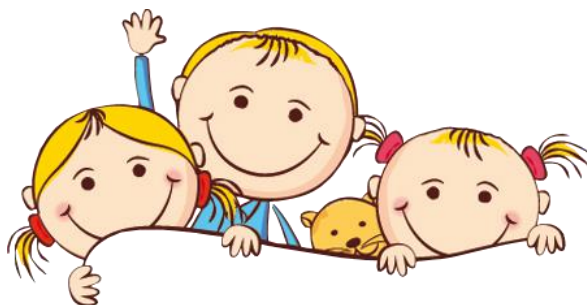


# Cierpliwość przedszkolaka



**„Nie teraz”, „Poczekaj na swoją kolej”, „Bądźcie cierpliwi” - te słowa często padają z ust rodziców, nauczycieli. Ale czy w ogóle i w jaki sposób dzieci je rozumieją? Czy dzieci potrafią czekać? Czy przedszkolaki potrafią być cierpliwe?**

Samo pojęcie „cierpliwość” oznacza zdolność spokojnego, długotrwałego znoszenia rzeczy przykrych lub zdolność spokojnego wyczekiwania na coś lub dążenie do czegoś. Oznacza to, że cierpliwość nie jest cechą charakteru, lecz raczej zdolnością, umiejętnością, której można się nauczyć. I właśnie dlatego dzieciom cierpliwości brakuje - nie są jeszcze emocjonalnie gotowe do takiego poświęcenia, jakim jest spokojne czekanie na swoją kolej. Oczywiście - od najmłodszych lat uczy się dzieci czekać, ale nie oznacza to, że wszystkie przedszkolaki posiadają tę umiejętność, zanim rozpoczną przygodę w przedszkolem.

Bycie cierpliwym oznacza przed wszystkim bycie gotowym do czekania, do ustępstw. W wieku przedszkolnym jest to jeszcze bardzo trudne.

## **„Zapracować na nagrodę”**

Bycie cierpliwym w dzisiejszych czasach jest jeszcze trudniejsze, kiedy wszystko jest dostępne na wyciągnięcie ręki. W tej chwili dzieci nie muszą oczekiwać na: urodziny, Dzień dziecka czy święta, żeby dostać wymarzoną zabawkę. Często dostają ją tak po prostu. Dlatego dużo trudniej im zrozumieć, że czasami na otrzymane nagrody trzeba zapracować lub zaczekać.

Oczywiście, istnieją dzieci, które od najmłodszych lat potrafią się powstrzymać i zaczekać, jeśli ich cierpliwość ma zostać nagrodzona, ale większość trzeba tego nauczyć.

### „Poczekaj na swoją kolej”

Dzieci nadruchliwe, z grupy ryzyka nadpobudliwości psychoruchowej, u których poziom koncentracji uwagi bywa poważnie zaburzony, bardzo często nie będą potrafiły zaczekać na swoją kolej. Jest to związane z ich impulsywnością. Duży problem z czekaniem na swoją kolej będą miały dzieci, które nigdy czekać nie musiały. Jeśli opiekunowie wcześniej rzucali wszystko i od razu zajmowali się dzieckiem, to nie miało ono możliwości nabycia doświadczenia w tym zakresie. Warto jednak pamiętać: **„Mimo, że dziecko jest dla nas ważne, to nie jest centrum wszechświata”**.

**W dzisiejszych czasach rodzice często są zagubieni i samotni w swoim rodzicielstwie. Wszystko musi być idealne, zarówno oni, jak i dziecko. W związku z tym bardzo często boją się odmówić maluchowi. Nie chcą, żeby musiał czekać i rzucają wszystko, żeby zrealizować jego potrzeby.**

### „Już i teraz”

Większość przedszkolaków zawsze chce mieć wszystko „już i teraz”. Umiejętność empatii, współdziałania, współpracy dopiero się pojawia. Pobyt w przedszkolu pozwala doświadczać maluchowi różnych sytuacji, jest doskonałym miejscem na naukę. **CIERPLIWOŚĆ** jest jedną z tych umiejętności, które pozwalają radzić sobie dzieciom w grupie. Dzięki temu, że muszą czekać na swoją kolej, uczą się doceniać wspólną zabawę, a co najważniejsze **przygotowują się do szkoły**.

**Jedną z głównych umiejętności budującą emocjonalną dojrzałość i jednym z elementów gotowości szkolnej jest właśnie umiejętność odraczania gratyfikacji, zdolność czekania na swoją kolej oraz umiejętność dostosowania się do obowiązujących norm i reguł, czyli wszystko to co w dużej mierze można uzyskać dzięki cierpliwości.**

## „ Jak nauczyć malucha cierpliwości ?”

Skoro cierpliwość nie jest umiejętnością wrodzoną ( chociaż trzeba brać pod uwagę temperament dziecka), to znaczy, że można ją ćwiczyć współpracując z rodzicami. Dlatego też warto zaangażować rodziców do wspólnej pracy nad jej budowaniem. W jaki sposób rodzice mogą wzmacniać tę umiejętność? Np. Poprzez naukę samodzielnego ubierania.

## „ Realne oczekiwania”

Kolejna rzecz to stawianie dzieciom realnych oczekiwań. Budowanie cierpliwości do odwoływania się do nagrody w przyszłości na maluchy zupełnie nie działa. Powinni mimo wszystko w miarę szybko dostawać nagrodę. Owszem, muszą na nią poczekać, ale w granicach swojej możliwości. Lepiej pochwalić je od razu, wzmocnić poprzez przyklejenie uśmiechniętej buźki, opisują co w jaki sposób maluch się zachował i dlaczego to było ważne. **To drugi bardzo ważny aspekt naszego działania: nie tylko wzmacnianie, ale i tłumaczenie, dlaczego właśnie takie zachowanie nagradzamy!!**

Warto zachęcać dzieci do wspólnej dłuższej pracy. Jeśli widzimy, że maluch rzuca puzzle po kilku chwilach, podejźmy - ułóżmy je razem z nim. Robienie czegoś razem jest nagrodą samą w sobie. Ważne by uczyć dziecko kończenia jednej rzeczy, zanim zabiorą się za następną.

Ważne jest także pilnowanie ustalonych wcześniej planów. Jeśli coś obiecaliśmy dzieciom, to musimy tego dopilnować. **Dzięki temu maluchy uznają, że warto czekać, bo obietnica została spełniona.**

## „ Nauka przez zabawę”

Warto pomagać dzieciom przy okazji zabaw, np. Wykorzystać minutnik i ustalić, że bawimy się zabawkami przez 5 minut, a potem następuje zmiana i tak kilka razy. Dzięki temu dzieci czują, że czekają na jakąś zabawę, tyle samo czasu ile inni, wiedzą, że nikt nie zapomni, bo minutnik zadzwoni. Zabawy, które pomagają budować cierpliwość to przede wszystkim te zespołowe, gdzie trzeba czekać na swoją kolej. Gry planszowe pomagają budować u dzieci cierpliwość, ponieważ wymaga ja od nich: skupienia uwagi na tym co się dzieje, czekania na swoją kolej, rozumienia i dostosowania się do reguł. Cierpliwości bardzo trudno nauczyć się w pojedynkę. Dopiero wspólna zabawa wyzwala prawdziwe emocje.

Kolejną grupą zabaw budujących umiejętność cierpliwości są **rozmaite zabawy motoryczne**, szczególnie te wzmacniające motorykę małą, Przeplatanki, wyszywanki, wydzieranki, wyklejanki itp. Jest to okazja, aby wzmocnić dzieci te u których cierpliwość jest słabszą stroną

Nieocenionym zajęciem wspomagającym ćwiczenie cierpliwości jest **wspólne czytanie dzieciom. Jest to o tyle ważne, że niestety w wielu domach nie czyta się dzieciom bajek, a słuchanie bez oglądanie jest niezwykle trudne.** Codzienne czytanie dzieciom pozwoli im wyciszyć się, wzmocnić zdolność koncentracji uwagi, ale także nauczy cierpliwości np. Gdy umówimy się, że obrazki oglądamy po przeczytaniu strony lub książki. Uczy także skupiania tylko na jednej czynności - na słuchaniu. Można to połączyć ze sprawdzeniem, co dzieci zapamiętały.

Inną formą ćwiczeń cierpliwości przez zabawę, jest zabawa klockami. **Najważniejsze, by chwalić dzieci za włożony wysiłek, a niekoniecznie za efekty końcowe.** Gdy, dzieci zauważą, że doceniamy ich wysiłek, dużo chętniej postarają się w przyszłości.

**„Cierpliwości można nauczyć się tylko wtedy, kiedy inni wokół nas są cierpliwi - także rodzice i nauczyciele” :)**

**Opracowała:** Maria Chabarowsk

**Na podstawie :** A. Kordzińska - Grabowska „ Cierpliwość przedszkolaków”, Wychowanie w przedszkolu Październik 2015r.