Drogi czytelniku!

niniejsza publikacja została zabezpieczona przez rozpowszechnianiem znakami widocznymi i niewidocznymi, które umożliwiają jednoznaczną identyfikację osoby pobierającej.

Krystyna Zielińska

Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej



ISBN 978-83-7696-070-8

©Copyright by Dr Josef Raabe Spółka Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2009

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydawca wyraża zgodę na kopiowanie fragmentów publikacji do celów edukacyjnych
Wydawnictwo dołożyło wszelkich starań w prowadzeniu działań wynikających z wymagań prawa
autorskiego. W przypadku pojawienia się wątpliwości postara się je wyjaśnić.

Wydawca: Dr Josef Raabe Sp. Wydawnicza Sp. z o.o.
ul. Młynarska 8/12
01-194 Warszawa
NIP 526-13-49-514
REGON 011864960
XII Wydział Gospodarczy, KRS 0000118704
Wysokość kapitału zakładowego: 50 000 PLN

www.dydaktyczne.info.pl

Niecierpliwe dziecko – nauka odraczenia reakcji i czekania na swoją kolej

Krystyna Zielińska – nauczyciel przedszkola, psycholog, logopeda.

Spis treści:

1. Wstęp	1
2. Opis sytuacji	1
3. Analiza problemu	2
3.1. Sytuacja przedszkolna chłopca.....	2
3.2. Sytuacja rodzinna chłopca	3
4. Rozumienie problemu	3
5. Proponowana strategia postępowania.....	3
6. Efekty działań.....	4
7. Wnioski	5
8. Bibliografia.....	5
9. Załączniki.....	6

1. Wstęp

Jedne dzieci są cierpliwe i potrafią poczekać w kolejce do zjeżdżalni, nawet jeśli kolejka jest długa, nie przerywają pani, gdy czyta czy coś opowiada, są w stanie wysłuchać do końca pytania i dopiero wtedy na nie odpowiadają. Ale są i takie, które zawsze przerywają, spieszą się i nie szanują tych, co mówią, a na pytania odpowiadają wcześniej, niż to pytanie wybrzmi. Te niecierpliwe nie są przez inne dzieci lubiane, miewają kłopoty z nauczycielami i codziennym życiem w przedszkolu, w domu i wszędzie tam, gdzie cierpliwość jest mile widziana. Bywa, że niecierpliwe dziecko ma niecierpliwych rodziców i wtedy sytuacja jest jeszcze trudniejsza – niecierpliwym rodzic wciąż zmusza dziecko do pośpiechu, natychmiastowego wypełniania poleceń, szybkiego reagowania na prośby i zalecenia.

Niecierpliwe dziecko odpowiadając na prośby rodzica i wypełniając polecenia bez chwili zastanowienia i odroczenia, staje się coraz bardziej niecierpliwe. Bywa, że ten brak cierpliwości zaczyna samym dzieciom przeszkadzać i rzućować na relacje z kolegami. Takie dziecko męczy się samo ze sobą, męczą się też z nim inni, dlatego trzeba mu pomóc. Należy nauczyć je takich zachowań, które sprawią, że będzie potrafiło swoje reakcje odraczać, czekać, zastanawiać się i mówić wtedy, gdy sytuacja i inni na to pozwolą, a nie zawsze wtedy, gdy przyjdzie mu ochota na mówienie.

2. Opis sytuacji

Paweł jest dzieckiem otwartym, energicznym, widocznym na tle przedszkolnej grupy, dużo i szybko mówiącym, pogodnym i... niezwykle niecierpliwym. Kiedy nauczycielka rozdaje

Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej

kartony, na których za chwilę dzieci będą rysowały, Paweł nie potrafi spokojnie wytrwać do momentu, kiedy pani do niego podejdzie i wręczy mu materiał do pracy. Wstaje, podbiega do nauczycielki i wręcz wyrywa jej karton z ręki. Podobnie jest z kredkami, klejem i tym wszystkim, co za chwilę ma być narzędziem pracy. Paweł musi mieć wszystko natychmiast w rękę, szybko chce zaczynać pracę, nawet wtedy, gdy nie wie do końca, co będzie musiał robić.

Gdy dzieci bawią się w przedszkolnym ogródku i spokojnie ustawiają w kolejce do zjeżdżalni, czy ustalają, kto po kim będzie się huśtał, Paweł nawet nie próbuje ustalić, kiedy przypadnie jego kolej. On musi natychmiast wdrapać się na zjeżdżalnię i usiąść na huśtawce. Wiadomo, jakie reakcje wyzwała to w innych dzieciach. Protestują, złością się, obrażają, kłócą i bardzo często już na propozycję przystąpienia Pawła do zabawy, mówią stanowczo „nie”. Paweł nie rozumie, dlaczego koledzy wykluczają go z zabawy, nie pozwalają bawić się razem z nimi, choć on jeszcze nic złego nie zrobił. Paweł w odpowiedzi na ich zachowanie skarży się, obraża i sytuacja robi się dla wszystkich nieprzyjemna.

3. Analiza problemu

Paweł jest dzieckiem niecierpliwym, bardzo trudno przychodzi mu czekanie, odraczanie, niezabieranie głosu, gdy nie jest pytany i podporządkowywanie się cudzym zakazom, nakazom i prośbom. Kiedy obserwujemy chłopca w przedszkolnej szatni, gdy przychodzi do przedszkola i wtedy, gdy je opuszcza, zauważamy podobne zachowania u jego taty (to on najczęściej przyprowadza i odprowadza syna z przedszkola). Najczęściej tata nie pozwala Pawłowi na chwilę rozmowy, zawahanie się – co, w jakiej kolejności na siebie włożyć, nie potrafi choć przez chwilę popatrzeć na prace, które tego dnia dzieci wykonały i pochwalić synka za to, co udało się stworzyć w przedszkolu.

Tata wciąż zerka na zegarek, wciąż się spieszy, powtarza synkowi, że nie ma czasu i prosi go, by się pospieszył. Gdy Paweł zaczyna mówić, tata często mu przerywa, kończy zdania za synka i na swoje pytania sam odpowiada. Zwykle w tych sytuacjach jest nerwowo. Obydwaj panowie poganiają się, nie słuchają siebie wzajemnie i jeden drugiego wciąż pospiesza. Kiedy na to patrzymy, nie mamy wątpliwości – niecierpliwy tata i niecierpliwy synek z wielkim trudem dogadują się. Nic więc dziwnego, że chłopiec te zachowania przenosi na grupę, na swoje relacje z kolegami. Rozumiemy skąd bierze się niecierpliwość Pawła i chcemy mu pomóc.

3.1. Sytuacja przedszkolna chłopca

Paweł lubi zabawy z kolegami i nalega, by mu na wspólną zabawę pozwalali. Niestety, chłopcy coraz częściej odrzucają Pawła, nie chcą się z nim bawić i uważają, że psuje im zabawę. Przypuszczamy, że ta niechęć kolegów bierze się z niecierpliwego usposobienia chłopca. Zawsze, kiedy przystępuje do wspólnej zabawy, zaczyna zmieniać w niej reguły gry, nie dopuszcza innych do głosu, nie potrafi poczekać na swoją kolejkę i za każdym razem przekonuje wszystkich, że on musi być pierwszy, powinien zdecydować o tym, jak zabawa będzie wyglądała i nadać jej swoje tempo.

Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej

Koledzy się buntują, często dochodzi między dziećmi do awantur i przerwania zabawy. Jeśli chłopcy wymyślają nowe zajęcia, Pawła już do niego nie zapraszają. Coraz częściej więc chłopiec zostaje sam. Jest mu wtedy przykro, często skarży na kolegów i obarcza winą za taką sytuację. Podczas rozmów z nauczycielkami Paweł niechętnie słucha uwag na temat swojego zachowania, nie przyjmuje krytyki, nie pozwala pokazywać błędów, które popełnia. Jest przekonany, że postępuje właściwie, że to nie on ponosi winę za atmosferę w grupie i w żadnym razie nie godzi się z opinią, że swoim zachowaniem zasłużył na wykluczenie z zabawy.

3.2. Sytuacja rodzinna chłopca

Paweł wychowuje się w dużej rodzinie – ma dwóch braci i siostrę. Wszyscy są starsi od niego. Rodzice zajęci są pracą zawodową, dwóch starszych braci studiuje i pracują, a siostra uczy się w liceum. Wszyscy w tej rodzinie są mocno zapracowani i zabiegani.

Paweł jako najmłodszy wydaje się być traktowany jak starsze dziecko, rodzice i rodzeństwo stawiają mu sporo wymagań. Z rozmów z rodzicami wynika, że nie za wiele mają czasu dla najmłodszego synka, niewiele też ma go starsze rodzeństwo. Wszyscy wciąż się spieszą, mają mnóstwo zadań na głowie i wciąż się wzajemnie poganiają. Rodzice żartobliwie o tym mówią i nie widzą najmniejszego problemu w tym, że ich Pawełek jest dzieckiem niecierpliwym, że przez swój brak opanowania, wiele traci w relacjach z kolegami. Kiedy mówimy, że obawiamy się o jego przyszłe funkcjonowanie w szkole, rodzice uważają, że przesadzamy.

4. Rozumienie problemu

Niecierpliwe dziecko może mieć problemy z wykonywaniem zadań, z akceptacją rówieśników, a samo ze sobą w adekwatnej ocenie sytuacji i wyborze takiej strategii zachowania, która byłaby dla niego najwłaściwsza. Jeśli dziecko zrozumie, na czym polega jego problem, jeśli uzna, że zmiana zachowania byłaby dla niego korzystna i uwierzy, że cierpliwości można się nauczyć, prawdopodobnie będzie miało bardziej satysfakcjonujące relacje z kolegami, tempo wykonania zadania przestanie być najważniejsze, „ściganie się” z kolegami nie będzie mu potrzebne i będzie potrafiło skupić się na wykonaniu samego zadania.

5. Proponowana strategia postępowania

Działania

Podjęliśmy następujące kierunki działań:

- ▶ W rozmowach z rodzicami Pawełka postanowiliśmy zwrócić uwagę na zachowania ich syna w przedszkolu, na pojawiające się problemy i przyczyny, które sprawiły, że chłopiec jest tak bardzo niecierpliwym dzieckiem.

Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej

Działania (cd.)

- ▶ Zorganizowałyśmy radę szkoleniową dla nauczycieli na temat uczenia dzieci cierpliwości (patrz: załącznik nr 1).
- ▶ Zorganizowałyśmy radę szkoleniową na temat empatii (ze wskazaniem, że materiał ten można wykorzystać na spotkaniach z rodzicami) – patrz: załącznik nr 2.
- ▶ Zorganizowałyśmy spotkania z rodzicami w grupach na temat różnych sposobów funkcjonowania ich dzieci w grupach, ze zwróceniem uwagi na problem cierpliwości, czym charakteryzuje się dziecko niecierpliwe, jak sobie radzić z takim dzieckiem i co robić, by nauczyć bycia bardziej cierpliwym (patrz: załącznik nr 3).
- ▶ Podczas spotkań z rodzicami zaproponowałyśmy rozwiązanie psychozabawy „Sprawdź, czy Twoje dziecko jest cierpliwe?”. Z chętnymi rodzicami omawiałyśmy wyniki, które ich pociechy uzyskały w naszej psychozabawie (patrz: załącznik nr 4).
- ▶ Zorganizowałyśmy kilka zajęć grupowych mających na celu pokazanie dzieciom, dlaczego bycie niecierpliwym przeszkadza w zabawie i w sytuacjach różnych zadań (patrz: załącznik nr 5). Wielokrotnie rozmawiałyśmy z dziećmi na temat problemu, który w jaskrawej formie dotyczył Pawła, ale w mniej drastycznym wydaniu też innych dzieci.
- ▶ Zaczęłyśmy zwracać większą uwagę na zachowania innych dzieci, ich sposób funkcjonowania w grupie, umiejętność odraczania reakcji i sposób reagowania na zachowania Pawełka, chłopca wyjątkowo niecierpliwego (patrz: załącznik nr 6).
- ▶ Postanowiłyśmy przybliżyć dzieciom problem empatii. Wiedziałyśmy, że to trudny temat i tak należy go przekazać dzieciom, by najpierw go zrozumieli, a potem chcieli z tej wiedzy skorzystać. Tłumaczyłyśmy, czym jest empatia i dlaczego to takie ważne, by czasem spróbować „wczuć” się w sytuację kolegi. „Wyobraź sobie, co czuła Ala, kiedy ty...” – okazało się mądrą i odkrywczą lekcją poznawania uczuć i potrzeb innych dzieci (patrz: załącznik nr 7).
- ▶ Razem z dziećmi opracowałyśmy „Kodeks dziecka cierpliwego” (patrz: załącznik nr 8).
- ▶ Zwróciłyśmy uwagę personelowi pomocniczemu na problem, nad którym pracujemy. Poprosiłyśmy o współpracę i systematyczne relacje z poczynionych obserwacji.

6. Efekty działań

- ▶ Według nas zachowania Pawła uległy zmianie. Chłopiec coraz częściej potrafi czekać na swoją kolejność podczas zabaw, nie przerywa innym wypowiedzi, nie odpowiada na pytania zadawane innym, cierpliwie czeka, gdy nauczycielka prosi o to podczas organizowania pracy wszystkim dzieciom.
- ▶ To, czego dotąd nie było, teraz coraz częściej pojawia się w zachowaniach Pawła – podnosi rękę do góry i czeka, by nauczycielka poprosiła go do odpowiedzi. Gdy takie zapro-

Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej

szenie z jej strony nie pada, Paweł nie obraża się i nie próbuje mimo wszystko mówić. Zaczyna rozumieć, że inni też mają prawo do wypowiedzi i nie zawsze to on będzie do tej odpowiedzi wzywany, nie zawsze będzie miał prawo mówić.

- ▶ W rozmowach z rodzicami dostrzegamy zmianę myślenia na temat zachowań Pawła. Powoli przyznają nam rację, że zajęcie się problemem nadmiernej niecierpliwości ich synka miało sens i praca, którą wszyscy wkładamy w zmianę tych zachowań, daje pozytywne efekty.
- ▶ Z relacji rodziców wynika, że rodzeństwo zauważyło zmiany w zachowaniach ich młodszego brata. Mówią, że teraz łatwiej się z nim porozumieć, że „wydoroślał” i spoważniał.

7. Wnioski

- ▶ Każde dziecko jest inne – jedno jest cierpliwe i potrafi poradzić sobie nawet z największą ilością napływających do niego bodźców i nie reagować natychmiast na każdy z nich, inne – atakowane bodźcami, natychmiast reaguje. Aby dziecko zmieniło swoje zachowania, musi zrozumieć, co robi źle, dlaczego tak robi i co trzeba zmienić w tych zachowaniach, by pojawiło się więcej spokojnych, przemyślanych i wyważonych, zamiast tych natychmiastowych i niestety, czasem całkowicie nieprzemyślanych.
- ▶ Niecierpliwi rodzice bardzo często rzutują swoimi zachowaniami na pociechy i stwarzają atmosferę sprzyjającą rozwijaniu się niecierpliwych postaw u ich dzieci. Im bardziej niecierpliwi rodzice, tym mniejsza szansa na wyciszenie dziecka i trudniejsza sytuacja na zmianę wzorców zachowań.
- ▶ Współpraca przedszkola z domem daje większą szansę uzyskania lepszych efektów w zmianach zachowań dziecka. Wszystko to, czego uczymy dzieci w przedszkolu, powinno być utrwalane w domu i wszystko to, czego uczą rodzice w domu, powinno być utrwalane na terenie przedszkola. Wtedy jest większa szansa, by oczekiwane zmiany w zachowaniach dzieci były trwałe.

8. Bibliografia

- Eichelberger W.: *Jak wychować szczęśliwe dzieci*. Warszawa, Agencja Wydawnicza Tu, 1997.
- Encyklopedia „Rodzice i Dzieci”*. (praca zbiorowa), Bielsko-Biała, Wydawnictwo Park, 2002.
- Waciak B.: *Świat społeczny dziecka*. Warszawa, Wydawnictwo Żak, 1998.

9. Załączniki

Załącznik nr 1

Uczymy dzieci cierpliwości – materiał dla nauczycieli

Uczymy dzieci cierpliwości

Ustawia się na końcu kolejki oczekujących na zjazd ze zjeżdżalni, nie próbuje zepchnąć kolegi z huśtawki, gdy ma ochotę na niej usiąść, cierpliwie czeka na zwrot pożyczonej koledze łopatki, mimo że ten zbyt długo z niej korzysta – takie zachowania chciałybyśmy widzieć u wszystkich przedszkolaków. Czy zawsze je widzimy? Nie, bo nasze pociechy muszą nauczyć się cierpliwości.

Jak nauczyć dziecko zauważać potrzeby innych?

Grzeczne, posłuszne dziecko to marzenie większości rodziców i nauczycieli. Proszę, przepraszam, dziękuje – to jeszcze za mało. Wydaje nam się, że to takie oczywiste – poczekać, ustąpić, czasem przepuścić w kolejce oczekujących do upragnionej zabawki, choćby dlatego, że już na oko widać, że przepychający się kolega jest o wiele mniejszy, a więc i młodszy. To, co dla dorosłego tak oczywiste, dla dziecka niekoniecznie. Przecież jeszcze do niedawna świat kręcił się wokół niego, koledzy wcale do szczęścia nie byli mu potrzebni. Mogli być gdzieś obok, ale w zabawie uczestniczyć nie musieli. Teraz, kiedy coraz częściej do zabawy się przydają, a nawet ich brak w zabawie zaczyna być dokuczliwy, okazuje się, że wypadałoby uszanować ich prawa, liczyć się z ich zdaniem, zauważać ich potrzeby i... czasem nawet ustąpić, wbrew sobie, na przekór osobistemu interesowi.

Nie wystarczy być mądrym, rozsądnym i dobrze wychowanym, trzeba być jeszcze cierpliwym. To bywa już dla niektórych bardzo trudne, a dla wielu wręcz niemożliwe, przynajmniej na początku tej niełatwej edukacji. Dzieci ruchliwe, szybkie w podejmowaniu decyzji, otwarte, ciekawe świata będą miały z tą nauką więcej kłopotów niż te spokojne, wręcz flegmatyczne, zamknięte w sobie i bardziej ceniące sobie własne towarzystwo niż kolegów. Ucząc pociechy cierpliwości, nie zapominajmy o ich potrzebach, temperamencie i wszelkich kłopotach, a szczególnie tych ze skupieniem uwagi i wytrwaniem w zadaniu dłużej niż okamgnienie. Dla tych dzieci będziemy potrzebowali więcej czasu, spokojnego tłumaczenia i wielokrotnego przekładania teorii na praktykę. „Popatrz, jeśli cierpliwie poczekaasz, za chwilę zjedziesz, pohniesz się i kopniesz piłkę. Jeśli nie, zabawa z dziećmi szybko się skończy. Nie będą chciały grać z tobą w piłkę, którą tylko ty będziesz kopał”.

No i nie zapomnijmy o lekcji empatii: „Wyobraź sobie, jak byś się poczuł, gdyby kolega zepchnął cię z huśtawki, nie byłoby ci pewnie miło, może nawet smutno, prawda?”. Cierpliwości uczymy się przez całe życie. Im wcześniej zaczniemy to robić, tym łatwiej będzie naszym pociechom nie tylko teraz zdobyć sympatię kolegów w piaskownicy, ale w przyszłości radzić sobie z różnymi sytuacjami, w których cierpliwość jest na wagę złota.

Czym jest empatia i jak nauczyć dziecko bycia empatycznym? – materiał dla nauczycieli i rodziców**Czym jest empatia i jak nauczyć dziecko bycia empatycznym?****Czym jest empatia?**

Empatia to współodczuwanie, emocjonalne porozumienie z innym człowiekiem. To umiejętność emocjonalnego utożsamiania się z inną osobą, wywoływanie u siebie emocji, które ona przeżywa, dostrajanie się do jej uczuć.

Karmiąca matka instynktownie odgaduje potrzeby i uczucia swojego dziecka. Pierwotnie matka i dziecko stanowili jedność i tym tłumaczy się fenomen współodczuwania. Empatia leży u podstaw identyfikacji dziecka z rodzicem. Dziecko nieświadomie postępuje

tak, by upodobnić się do matki lub ojca. Kiedy dorasta coraz bardziej staje się sobą, ma własny świat emocjonalny. Im bardziej jest otwarte na własne emocje, rozumie je, tym lepiej odczytuje uczucia innych. Bo bez rozeznania we własnych emocjach nie możemy nawet próbować wczuwać się w emocjonalne stany innych. Na tym polega prawdziwa empatia. Rozumiemy dobrze siebie, własne przeżycia i zaczynamy rozumieć innych, czuć podobnie jak oni.

Co daje nam empatia?

Empatyczni to znaczy wrażliwi, rozumiejący, pogodzeni ze swoimi uczuciami i rozumiejący uczucia innych. Z empatii biorą też swój początek inne zachowania:

- ▶ Nie koncentrujemy się tak silnie na sobie, przestajemy być egoistami.
- ▶ Potrafimy słuchać i patrzeć na rzeczywistość z punktu widzenia innej osoby.
- ▶ Potrafimy rozpoznawać i nazywać własne emocje.
- ▶ Troszczymy się o innych.
- ▶ Potrafimy współczuć.
- ▶ Potrafimy się poświęcać. Poznajemy słowo altruizm.
- ▶ Dzięki patrzeniu z punktu widzenia innych, przełamujemy stereotypy i uprzedzenia, a więc uczymy się tolerancji i akceptowania różnic.
- ▶ Stajemy się bardziej wrażliwi na potrzeby innych.
- ▶ Lepiej dopasowujemy emocje własne do kontekstu sytuacji i emocji innych.

- ▶ Uczymy się żyć w poszanowaniu innych, a więc w demokracji właściwie pojmowanej.
- ▶ Łatwiej rozwiązujemy konflikty.

Umiejętność utożsamiania się z innymi jest pożyteczna w różnych dziedzinach – od sprzedaży i zarządzania poprzez romans i sprawowanie rodzicielskich obowiązków, aż po politykę. Umiejętność współbrzmienia z innymi jest warunkiem niezbędnym w wykonywaniu niektórych zawodów. Empatia powinna towarzyszyć nauczycielowi, lekarzowi, pielęgniarkę, księdzu i dziennikarzowi. Czasem empatia jest niesłusznie kojarzona ze słabością, podległością i podporządkowaniem. Bo wciąż ludzi wrażliwych, delikatnych i współodczuwających traktuje się jak słabych. Tymczasem bezinteresowne okazywanie sympatii, zainteresowania i pomocy świadczy o wewnętrznej sile.

Czym jest empatia i jak nauczyć dziecko bycia empatycznym?

Jak nauczyć samego siebie empatii?

Współodczuwania, interesowania się losem innych, angażowania emocjonalnego nie tylko we własne sprawy, ale i w te, które dotyczą innych osób, można się nauczyć. Jeśli tylko chcemy się zmienić, z pewnością osiągniemy oczekiwany rezultat. Spróbujmy uczyć się empatii:

- ▶ Okazujemy uczucia: radość, niepokój i złość. Oczywiście tak, by nie ranić innych.
- ▶ Starajmy się przede wszystkim słuchać innych, wyjaśniajmy i próbujmy łagodzić nieporozumienia.
- ▶ Sprawdzianem dla własnych umiejętności jest zdolność uśmierzenia przykrych

emocji u innych. On się złości, ty odwracasz uwagę.

- ▶ Empatię odczuwamy, gdy potrafimy opanować wzburzenie. Przy wzburzonych reakcjach fizjologicznych nie odczuwamy empatii.
- ▶ Starajmy się rozpoznawać i nazywać przyczyny uczuć.
- ▶ Opanowujmy różne techniki radzenia sobie ze stresem i frustracją.
- ▶ Akceptujmy siebie takimi, jacy jesteśmy.

Jak innych uczyć empatii?

Już niemowlęta czują przygnębienie i współczucie, zanim jeszcze uświadomią sobie, że są odrębną istotą. Kilkumiesięczny maluch wyczuwa zdenerwowanie rodzica, płacze na widok też kolegi. Gdy ma rok, potrafi już pocieszać płaczącego przyjaciela. Dorastające dzieci stają się coraz mniej empatyczne bądź poprzez pewne błędy w wychowaniu, przebywanie wśród rówieśników, którzy nie liczą się z innymi, robią wrażenie chłodnych emocjonalnie, a czasem wręcz okrutnych wobec innych.

Bardzo wiele zależy od dorosłych czy dzieci wyrosną na empatycznych ludzi czy nie. Im wcześniej zaczniemy je uczyć empatycznych zachowań, tym lepsze wyniki osiągniemy. Podpowiemy, jak można to zrobić:

- ▶ Dorosły strofujący malucha powinien zwracać uwagę na krzywdę, którą dziecko zrobiło koledze. Zamiast: „Niedobry jesteś”,

mówi: „Popatrz, jaki on jest smutny przez to, co zrobiłeś”.

- ▶ Okazujemy uczucia, mówmy o nich, podkreślajmy gestem.
- ▶ Dbajmy o adekwatność słów i gestów. Prośba wypowiedziana ostrym, nieprzyjemnym tonem, by dziecko uśmiechało się, gdy odbiera z rąk dziadka imieninowy prezent, nie uczy empatii. Uśmiech i łagodny głos zapewne uczą.



Czym jest empatia i jak nauczyć dziecko bycia empatycznym?

- ▶ Dzieci naśladowują zachowania rodziców. Gdy więc dorośli pocieszają przygnębionych, cierpiących i smutnych, dzieci robią to samo.
- ▶ Tłumaczymy dzieciom, dlaczego maskujemy uczucia, gdy ranią.
- ▶ Pamiętajmy, że emocje są zaraźliwe. Nasza ekspresja staje się ekspresją dziecka i każdego, kto znajdzie się w naszym towarzystwie.
- ▶ Uczmy wyrażania emocji i panowania nad nimi.
- ▶ Uświadamiamy sobie i dziecku, co kryje się za danym uczuciem. Na przykład, uraza może wywoływać złość. Im lepiej będzie rozumiało własne uczucia, tym szybciej nauczy się empatii.
- ▶ Pokazujemy, jak można pomóc innym ukoić ból, opanować złość i zmniejszyć smutek.
- ▶ Nie powtarzamy chłopcom „prawdziwy mężczyzna nie płacze”. Przecież ma prawo płakać, gdy jest powód do płaczu. W przyszłości ma być silny, męski, ale i wrażliwy, współodczuwający.
- ▶ Doskonałą szkołą empatii jest rozpoznawanie, co czuje druga osoba. Można wykorzystać do tego celu zdjęcia wycięte z gazet i zadawać dziecku pytania: „Jak myślisz, co czuje ten pan? A dlaczego tak uważasz? A co świadczy o tym, że jest zły? A co o tym, że się cieszy?”.
- ▶ Rozmawiamy o uczuciach. Opowiadamy dziecku, jak można je wyrażać, pokazujemy przykłady empatycznych zachowań w filmach i w książkach.

Popularny jest pogląd jakoby kobiety były bardziej wrażliwe i empatyczne od mężczyzn

(dziewczynki bardziej empatyczne od chłopców). Tymczasem badania dowodzą, że mężczyźni mają taką samą potencjalną zdolność jak kobiety, ale słabszą motywację. Mężczyźni chcą wydawać się męscy, wolą ukrywać swoją wrażliwość, która mogłaby zostać odczytana jako objaw słabości. Gdy więc mężczyzna wydaje się czasem niewrażliwy, to raczej ma to więcej wspólnego z obrazem siebie niż zdolnością do empatii. Badania pokazują też, że zdolność do wyczuwania tego, co myśli druga osoba, czyli tzw. dokładność empatyczną, kobiety i mężczyźni mają rozwiniętą w tym samym stopniu.



Zaniedbania emocjonalne niewątpliwie tłumią empatię. Dzieci niekochane, nieprzytulane są mniej empatyczne od tych wychowywanych w miłości i akceptacji. Jednak dość paradoksalne są skutki przemocy emocjonalnej, upokorzeń dzieci, które padły ofiarami przestępstw. Stają się nadzwyczaj czułe wobec innych, wręcz są obsesyjnie zaangażowane w uczucia innych.

Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej

Załącznik nr 3

Cierpliwy tata, cierpliwa mama... cierpliwe dziecko – wskazówki dla rodziców



Cierpliwy tata, cierpliwa mama... cierpliwe dziecko

Zanim zaczniesz uczyć swojego malca cierpliwości, przyjrzyj się sobie. Czy potrafisz cierpliwie poczekać, aż skończy zdanie, nawet wtedy, gdy Twoja pociecha mówi wolno, nie zawsze na temat i gubi wątki po drodze? A gdy wycinanie, sklejanie, lepienie nie wychodzi malcowi najlepiej, wystarcza Ci cierpliwości, by nie kończyć za niego? A ubieranie, jedzenie...? Dajesz szansę, by choć wolno i czasem niezdarne, ale samodzielnie zjadło, ubrało się, umyło?

Dziecko uczy się wielu rzeczy, naśladowując rodziców. Jeśli będziesz konsekwentnie przestrzegał narzuconych sobie zasad, spokojnie czekał i nie pospieszał wciąż swojego malca, szybciej nauczysz go bycia cierpliwym. Dobry przykład to jednak za mało. Cierpliwości możesz uczyć, wymagając od dziecka określonych zachowań w określonych sytuacjach. Pokazując te sytuacje i wymagając od malca, by podporządkował się zasadom, które w jego życie wprowadzasz.

Bądź stanowczy, konsekwentny, ale nie zapominaj też o tym, że pochwały i nagrody zachęcają do powtarzania zachowań pożądanых, a kary, choć eliminują te niepożądane, to jednak na krótko. Chwal więc malca, gdy cierpliwie czeka na swój rzut kostką przy planszowej grze i nie przepycha się w kolejce do ulubionej zjeżdżalni, mimo że koledzy to robią i dzięki temu więcej razy udaje im się zjechać.

Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej



Rady, które pomogą Ci wychować malca na cierpliwego człowieka

- ▶ *Domagaj się, by zadania zawsze były kończone, niezależnie od tego, czy wciąż są dla dziecka interesujące czy zaczęły je nudzić. Jeśli układacie puzzle, nie zgadzaj się na układanie następnych, dopóki poprzednie nie będą skończone. Rysowanie, malowanie, wycinanie – każdą pracę kończymy i podziwiamy, bo choć podziwiać ją można też na etapach tworzenia, to jednak zachwyć nad skończonym dziełem to coś zupełnie innego.*
- ▶ *Podczas wspólnych posiłków nie wyróżniaj dziecka, nakładając mu jedzenie na talerz zawsze w pierwszej kolejności. Znany argument, że obiad wystygnie, wcale nie jest najważniejszy. Włóż babci na talerz, bo jest najstarsza w rodzinie i dopiero potem dziecku, wyjaśniając, dlaczego w tej kolejności.*
- ▶ *Gdy częstujesz przybyłych do domu gości słodyczkami, dbaj o b, by to oni częstowali się nimi przed domownikami (w tym również przed Twoją pociechą).*
- ▶ *Podczas kinderballi, towarzyskich spotkań w Twoim domu, traktuj inne dzieci jak gości i pozwalaj im korzystać z zasad pierwszeństwa – pierwsze usiądą przy stole, jako pierwsze zostaną obsłużone itp.*



Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej



Rady, które pomogą Ci wychować malca na cierpliwego człowieka (cd.)

- ▶ *Jeśli dziecko ma brata i siostrę, dbaj o to, by Twoja pociecha przestrzegała ustalonych w domu zasad – ten bawi się zabawką, kto pierwszy zabawę rozpocznie, tę bajkę oglądacie, którą wspólnie wybraliście, niezależnie od tego, czy dziecko zmieniło zdanie czy nie (rodzeństwo pozostaje przy wcześniejszym ustaleniu).*
- ▶ *Bądź konsekwentny i stanowczy – jeśli zaplanujecie, że na lody idziecie w niedzielę, to nie wybierajcie się w sobotę wyłącznie dlatego, że dziecko marudzi.*
- ▶ *Zapowiedziałeś prezent z okazji imienin, urodzin, gwiazdki... Dziecko wie, że prezent już kupiłeś, ma pewność, że przeznaczony jest dla niego, prosi więc o wcześniejsze wręczenie. Nie zgadzaj się. Tłumacz, dlaczego i wytrwaj w postanowieniu.*
- ▶ *Baw się w odraczanie różnych rzeczy: „na basen pójdziemy..., gdy odwiedzimy...”. Planuj, zapowiadaj i trzymaj się terminów wcześniej ustalonych.*



Załącznik nr 4

Sprawdź, czy Twoje dziecko jest cierpliwe? – ankieta dla rodziców

Ankieta

Sprawdź, czy Twoje dziecko jest cierpliwe?

Uważnie przeczytaj wszystkie pytania i wybierz jedną odpowiedź. Zsumuj punkty i przeczytaj naszą ocenę.

1) Twoje dziecko tłumaczy coś koledze, koleżance. Czy często się zdarza, że denerwuje się, gdy kolega nie może go zrozumieć i zaczyna tłumaczyć od początku?

- a) Tak, bardzo często tak się zdarza.
- b) Nie, nigdy.
- c) Czasami, ale niezbyt często.

2) Dajesz dziecku do układania dość trudne puzzle. Nie może sobie z nimi poradzić. Jak się zachowuje?

- a) Spokojnie układa tak długo, aż wreszcie ułoży.
- b) Prosi Cię o pomoc.
- c) Odchodzi od zabawy, zapowiadając, że więcej nie będzie ich układało.

3) Gdy zaczynasz opowiadać dziecku bajkę, która jest dość długa to:

- a) Z zaciekawieniem słucha, nie przerywając.
- b) Co chwila przerywa Ci i pyta, co będzie dalej.
- c) Od czasu do czasu prosi o przerwanie czytania, bo musi obejrzeć ilustracje.

4) Twoja pociecha ogląda bajkę w telewizji. Nagle na ekranie pojawiają się jakieś zakłócenia – obraz na chwilę znika i znów pojawia się. Co robi dziecko?

- a) Bez chwili wahania bierze pilota i zaczyna przerzucać kanały.
- b) Przerywa oglądanie i odchodzi od telewizora.
- c) Prosi Cię o pomoc.

5) Na placu zabaw dzieci tłoczą się do karuzeli, na której może usiąść tylko 5 osób. Kiloro dzieci czeka w kolejce. Jak zachowa się Twoje dziecko?

- a) Stanie na końcu kolejki i poczeka, aż miejsce się zwolni.
- b) Zacznie odliczać dzieci i zastanawiać się, kiedy będzie mogło usiąść.
- c) Bez zastanowienia stanie na początku i będzie uważało, że pierwsze zwolnione miejsce powinno być dla niego.

6) Czy Twoje dziecko ma jakąś ulubioną zabawę, przy której musi się skupić, wytrwać, być przez pewien czas skoncentrowane wyłącznie na tej zabawie?

- a) Nie, nie ma takiej zabawy.
- b) Tak, ma wiele takich zabaw.
- c) Ma taką zabawę, ale nie przepada za nią.

Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej

7) Czekasz z dzieckiem na autobus, który dość długo nie nadjeżdża. Jak zachowuje się pociecha?

- a) Siedzi i cierpliwie czeka na przyjazd autobusu.
- b) Proponuje powrót do domu, wzięcie taksówki... Marudzi i zapowiada, że nigdy więcej nie wybierze się z Tobą w taką podróż.
- c) Od czasu do czasu zadaje pytanie – czy długo będziecie czekać, kiedy autobus przyjedzie?

8) Kupujesz dziecku wymarzoną zabawkę, która składa się z wielu drobnych części. Kiedy dziecko ją rozpakowuje?

- a) Natychmiast, jeszcze w sklepie. Nie chce zgodzić się na rozpakowanie w domu.
- b) Ogląda, ma ochotę otworzyć, ale tego nie robi. Przyjmuje tłumaczenie, że części łatwo pogubić.
- c) Nie próbuje otwierać. Tłumaczy Tobie i sobie, że najlepiej otworzyć w domu, bo wtedy nic się nie pogubi.

9) Czy zdarza się, że Twoje dziecko nie może spać w nocy, która poprzedza jakiś ważny dzień – gwiazdka, urodziny, bal w przedszkolu?

- a) Nie, raczej jest spokojne w takiej sytuacji. Cieszy się, ale zasypia spokojnie.
- b) Bywa mniej spokojne, pyta, kiedy to coś się wydarzy.
- c) Tak, prawie nigdy w takich sytuacjach nie śpi.

10) Zaplanowałeś pójście z dzieckiem do kina. Niestety, przy kasach jest długa kolejka. Co w tej sytuacji proponuje Ci dziecko?

- a) Byście stanęli i poczekali chwilę.
- b) Zrezygnowali z filmu i przyszli innego dnia, kiedy kolejki nie będzie.
- c) Poszli na spacer i przyszli później. Może kolejki nie będzie i wtedy kupicie bilety na późniejszy seans.

11) Twoja pociecha wymarzyła sobie malowanie na szkle. Proponujesz jej różne farby. Jedne z nich będą trwalsze, ale trzeba będzie czekać, aż dzieło porządnie wyschnie, inne mniej trwałe, ale za to obraz szybciej będzie gotowy. Które farby wybierze?

- a) Raczej te trwałe wymagające dłuższego wysychania pracy, ale gwarantujące większą trwałość dzieła.
- b) Zdecydowanie te mniej trwałe, ale dające szybki efekt.
- c) Będzie się zastanawiało, które wybrać. Poprosi Ciebie o radę.

12) Twój malec umówił się z kolegą na placu zabaw. Czekacie na przyjaciela, bo się spóźni. Co proponuje Ci dziecko?

- a) Zrezygnowanie z czekania i zmianę planów spaceru.
- b) Jeszcze chwilę chce czekać, ale niezbyt długo.
- c) Chce czekać do skutku. Mówi, że nawet jeśli kolega bardzo się spóźni, to i tak chce na niego poczekać.

Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej

13) Pytasz pociechę, co wydarzyło się w przedszkolu, na urodzinach kolegi czy podczas spaceru. W jaki sposób Ci odpowiada?

- a) Bardzo krótko. Nigdy nie mówi o szczegółach. Czasem kwituje jednym zdaniem.
- b) Jeśli zadajesz pytania, odpowiada na nie. Samodzielnie nie snuje zbyt długiej opowieści.
- c) Zawsze jest to długa, obszerna opowieść. Wiele w niej szczegółów.

14) Twoja pociecha dostała jakąś drobną kwotę pieniędzy w ramach prezentu imieninowego. Jak wydaje te pieniądze?

- a) Natychmiast. Nie zastanawia się na co, byleby tylko coś kupić.
- b) Zastanawia się na co przeznaczy pieniądze, radzi się, ale nie zamierza zbyt długo ich przechowywać.
- c) Postanawia odłożyć pieniądze, zbierać ich więcej i dopiero wtedy zaplanować zakupy.

15) Przygotowujesz dziecku strój na bal przebierańców. Niestety, dziecko musi kilka razy przymierzać go. Jak zachowuje się pociecha?

- a) Dzielnie znosi wszystkie przymiarki i podczas każdej z nich cieszy się z efektu końcowego, choć wcale tego efektu nie widać.
- b) Nie protestuje, gdy prosisz o kolejną przymiarkę, ale wciąż pyta, kiedy strój będzie gotowy.
- c) Głośno protestuje, a nawet zapowiada, że jeśli jeszcze raz poprosisz o przymierzanie stroju, to zrezygnuje z balu i całego zamieszania związanego z przygotowaniami.

		Punktacja														
Nr pytania		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Odpowiedź a)	3	1	1	3	1	3	1	3	1	1	1	3	3	3	1
Odpowiedź b)	1	2	3	1	2	1	3	2	2	3	3	2	2	2	2
Odpowiedź c)	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	1	1	1	3

Sprawdź, czy odpowiedziałeś na wszystkie pytania. Zsumuj punkty i przeczytaj, jak to jest z cierpliwością Twojej pociechy:

- Od 15 do 25 pkt:** Cierpliwość Twojego dziecka jest godna podziwu. Wydaje się, że nie ma takiej sytuacji, w której mogłoby stracić cierpliwość. Chwilami może się wydawać (a może tak jest), że pociecha jest wręcz flegmatyczna czy pozbawiona energii do działania. Pomyśl, z czego może to wynikać? Co może to oznaczać? Każda skrajność nie jest dobra ani dla dziecka, ani dla jego relacji z rówieśnikami i dorosłymi. Jeśli więc uznasz, że Twoje dziecko jest zbyt cierpliwe, może wręcz flegmatyczne, że brakuje mu energii, pomyśl, co możecie razem zrobić, by pojawiło się jej więcej. Może udałoby się namówić pociechę do rozwinięcia jakichś zainteresowań? Może więcej ruchu? Może więcej zabaw angażujących energię, a potem wyzwalających ją?

Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej

- ▶ **Od 26 do 35 pkt:** Twoje dziecko jest cierpliwe, gdy sytuacja i zadanie do tego zachęcają czy wręcz zmuszają i jak się zdaje niecierpliwe, gdy ma to uzasadnienie. Bywa więc, że potrafi czekać, być skupione, ale gdy sytuacja jest zbyt długo monotonna, wyraźnie nieuzasadniająca konieczności bycia cierpliwym, dziecko zaczyna protestować i pokazuje, że w nieskończoność nie może tkwić w niekorzystnym dla siebie „zawieszaniu”. Twoja pociecha doskonale rozróżnia sytuacje, kiedy cierpliwość jest wskazana, wymagana i mile widziana, i te, kiedy już nie powinno być dla niej miejsca. Inne dzieci mogą brać przykład z Twojej pociechy, a Ty powinienesz być dumny, że masz tak wyważone dziecko.
- ▶ **Od 36 do 45 pkt:** Niestety, Twoje dziecko należy do tych, o których się mówi „w gorącej wodzie kąpane”, czyli porywcze, szybkie i niecierpliwe. Wymaganie od niego bycia cierpliwym wydaje się często oczekiwaniem niemożliwym do spełnienia. Twoja pociecha nie jest w stanie czekać na swoją kolejkę podczas zabawy, milczeć, gdy inni mówią, ustępować, gdy sytuacja tego wymaga. Często nie reaguje na zakazy, prośby i polecenia. Nie dopuszcza innych do głosu, nie pozwala koleżce bawić się zabawką, na którą ono ma w danej chwili ochotę. Domaga się natychmiastowej odpowiedzi na stawiane pytania, szybkiego zaspokajania potrzeb i realizowania jego planów. To, co ono wymyśli, powie, zaplanuje jest najważniejsze i wszyscy powinni natychmiast przystępować do działania. Spróbuj pomóc dziecku nauczyć się większej cierpliwości. Bądź stanowczy w swoich oczekiwaniach i konsekwentny w działaniach, w przeciwnym razie Twoja pociecha będzie coraz bardziej niecierpliwa, a inni coraz mniej tolerancyjni dla jej zachowań.

Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej

Załącznik nr 5

Dlaczego bycie niecierpliwym przeszkadza w zabawie? – scenariusze zajęć z grupą

I. Trójkątne królestwo

Beata Krysiak – nauczyciel przedszkola.

Cele:

- ▶ Pomaganie dzieciom w dostrzeganiu kształtu wśród cech przedmiotów.
- ▶ Utrwalenie kształtu trójkąta i koła.
- ▶ Posługiwanie się nazwami figur geometrycznych: koło, trójkąt.
- ▶ Respektowanie prawa do zabawy wszystkich dzieci, uczenie się cierpliwego oczekiwania na swoją kolej w zabawie.

Czas trwania zajęć:

- ▶ 40 minut.

Potrzebne materiały:

- ▶ Emblematy z figurami geometrycznymi – dla każdego dziecka jeden (patrz: strona 23).
- ▶ Duże emblematy z figurami (do umieszczenia w sali) – emblematy ze strony 23 można powiększyć do rozmiarów A3 lub A2.
- ▶ Wiersz Danuty Wawiłow „Trójkątna bajka”¹.
- ▶ Klocki z mozaiki geometrycznej.
- ▶ Plastikowe tace (po jednej na stolik).
- ▶ Tamburyno.

Uczestnicy:

- ▶ Grupa przedszkolna: 4-, 5-latki.

Przebieg zajęć:

- ▶ Nauczycielka zaprasza dzieci do zajęcia miejsc przy stolikach. Na każdym stoliku znajduje się taca z klockami. Należy zadbać o to, aby wśród różnych kształtów klocków znalazły się trójkątne (duże i małe) i okrągłe (duże i małe) w dużej ilości – odpowiadającej ilości dzieci zasiadających przy stoliku (minimum 10 klocków).
- ▶ Nauczycielka zaprasza dzieci do wysłuchania wiersza.

„Trójkątna bajka”

*Była raz sobie skała
bardzo dziwna, TRÓJKĄTNA,
stała na tej skale pałac,*

¹ Wawiłow D.: *Trójkątna bajka*. (w:) Stawińska U.: *Ja, ty i świat. Klasa II. Wypisy z literatury pięknej*, cz. 7. Łódź, Res Polona, 2004.

Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej

*bardzo dziwny, TRÓJKĄTNY.
W pałacu tym na tronie
bardzo dziwnym, TRÓJKĄTNYM,
zasiadał król w koronie
bardzo dziwnej, TRÓJKĄTNEJ,
i patrzył z okna wieży
bardzo dziwnej, TRÓJKĄTNEJ,
na dzielnych swych rycerzy
bardzo dziwnych, TRÓJKĄTNYCH.*

*Aż kiedyś raz dworacy
na szczerzółtej tacy
przynieśli mu śniadanie
wykwintne niestychanie
– a było to nieduże
zwyczajne jajko kurze,
bardzo dziwne,
OKRĄGŁE!*

*I krzyknął król:
„No wiecie!
Toż to prawdziwa bajka!
Pomyśleć, że na świecie
są takie cudne jajka!
Więc niech mi odtąd wszędzie
OKRĄGŁYM wszystko będzie!”
Dworacy – nieboracy
zabrali się do pracy
i w ciągu jednej chwili
jak kazał, tak zrobili.*

*I odtąd stała skała
bardzo dziwna, OKRĄGŁA,
a na tej skale pałac
bardzo dziwny, OKRĄGŁY,
w pałacu zaś na tronie
bardzo dziwnym, OKRĄGŁYM,
zasiadał król w koronie
bardzo dziwnej, OKRĄGŁEJ,
i patrzył z okna wieży
bardzo dziwnej, OKRĄGŁEJ,
na dzielnych swych rycerzy
bardzo dziwnych, OKRĄGŁYCH.*

- ▶ Nauczycielka poleca dzieciom ułożenie z klocków czegoś, co znajdowało się w królestwie trójkątnym. Proponuje wykorzystać wszystkie dostępne klocki trójkątne, bez względu na kolor i wielkość. Dzieci oglądają płytki, wybierają trójkątne spośród różnych innych znajdujących się na tacy. Koncentrują się na ich kształcie, zapamiętują. Chętne dzieci opowiadają o tym, co ułożyły.

Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej

- ▶ Po wykonaniu pierwszego zadania nauczycielka poleca dzieciom ułożenie z klocków czegoś, co znajdowało się w królestwie okrągłym. Dzieci wykorzystują do tego okrągłe klocki znajdujące się na tacy, bez względu na kolor i wielkość. Przedszkolaki oglądają płytki, wybierają okrągłe spośród różnych innych znajdujących się na tacy. Koncentrują się na ich kształcie, zapamiętują je.

- ▶ Znajdź swoją figurę – zabawa ruchowa.

Dzieci otrzymują obrazki (każde dziecko jeden) z wybraną jedną naklejoną figurą geometryczną (koło, trójkąt, kwadrat – patrz: strona 23). Poruszają się swobodnie po sali w rytm tamburyna. Na przerwę w akompaniamencie każde dziecko odszukuje odpowiednią do swojego obrazka figurę umieszczoną w sali i staje przy niej. Nauczycielka powtarzając zabawę, zmienia miejsca ustawienia figur w sali. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie.

Efekty:

- ▶ Dziecko rozpoznaje i nazywa figury geometryczne (koło i trójkąt).
- ▶ Uznaje prawo do zabawy wszystkich dzieci.
- ▶ Cierpliwie oczekuje w zabawie na swoją kolej.

II. Kasztanowe cudaki

Beata Krysiak

Cele:

- ▶ Tworzenie kompozycji przestrzennych z wykorzystaniem materiału przyrodniczego.
- ▶ Dokładne wykonywanie podejmowanych czynności i zadań.
- ▶ Wdrażanie do wytrwałości i cierpliwości w doprowadzaniu pracy do końca.

Czas trwania zajęć:

- ▶ 40 minut.

Potrzebne materiały:

- ▶ Wiersz Beaty Krysiak „Kasztanowe cudaki”.
- ▶ Kasztany.
- ▶ Żołędzie.
- ▶ Wykałaczkki.
- ▶ Patyczki.
- ▶ Łupiny orzechów.
- ▶ Pinezki.
- ▶ Plastelina.

Uczestnicy:

- ▶ Grupa przedszkolna 4-latków.

Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej

Przebieg zajęć:

- ▶ Nauczycielka przedstawia dzieciom plan zajęć: „Dzisiaj będziemy robić ludziki, zwierzaki, czyli kasztanowe cudaki. Przygotowałam dla was potrzebne materiały. Zanim zabierzemy się do pracy, chciałabym, żebyście wystuchali krótkiego wiersza.

„Kasztanowe cudaki”

*Kto z was zna kasztanowe cudaki
co mają z liści zielone kubraki?
Mają nóżki z wykałaczek, z żółtądzi buciki,
z plasteliny żółtej na brzuszku guziki?
Dwie rączki z zapatek, czapeczki z orzecha.
Každy z nich się do was wesoło uśmiecha!
Kasztanowe ludki mają problem mały,
więcej siostr i braci bardzo by mieć chciały.
Zwróciły się z prośbą do dzieci z przedszkola.
– „Zróbcie nas więcej. Taka nasza wola.
Chcemy mieć koniki oraz inne stwory,
w małej grupie smutno było do tej pory...”.
Dzieci nie czekały dłużej ani chwili,
I nowe cudaki z kasztanów stworzyły!*

- ▶ Dzieci siadają do stolików, na których przygotowane są materiały do działań plastycznych. Nauczycielka pomaga dzieciom łączyć poszczególne elementy kasztanów – robi w nich dziurki. Zachęca do cierplivej realizacji swoich planów, do ukończenia rozpoczętej pracy. Po skończonej pracy wszystkie dzieła przedszkolaków eksponowane są w holu przedszkola.

- ▶ Jeżyk – zabawa ruchowa.

Dzieci siedzą w kole, w środku koła znajduje się jedno dziecko, które jest jeżykiem. Wszystkie dzieci recytują wierszyk: „Na dywanie siedzi jeż, co on robi to my też”. W tym momencie dziecko siedzące w kole wykonuje jakiś ruch (np.: klaszcze w ręce, staje na jednej nodze, chodzi na czworakach) wszyscy pozostali naśladują te same ruchy. Wszyscy uczestnicy mówią ciąg dalszy wierszyka: „Kogo jeż zawoła, ten wejdzie do koła”. Dziecko będące jeżykiem wybiera osobę, która najlepiej naśladowała jego ruchy. Zabawę powtarzamy z nowym jeżykiem w środku koła.

Efekty:

- ▶ Dziecko wykonuje, według własnego pomysłu, ludziki z kasztanów i innych elementów.
- ▶ Doprowadza rozpoczętą pracę do końca.
- ▶ Zgodnie uczestniczy w zabawie ruchowej, podporządkowuje się jej regułom.

Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej

III. Czy każdy posiada zalety?

Beata Krysiak

Cele:

- ▶ Rozwiązywanie zagadek słownych o różnych przedmiotach i zjawiskach.
- ▶ Rozwiązywanie krzyżówki.
- ▶ Doskonalenie mowy powiązanej w czasie wypowiedzania się na różne tematy.
- ▶ Bogacenie słownika czynnego poprzez poszerzanie zakresu i treści pojęć odnoszących się do zagadnień społecznych.

Czas trwania zajęć:

- ▶ 40 minut.

Potrzebne materiały:

- ▶ Krzyżówka (patrz: strony 24–25).
- ▶ Kartki z nazwami zalet – pozytywnych cech ludzkich (patrz: strona 26).
- ▶ Literatura: „Zbiór przysłów i zagadek”².

Uczestnicy:

- ▶ Grupa przedszkolna 6-latków.

Przebieg zajęć:

- ▶ Nauczycielka rozpoczyna zajęcia: „Czy ktoś z was potrafi mi powiedzieć, co to jest zaleta?”
 - Czy zaleta dotyczy tylko człowieka czy również przedmiotów, rzeczy?
 - Czy każdy człowiek ma zalety?
 - Ile zalet może mieć jeden człowiek?
 - Czy dziecko ma jakieś zalety?
 - A jakie wy macie zalety? Wymieńcie je?

Każdy człowiek ma jakieś zalety – swoje dobre cechy. Jeden jest punktualny, drugi pracowity. Dzisiaj chciałabym porozmawiać z wami o szczególnej cesze, która jest bardzo ważna w życiu, która m.in. ułatwia ludziom wykonywanie codziennej pracy. Nie zdradzę wam jednak jej nazwy. Sami ją odgadniecie, rozwiązując krzyżówkę”.

- ▶ Nauczycielka odczytuje treść kolejnych zagadek (jeśli w grupie mamy dzieci czytające – mogą to same czynić). Rozwiązania wpisuje poziomo do diagramu krzyżówki (patrz: strony 24–25). Dzieci odczytują rozwiązanie krzyżówki utworzone w oznaczonym, pionowym polu (cierpliwość).
- ▶ Nauczycielka zachęca dzieci do rozmowy:
 - Co to znaczy, jak mówimy o kimś, że jest cierpliwy?

² *Zbiór przysłów i zagadek.* (wybór) Przybysz-Piwko M., Warszawa, WSiP, 1995.

Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej

- Jak myślicie, czy cierpliwość jest ważną cechą?
- W wykonywaniu jakich zawodów, jakiej pracy potrzebna jest cierpliwość?
- Czy wy jesteście cierpliwi?

„Każda rozpoczęta przez nas praca, wykonywanie jakiegoś zadania wymaga od nas cierpliwości – większej lub mniejszej. Także rozwiązywanie tej krzyżówki wymagało od was cierpliwości. Nic nie przychodzi natychmiast i łatwo. Cierpliwość jest niezbędna w nabywaniu nowych umiejętności, uczeniu się nowych rzeczy (czytania, liczenia, pisanie)”.

▶ Nasze zalety – zabawa ruchowa.

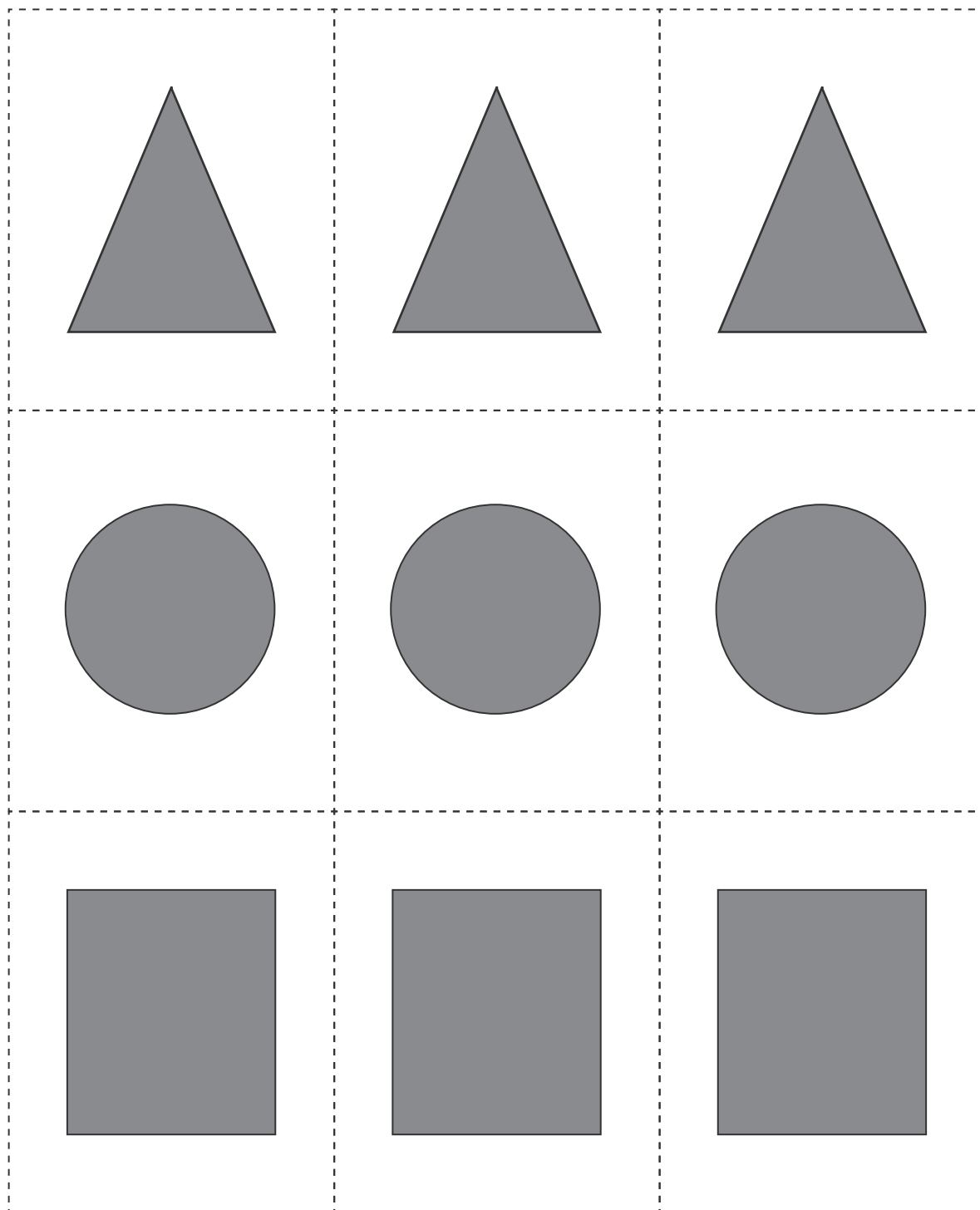
Dzieci siedzą w kole. Nauczycielka rozdaje im kartki z napisami – cechami/zaletami ludzkimi (patrz: strona 26). Mówi, aby każde dziecko odczytało i zapamiętało nazwę cechy. Na polecenie nauczycielki, np. punktualność – zmieniają się miejscami dzieci, które otrzymały kartki z napisem punktualność. Na polecenie, np. cierpliwość – wszystkie dzieci z danej grupki zmieniają swoje miejsce. Na hasło zalety – wszystkie dzieci zmieniają swoje miejsca.

Efekty:

- ▶ Dziecko rozwiązuje zagadki słowne.
- ▶ Zgodnie współdziała w zespole podczas rozwiązywania krzyżówki.
- ▶ Bierze udział w rozmowie inicjowanej przez nauczyciela.
- ▶ Rozumie znaczenie słowa cierpliwość.

Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej

Emblematy z figurami geometrycznymi



Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej

Krzyżówka

1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						

Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej

Zagadki do krzyżówki

1. Co to za pękata pani – sukienki szeleszczą na niej! Kto ją z sukienki rozdziewa, to łązy potokiem wylewa. (cebula)
2. Tańcowwała z nitką. (igła)
3. Ma kubraczek z futra foki, co mu mocno grzeje boki. Szyła mama go synkowi, kiedy tata ryby łowił. (eskimos)
4. Nad brzegiem Bałtyku mocno słońce świeci. Na progu przed chatą Szymon wiąże sieci. (rybak)
5. Lecimy całą gromadą dalej, niż pociągi jadą! Będziemy machać skrzydłami nad górami, okrętami... (ptaki)
6. Płowa grzywa z karku spływa, dumna mina, groźna brew. Jak to zwierzę się nazywa? (lew)
7. Mała Irena. (Irenka)
8. Nie ma ust – a dmucha! – Nie ma skrzydeł – a leci. Czasami mrozi, czasami chucha. – Co to? Czy odgadną dzieci? (wiatr)
9. Złośliwa panienka w pasie bardzo cienka. Leci, brzęczy z daleka, każdy od niej ucieka. (osa)
10. Chodzi po świecie – z domkiem na grzbiecie. (ślimak)
11. Choć nie jestem kolorową, też jestem motylem, nocy królową. (ćma)

Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej

Kartki z nazwami zalet – pozytywnych cech ludzkich

cierpliwość	cierpliwość	cierpliwość
punktualność	punktualność	punktualność
dokładność	dokładność	dokładność
pracowitość	pracowitość	pracowitość
uczciwość	uczciwość	uczciwość

Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej

Załącznik nr 6

Umiejętność odraczania reakcji – scenariusz zajęć z grupą

Paulina Kroszczyńska-Brągiel – psycholog, terapeuta SI.

Cele:

- ▶ Stworzenie pojęcia czasu u dzieci.
- ▶ Zaakceptowanie odroczenia w czasie.
- ▶ Stworzenie wizualizacji jako metody radzenia sobie z niecierpliwością.

Metody pracy:

- ▶ Opowiadanie.
- ▶ Rozmowa kierowana.
- ▶ Zabawy ruchowe.
- ▶ Rysunek.

Czas trwania zajęć:

- ▶ 1 godzina.

Potrzebne materiały:

- ▶ Opowiadanie „Psia tajemnica”³ (patrz: strony 29–31).
- ▶ Znaczkę z uśmiechniętym żółwiem (wzór znaczka na stronie 32).
- ▶ Duży zegar z tarczą z wyraźnym sekundnikiem.
- ▶ Papier i kredki.
- ▶ Piłka, chusteczki materiałowe (20×20 cm).

Uczestnicy:

- ▶ Grupa przedszkolna: 5-, 6-latki.

Przebieg zajęć:

- ▶ Nauczycielka zaprasza dzieci do kąci bajek na dywanie i rozpoczyna czytanie opowiadania.
- ▶ Po przeczytaniu pyta dzieci, czy podobało się im opowiadanie. Dzieci siadają do stolików i rysują rysunek na temat: „Gdyby oczekiwanie było zwierzątkiem, to jakim?”. Rysują zwierzątko, które będzie się nazywało „oczekiwanie”.
- ▶ Po skończeniu, oglądają wspólnie rysunki. Dzieci odpowiadają na pytanie.
 - Jak można oswoić „oczekiwanie”, które narysowałem?
- ▶ Nauczycielka organizuje zabawę w „dziwne wyścigi”: dzieci mają pokonać długość sali od ściany:
 - Jak najszybciej.

³ Autor: Paulina Kroszczyńska-Brągiel.

Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej

- Jak najwolniej.
- Tak, aby nie zgubić chusteczki z głowy.
- ▶ Dzieci siadają w kręgu, nauczycielka przynosi zegar i wyjaśnia: jeden obrót wskazówki sekundowej to minuta, pół obrotu to pół minuty. Dzieci rozmawiają o tym, czy minuta to dużo czy mało. Nauczyciel wyjaśnia zasady gry: dziecko, które złapie przez niego rzuconą piłkę musi, patrząc na wskazówkę zegara, wytrzymać bez słowa i ruchu pół minuty – za wykonanie zadania dostaje znaczek z żółwikiem (znaczkę ze strony 32 dzieci mogą sobie pokolorować).

Efekty:

- ▶ Dziecko kształtuje w sobie poczucie czasu.
- ▶ Tworzy w sobie wizualizację pojęcia abstrakcyjnego, jakim jest oczekiwanie.
- ▶ Poprzez wizualizację ma możliwość poradzenia sobie z sytuacją, kiedy musi poczekać.
- ▶ Buduje poczucie świadomej kontroli swoich myśli i działań, również w sytuacji rywalizacji.
- ▶ Poprzez wspólne rysowanie i omawianie rysunków zaczyna dostrzegać niecierpliwość jako problem dotyczący nie tylko jego, ale również jego kolegów. Tym samym sposoby radzenia sobie z oczekiwaniem wymyślane przez rówieśników, mają szansę pomóc dziecku pokonać problem niecierpliwości.

Opowiadanie „Psia tajemnica”

W pewnym mieście mieszkał mały chłopiec. Miał ciemne, krótkie włosy i niebieskie oczy. Na imię miał Maciek. Maciek nie miał ani siostry, ani brata i mieszkał w małym mieszkaniu razem z mamą i tatą. Dookoła niego wszyscy stale się spieszyli – rodzice do pracy albo z pracy, ludzie na ulicy, nie wiadomo dokąd. Maciek też się spieszył. Kiedy trzeba było coś narysować, rysował tak szybko, że nie miał czasu się postarać, kiedy biegał – biegał bardzo szybko, a kiedy trzeba było poczekać... No właśnie! Maciek nie potrafił czekać. I nie rozumiał, dlaczego powinien potrafić! Jeżeli wszyscy dookoła się spieszą i on musi: szybko się ubierać, szybko myć, szybko wychodzić do przedszkola, szybko wkładać buty, gdy wychodzili z panią do ogródka, to dlaczego nie miałby się spieszyć przy zjeżdżaniu ze zjeżdżalni, nawet kiedy innym się nie spieszy. Pani w przedszkolu, rodzice, ba nawet spotkani dorośli, przyprowadzający dzieci na pobliski plac zabaw mówili mu o cierpliwości. A co to takiego ta cierpliwość?

Pewnego dnia, kiedy bawił się na placu zabaw niedaleko swojego domu zauważył psa. Pies był duży, miał długie futro, ogon ze śmiesznym pędzelkiem na końcu. Siedział sobie spokojnie, niedaleko bramki i popatrywał na małą dziewczynkę bawiącą się w piaskownicy. Było mu chyba gorąco, bo dyszał i wysuwał różowy język. Maciek przyglądał mu się ciekawie. Od dłuższego czasu chciał mieć psa, ale rodzice mówili, że u nich w domu nie ma miejsca. Następnego dnia pies przyszedł znowu z dziewczynką i jej mamą. I znów siedział i czekał. Trzeciego dnia Maciek odważył się do niego podejść. Pies popatrzył na



Opowiadanie „Psia tajemnica” (cd.)

niego z zainteresowaniem, wysunął nos i ostrożnie obwąchał. Wtedy nie wiadomo skąd znalazła się obok nich dziewczynka, która z nim przychodziła. Stała obok Maćka i popatrzyła mu w oczy. Potem uśmiechnęła się i powiedziała:

– Cześć jestem Klara, a ty jak masz na imię?

Maciek trochę się zdziwił, bo do tej pory nie rozmawiała z nim, ale odpowiedział:

– Maciek – i już chciał odbiec, kiedy Klara cichutko powiedziała:

– Chcesz poznać tajemnicę?

No pewnie, że chciał! Dziewczynka cichutko szepnęła:

– Jeśli powiesz zakłęcie, mój pies potrafi mówić.

Maciek w pierwszej chwili myślał, że źle usłyszał. Potem, że Klara sobie żartuje. Ale ona uśmiechnęła się tajemniczo i powiedziała:

– Spróbuj sam – i wyszeptała mu do ucha zakłęcie. Potem pobiegła do innych dziewczynek, zostawiwszy zdumionego Maćka. Chłopiec stał i stał i zastanawiał się, co zrobić. Czy mała dziewczynka chciała tylko zażartować? W końcu zdecydował.

Spróbuję i już. Jak to żart to najwyżej będzie się śmiała, że jeżeli nie... Wyszeptał do ucha psa zakłęcie. Najpierw myślał, że nic się nie zmieniło. Pies siedział tak samo jak poprzednio, nic nie dymiło jak na filmach, iskier ani błysków nie było. Westchnął smutno. I wtedy... Pies popatrzył na niego i spytał:

– Smutno ci? – Maciek aż podskoczył, a potem zneruchomiał. Stał tak z minutę bez



Opowiadanie „Psia tajemnica” (cd.)

ruchu. A zapewniam was, że to mu często się nie zdarzało. A potem usłyszał swój głos, zupełnie jakby to nie on mówił:

– To chyba tobie smutno tak tu siedzieć i czekać. – Pies uśmiechnął się szeroko, tak jak tylko psy potrafią i odpowiedział:

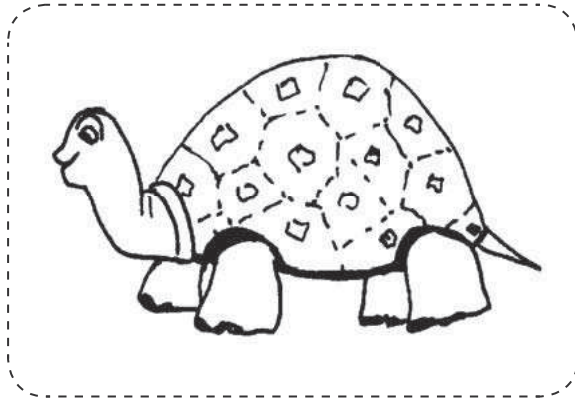
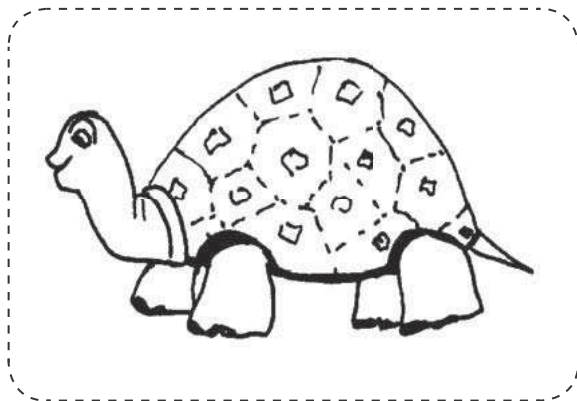
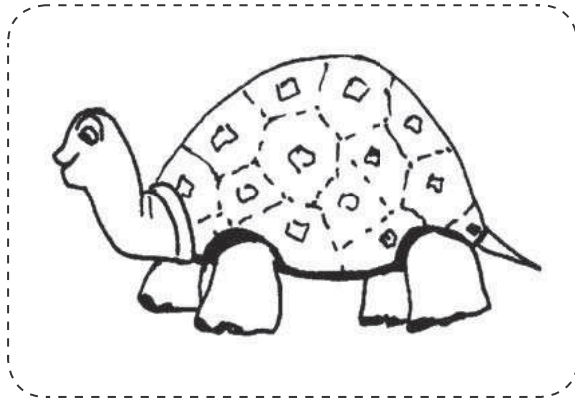
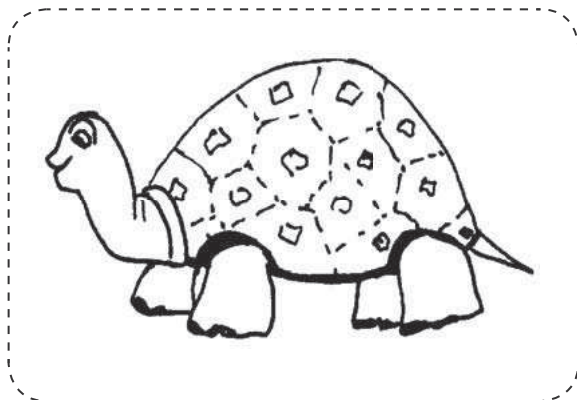
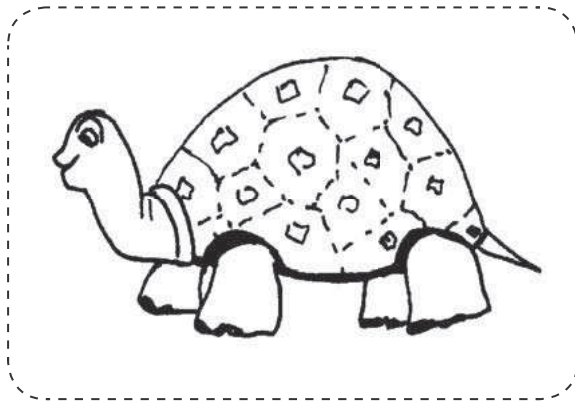
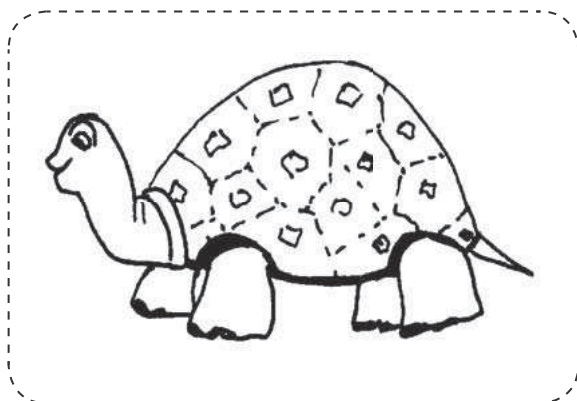
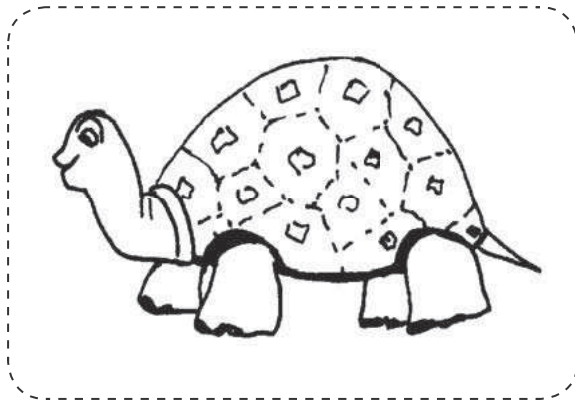
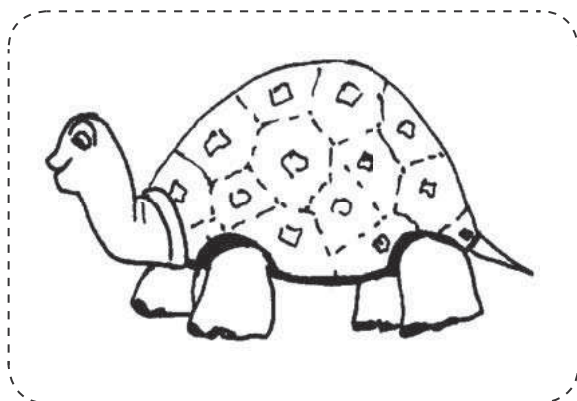
– Wcale mi nie smutno, bo patrzę jak cieszą się dzieci, kiedy się bawią. Trudno mi czekać w samochodzie, kiedy wszyscy wychodzą, a ja muszę zostać pod sklepem, ale mam na to swoje sposoby. Wyobrażam sobie, że moje oczekiwanie to zwierzątko. Takie niewidoczne dla nikogo oprócz mnie. To są różne zwierzątka, bo każde oczekiwanie jest inne. Czasem to duży tygrys – warczący groźnie, a czasem mały króliczek, którego można pogłaskać – od razu jest mi lepiej. Czekanie nie jest już takie trudne. Spróbuj!

Pewnie Maciek zadałby psu jeszcze dużo pytań, ale tuż obok przeszła mama Klary z Klarą i cichutko gwizdnęła. Pies poderwał się szybko i pobiegł za nimi. A Klara, zapytacie? Klara odwróciła się do Maćka i lekko uśmiechnęła. I poszła. Maciek nigdy już nie spotkał ani jej, ani tego dziwnego psa. Ale zawsze, kiedy musiał poczekać przypominał sobie jego sposób i... czekanie robiło się coraz łatwiejsze. Wszyscy zauważyli zmianę i chwalili jego cierpliwość.



Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej

Znaczki z uśmiechniętym żółwiem



Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej

Załącznik nr 7

Nauka empatii – scenariusz zajęć z grupą

Beata Krysiak – nauczyciel przedszkola.

Cele:

- ▶ Wdrażanie do słuchania i patrzenia na rzeczywistość z punktu widzenia innej osoby.
- ▶ Kształtowanie umiejętności rozpoznawania emocji i nazywania ich.
- ▶ Kształtowanie umiejętności aktywnego uczestnictwa w grupowej rozmowie, wypowiedzenie się na zadany temat bez obawy przed negatywną oceną rówieśników.

Czas trwania zajęć:

- ▶ 30 minut.

Potrzebne materiały:

- ▶ Opowiadanie Beaty Krysiak „Niecodzienny gość w przedszkolu” (patrz: strony 34–36).

Uczestnicy:

- ▶ Grupa przedszkolna: 4-, 5-latki.

Przebieg zajęć:

- ▶ Nauczycielka zaprasza dzieci do zajęcia miejsc na dywanie. Rozpoczyna zajęcia: „Chciałabym wam opowiedzieć historię, jaka się wydarzyła w pewnym przedszkolu. Posłuchajcie”. Nauczycielka czyta opowiadanie (patrz: strony 34–36).
- ▶ Po zakończeniu opowiadania, nauczycielka zadaje dzieciom pytania:
 - W jaki sposób kot pojawił się w przedszkolu?
 - Jak dzieci powitały w grupie gościa, jak zachowywał się Paweł?
 - Jak myślicie, jak poczuła się Ola, kiedy zobaczyła kotka?
 - Jak zachował się Paweł w stosunku do Oli, kiedy poznał przyczynę jej płaczu?
 - Co wymyśliły dzieci, żeby pomóc kotkowi?
 - Jak myślicie, jak się zakończyła ta historia?
- ▶ Nauczycielka podsumowuje odpowiedzi dzieci: „Macie rację. Ta historia zakończyła się dobrze. Dzięki plakatowi, który dzieci wykonały wspólnie ze swoją panią, odnalazł się właściciel kotka. Przedszkolaki wiedzą już, że będąc w grupie, w chwilach smutku, należy się wzajemnie pocieszać. Nie warto być niecierpliwym, bo takim zachowaniem można innym sprawić przykrość. A przecież każdy z nas może być kiedyś na miejscu Oli czy małego Kubusia”.

Efekty:

- ▶ Dziecko nabywa umiejętności współodczuwania.
- ▶ Rozpoznaje i nazywa emocje: smutek, niepokój, radość, szczęście.
- ▶ Utrwala pojęcie cierpliwości w kontekście zalety ludzkiej.

Opowiadanie „Niecodzienny gość w przedszkolu”

Pani Agnieszka przyniosła dzisiaj do grupy małego kotka. Znalazła go w bramie tuż przed wejściem do przedszkola. Był przemarznięty i głodny. Może się zgubił, a może po prostu nigdy nie miał jeszcze prawdziwego domu. Jedno było pewne – wymagał pomocy.

– Patrzcie, jaki on malutki... – nie kryła zdziwienia Jola – A jakie ma malutkie łapki.
– E, tam. U mojej babci jest jeszcze mniejszy kot. – zdecydowanie wtrącił Darek.

W naszej sali jest bardzo ciepło, toteż niecodzienny gość już po chwili się ożywił i najwyraźniej nabrał ochoty do zabawy z dziećmi. Po napełnieniu brzuszka, pozostawionymi przez dzieci ze śniadania resztkami zupy mlecznej z zacierkami, postanowił się zaprzyjaźnić z przedszkolakami...

– Najpierw ja, ja będę się z nim bawił! – Pawłowi jak zawsze wydawało się, że siła powinna stanowić wyznacznik ustalania kolejności w zabawach.

– Najpierw dziewczynki! – Marysia nie dawała za wygraną.

– Proszę pani, prawda że się dziewczynkom ustępuje?

– Proponuję, żebyście wszyscy usiedli w dużym kole – zaproponowała pani – Myślę, że kotek podejdzie do każdego z was, cierpliwie poczekajcie – możecie go pogłaskać, chwilę się z nim pobawić, ale zaraz będę musiała go zanieść do pokoju pana dozorcę. Kotek nie może z nami zostać na zawsze. Może ktoś go szuka? Jeśli nie, spróbujemy mu znaleźć nowy dom.

Dzieci posłusznie zajęły miejsca w kole.



**Opowiadanie „Niecodzienny gość
w przedszkolu” (cd.)**

- Kici-kici – choć najpierw do mnie... – Paweł był nadal przekonany o tym, że to on powinien rozpocząć zabawę z kotkiem. Nagle w sali dało się słyszeć cichutkie, lecz wyraźne pochlipywanie.
- Proszę pani, Ola płacze. – właścicielka wylewanych też została namierzona przez Zuzię.
- Oleńko, co się stało? – zapytała z troską w głosie pani Agnieszka.
- To wszystko przez Pawła! – zawyrokowała Marysia. – Oddaj kotka Oli, słyszysz!
- Ola już po chwili była na kolanach u pani.
- Widzisz, co narobiłeś! – Marysia triumfowała – Jest jej smutno przez ciebie!
- Nieee, to nie przez Pawła. – Ola próbowała powstrzymać łzy – Przypomniałam sobie o moim Puszku. Ja też kiedyś miałam kotka.
- A gdzie on jest teraz? – zapytała Zuzia.
- Puszek codziennie wychodził sobie do naszego ogrodu i zawsze wracał. Kiedyś jednak nie wrócił do domu... Gdzieś się zgubił...
- Na pewno jest ci bardzo smutno. – odezwał się Marcinek.
- Tak. Bardzo za nim tęsknię. – odparła spokojniejsza już Ola.
- Proszę pani, może za tym kotkiem też tęskni jakaś mała dziewczynka? – zapytała Marysia.
- To całkiem możliwe. – odparła pani
- Właśnie dlatego nie możemy zatrzymać kotka w przedszkolu. Czy macie jakieś pomysły na rozwiązanie tego problemu?
- zapytała pani z nutką nadziei w głosie.
- Może napiszemy ogłoszenie? – zaproponował Paweł, sadzając na kolanach Oli kotka.



**Opowiadanie „Niecodzienny gość
w przedszkolu” (cd.)**

– Bardzo dobry pomysł! – odparła pani – zabierzmy się do pracy. Ja napiszę treść ogłoszenia, a wy wspólnie narysujecie podobiznę naszej zguby. Potem już tylko musimy cierpliwie czekać...

Zgodnie z ustaleniami i podziałem zadań, kotkiem zajęła się Ola, a reszta grupy ochoczo zabrała się do tworzenia kolorowego plakatu, który powstał w mgnieniu oka.

„Uwaga!

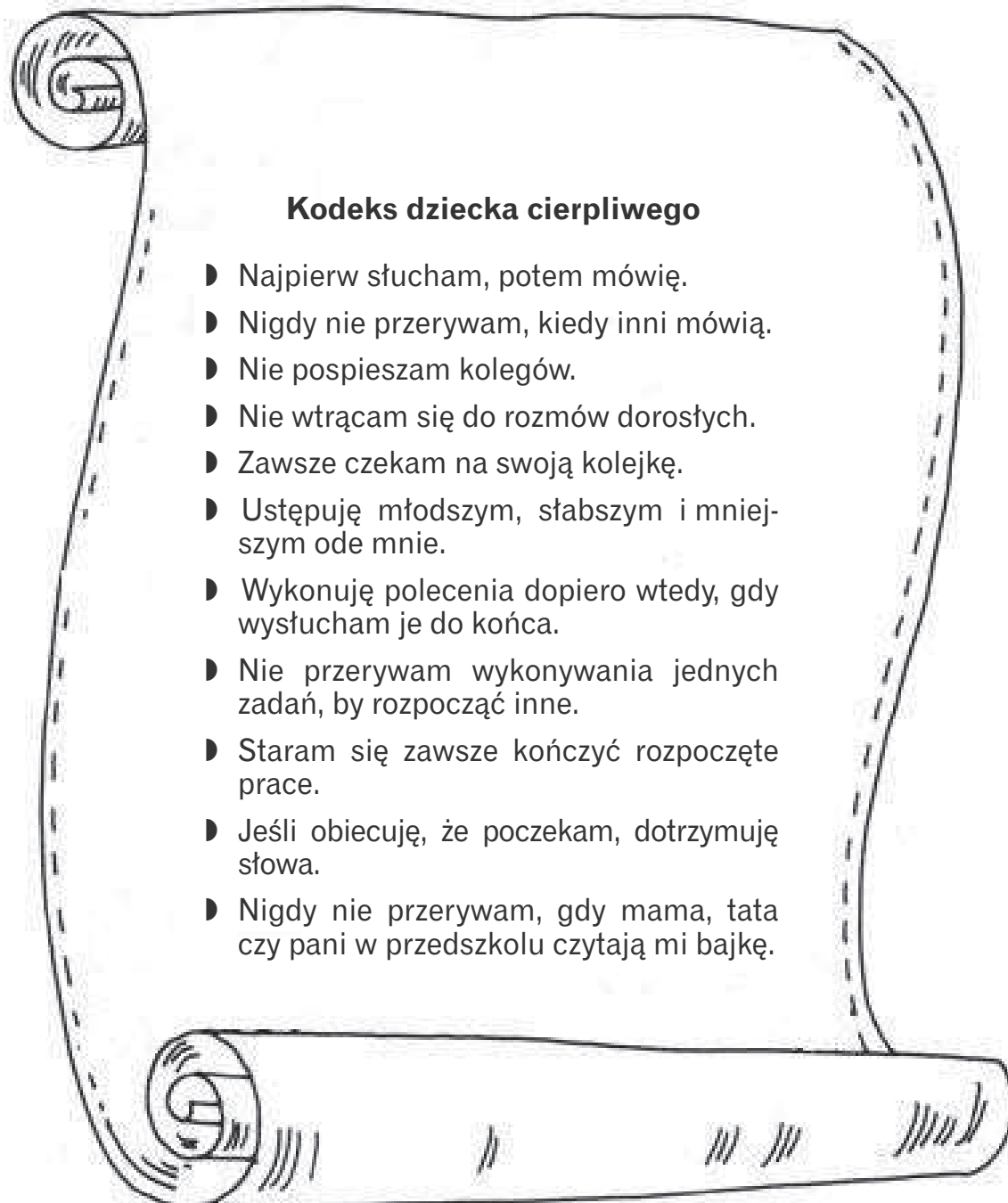
W środę rano w okolicy przedszkola przybłąkał się młody kotek. Jest cały czarny z białą łatką na grzbiecie. Poszukujemy dotychczasowego właściciela lub nowego przyjaciela, który się zaopiekuje zgubą. Wszelkie informacje prosimy kierować do przedszkolaków z grupy III”.

Poniżej pojawił się piękny rysunek przedstawiający naszego niecodziennego gościa.



Załącznik nr 8

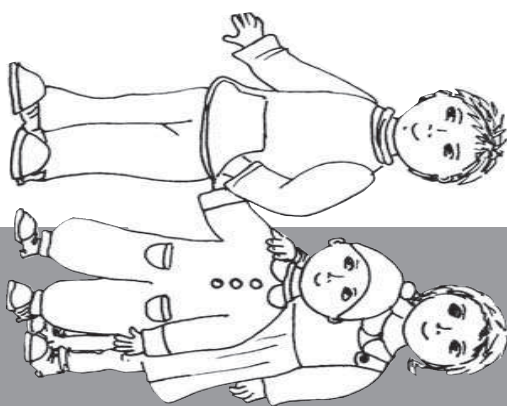
Kodeks dziecka cierpliwego – wskazówki dla dzieci



Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej



**Cierpliwa mama,
cierpliwy tata...
cierpliwe dziecko**



Materiał dla rodziców

Niecierpliwe dziecko – nauka odraczania reakcji i czekania na swoją kolej

Cierpliwy tata, cierpliwa mama... cierpliwe dziecko

Zanim zaczniesz uczyć swojego malca cierpliwości, przyjrzyj się sobie. Czy potrafisz cierpliwie poczekać, aż skończy zdanie, nawet wtedy, gdy Twoja pociecha mówi wolno, nie zawsze na temat i gubi wątki po drodze? A gdy wycinanie, sklejanie, lepienie nie wychodzi malcowi najlepiej, wystarcza Ci cierpliwości, by nie kończyć za niego? A ubieranie, jedzenie...? Dajesz szansę, by choć wolno i czasem niezadarnie, ale samodzielnie zjadło, ubrało się, umyło?

Dziecko uczy się wielu rzeczy, naśladując rodziców. Jeśli będziesz konsekwentnie przestrzegał narzuconych sobie zasad, spokojnie czekał i nie pospieszat wciąż swojego malca, szybciej nauczysz go bycia cierpliwym. Dobry przykład to jednak za mało. Cierpliwości możesz uczyć, wymagając od dziecka określonych zachowań w określonych sytuacjach. Pokazując te sytuacje i wymagając od malca, by podporządkował się zasadom, które w jego życie wprowadzasz.

Bądź stanowczy, konsekwentny, ale nie zapominaj też o tym, że pochwały i nagrody zachęcają do powtarzania zachowań pożądanych, a kary, choć eliminują te niepożądane, to jednak na krótko. Chwal więc malca, gdy cierpliwie czeka na swój rzut kostką przy planszowej grze i nie przepycha się w kolejce do ulubionej zjeżdżalni, mimo że koledzy to robią i dzięki temu więcej razy udaje im się zjechać.

Rady, które pomogą Ci wychować malca na cierpliwego człowieka

- Domagaj się, by zawsze zadania były zakończone, niezależnie od tego, czy wciąż są dla dziecka interesujące czy zaczęły je nudzić. Jeśli układacie puzzle, nie zgadzaj się na układanie następnych, dopóki poprzednie nie będą skończone. Rysowanie, malowanie, wycinanie – każdą pracę kończymy i podziwiamy, bo choć podziwiać ją można też na etapach tworzenia, to jednak zachwy nad skończonym dziełem to coś zupełnie innego.

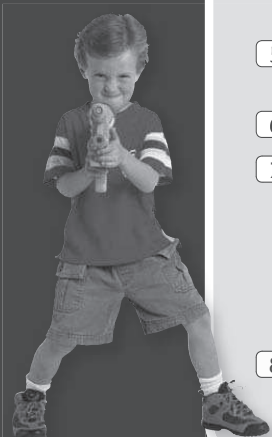
- Podczas wspólnych posiłków nie wyróżniaj dziecka, nakładając mu jedzenie na talerz zawsze w pierwszej kolejności. Znany argument, że obiad wystygnie, wcale nie jest najważniejszy. Włóż babci na talerz, bo jest najstarsza w rodzinie i dopiero potem dziecku, wyjaśniając, dlaczego w tej kolejności.
- Gdy częstujesz przybyłych do domu gości stodyczkami, dbaj o to, by to oni częstowali się nimi przed domownikami (w tym również przed Twoją pociechą).
- Podczas kinderballi, towarzyskich spotkań w Twoim domu, traktuj inne dzieci jak gości i pozwalaj im korzystać z zasad pierwszeństwa – pierwsze usiądą przy stole, jako pierwsze zostaną obsłużone itp.
- Jeśli dziecko ma brata i siostrę, dbaj o to, by Twoja pociecha przestrzegła ustalonych w domu zasad – ten bawi się zabawką, kto pierwszy zabawę rozpocznie, tę bajkę oglądacie, którą wspólnie wybraliście, niezależnie od tego, czy dziecko zmieniło zdanie czy nie (rodzeństwo pozostaje przy wcześniejszym ustaleniu).
- Bądź konsekwentny i stanowczy – jeśli zaplanujecie, że na lody idziecie w niedzielę, to nie wybierajcie się w sobotę, wyjątknie dlatego, że dziecko marudzi.
- Zapowiedzialesz prezent z okazji imienin, urodzin, gwiazdki... Dziecko wie, że prezent już kupiłeś, ma pewność, że przeznaczony jest dla niego, prosi więc o wcześniejsze wręczenie. Nie zgadzaj się. Tłumacz, dlaczego i wytrwaj w postanowieniu.
- Baw się w odraczanie różnych rzeczy: „na basen pójdziemy..., gdy odwiedzimy...”. Planuj, zapowiadaj i trzymaj się terminów wcześniejszych ustalonych.

WSKAZÓWKI DLA PERSONELU POMOCNICZEGO

NADPOBUDLIWOŚĆ

Jak postępować z dzieckiem nadpobudliwym

- 1 Zachowania dziecka nadpobudliwego nie wynikają z jego złej woli i złośliwości. Ono naprawdę nie potrafi nad nimi zapanować. Wyobraź sobie, że przez cały czas jesteś w wesołym miasteczku, gdzie jest bardzo głośno – tak dziecko nadpobudliwe odbiera świat, który je otacza (jako chaos, hałas, nadmiar dźwięków). Dlatego tak ważne jest, by jego dzień w przedszkolu był jak najbardziej uporządkowany.
- 2 Dziecko nadpobudliwe potrzebuje wielokrotnego i cierpliwego powtarzania poleceń, które ma wykonać, przypominania zasad, jakie panują w przedszkolu. Ono słyszy tylko 3 pierwsze słowa w poleceniu, więc polecenia muszą być krótkie i konkretne, np. usiądź, weź łyżkę itp.
- 3 Gdy mówisz do dziecka, niż się (ukłęknij, przykucnij), tak aby twoje oczy były na poziomie oczu dziecka, wtedy ma ono szansę usłyszeć i zrozumieć, co do niego mówisz. Pomożesz mu w ten sposób skupić uwagę na tobie i twoich słowach.
- 4 Bądź konsekwentny. Nie okazuj własnego zniecierpliwienia i irytacji. Bardzo ważny jest twój spokój.
- 5 Dziecko nadpobudliwe nie przewiduje konsekwencji własnych działań. Musisz zapewnić mu bezpieczeństwo podczas zabawy czy zajęć.
- 6 Nigdy nie wyśmiewaj dziwnych zachowań dziecka. To rani każdego!
- 7 Dziecko nadpobudliwe często wybucha złością. Jeśli widzisz, że zbliża się wybuch, możesz spróbować mu zapobiec:
 - odsuń je od innych dzieci,
 - zainteresuj czymś innym,
 - zaproponuj jakieś zajęcie.
- 8 Jeżeli odkryjesz, że któreś z twoich działań przynosi dobre efekty, podziel się tym z nauczycielem. To może być cenna informacja!



Wskazówki pochodzą z artykułu:
Ewy Błaszczysłskiej, *Dziecko nadpobudliwe*
Trudne sytuacje w przedszkolu

RAABE
ZAJRZYJ I ZNAJDŹ

