

Jak nauczyć dziecko w wieku przedszkolnym cierpliwości?

Bycie cierpliwym oznacza bycie gotowym do czekania, bycie gotowym do ustępstw, bycie gotowym do odraczania gratyfikacji. Dla dzieci w wieku przedszkolnym jest to jeszcze bardzo trudne.

Zapracować na nagrodę

Bycie cierpliwym jest jeszcze trudniejsze w obecnych czasach, kiedy właściwie wszystko jest dostępne na wyciągnięcie ręki. W tej chwili maluchy nie muszą oczekiwać na święta, urodziny czy Dzień Dziecka, żeby dostać wymarzoną zabawkę. Bardzo często dostają ją od tak, po prostu. Dlatego też trudno im zrozumieć, że na otrzymanie nagrody trzeba poczekać lub zapracować.

Co ważne zdaniem amerykańskich badaczy umiejętność zaczekania na obiecaną nagrodę we wczesnym dzieciństwie może gwarantować sukces edukacyjny i zawodowy.

Dzieci nadruchliwe, z grupy ryzyka nadpobudliwości ruchowej, u których poziom koncentracji uwagi bywa poważnie zaburzony, bardzo często nie będą potrafiły poczekać na swoją kolej. Wiąże się to z ich impulsywnością.

Rodzice często boją się odmówić maluchowi. Nie chcą, żeby czekał i rzucają wszystko, żeby zrealizować jego potrzeby. Dzięki temu dziecko uczy się z jednej strony, że rodzice (a potem generalizuje to na cały świat) zawsze są do jego dyspozycji, a z drugiej, że o cokolwiek poprosi, zawsze to dostanie. Dopiero przedszkole pokazuje mu inny świat, świat, w którym nie zawsze jest w centrum, w którym cierpliwość pomaga mu radzić sobie z trudnościami.

Bez względu na wcześniejsze doświadczenia większość przedszkolaków zawsze chce mieć wszystko „już i teraz”. Umiejętność empatii i współpracy dopiero się pojawia: właśnie pobyt w grupie przedszkolnej pozwala doświadczyć maluchowi różnych sytuacji i jest doskonałym miejscem na naukę. Jedną z umiejętności budującą emocjonalną dojrzałość i jednym z elementów gotowości szkolnej jest właśnie umiejętność dostosowania się do obowiązujących norm i reguł, czyli wszystko to, co w dużej mierze można uzyskać właśnie dzięki cierpliwości.

Jak nauczyć malucha cierpliwości?

Rodzice mogą wzmacniać tę umiejętność u własnych maluchów np. poprzez naukę samodzielnego ubierania. Rodzice powinni być świadomi, że życie w pośpiechu i wyręczanie dzieci nie sprzyja prawidłowemu rozwojowi dziecka.

Warto zachęcać dzieci do wspólnej dłuższej pracy. Jeśli widzimy, że maluch rzuca puzzle po kilku chwilach, podejźmy, ułożmy je razem z nim, a potem pochwalmy, że był taki cierpliwy podczas pracy. Robienie czegoś razem jest też często nagrodą samą w sobie. Ważne, by uczyć dzieci kończenia jednej rzeczy, zanim zabiorą się za następną. „Chcesz się pobawić z chłopcami? Dobrze, ale najpierw posprzątaj puzzle”. Takie komunikaty pomagają dzieciom budować następstwa czasu - coś następuje po czymś, a nie od razu kiedy tylko chcesz.

Ważne jest także pilnowanie ustalonych wcześniej planów. Jeśli coś obiecaliśmy dzieciom, to musimy tego dopilnować. Dzięki temu maluchy uczą się, że warto czekać, bo obietnice są spełniane.

Nauka poprzez zabawę

Warto pomagać dzieciom przy okazji zabaw, np. wykorzystać minutnik i ustalić, że bawimy się zabawkami np. przez 5 minut, a potem następuje zmiana i tak kilka razy. Dzięki temu dzieci czują, że czekają na jakąś zabawkę tyle samo czasu, ile inne, wiedzą, że nikt nie zapomni, bo minutnik zadzwoni.

Zabawy, które pomagają budować cierpliwość, to przede wszystkim te zespołowe, gdzie dzieci muszą czekać na swoją kolej. Warto wykorzystywać gry planszowe, które pomagają budować cierpliwość, ponieważ wymagają od dzieci wielu umiejętności: czekania na swoją kolej, skupienia uwagi na tym co się dzieje, rozumienia i dostosowania się do reguł. Jest to o wiele ciekawsze i bardziej rozwijające niż modne obecnie gry edukacyjne na tablety. Gry do wykorzystania to np.: „Grzybobranie”, „Chińczyk”, „Pędzące żółwie” i wszelkie odmiany gier *memory* (pamięć).

Kolejną grupą zabaw budujących umiejętność cierpliwości są rozmaite zabawy motoryczne, szczególnie te wzmacniające motorykę małą. Przeplatanki, wydzieranki, wyklejanki, wyszywanki są zwykle ciekawsze od zadań na kartce, a doskonale ćwiczą u dzieci cierpliwość.

Nieocenionym zajęciem wspomagającym ćwiczenie cierpliwości okazuje się wspólne czytanie dzieciom. Jest to o tyle ważne, że niestety w wielu domach nie czyta się maluchom bajek. Codzienne czytanie dzieciom, np. przed snem pozwoli im wyciszyć się, wzmocni zdolność koncentracji uwagi, ale także nauczy cierpliwości, np. gdy umówimy się, że obrazki oglądamy po przeczytaniu bajki lub strony. Uczy to także skupienia tylko na jednej czynności: na słuchaniu.

Inną formą ćwiczenia cierpliwości jest oczywiście zabawa klockami (np. budowanie najwyższej wieży albo budowanie według określonego wzoru). Najważniejsze by chwalić dzieci za włożony wysiłek, a niekoniecznie za efekt końcowy. Gdy dzieci zauważą, że doceniamy ich wysiłki, dużo chętniej postarają się w przyszłości.

Ostatnia rzecz, wcale nie najmniej ważna. W żadnym przypadku nie należy etykietować dzieci słowami „jesteś taki cierpliwy” albo taki niecierpliwy (impulsywny)”. Wpychanie dziecka w taką rolę, może spowodować, że maluch przestanie się starać - bo przecież jest taki „niecierpliwy”. Dużo bezpieczniej zwracać uwagę na to, że pewne zachowania dzieci np. ułożenie puzzli, wymagało dużo cierpliwości. Pokazaliśmy, co jest dla nas ważne, ale nie dokonaliśmy oceny.

Cierpliwości można nauczyć się tylko wtedy, kiedy inni wokół nas są cierpliwi - także rodzice i nauczyciele.

Opracowała Dorota Gunia na podstawie artykułu „Cierpliwość przedszkolaka” Wychowanie w przedszkolu Nr 8(10) Październik 2015 str. 2-5.