

4

## Stwórz plan dnia

Kolejnym sposobem na „niegrzeczne dziecko” jest przewidywalny, określony i powtarzający się rytm dnia, który porządkuje jego codzienność i staje się rutyną. Wyznacza czas na zabawę, posiłki, odpoczynek czy obowiązki. Plan dnia warto opracować wspólnie z dziećmi zarówno w grupie przedszkolnej, jak i w domu. Wtedy dzieci będą miały poczucie, że mają wpływ na to, co się dzieje wokół nich, a dodatkowo będą uczyć się pojęć związanych z określeniem czasu. Nauczyciel może zachęcić również rodzica, aby w domu wspólnie z dzieckiem stworzył plan obowiązków domowych z prostymi czynnościami, jakie dziecko może wykonywać samodzielnie bądź z pomocą rodziców, czy starszego rodzeństwa. Uczy to przede wszystkim samodzielności i odpowiedzialności za powierzone zadania. Dziecko może się wykazać, a gdy sprosta wymaganiom i zostanie pochwalone, poczuje się zauważone, potrzebne i docenione. Jest to szczególnie ważne, gdyż „niegrzeczne dziecko” zazwyczaj słyszy jedynie negatywne komunikaty, które utwierdzają je w przekonaniu, że nie warto się starać, bo i tak nic się nie zmieni.

5

## Angażuj dziecko w działania na rzecz grupy

Pomocne w wyładowaniu energii dziecka oraz budowaniu jego poczucia wartości może być również angażowanie go w dodatkowe zadania na rzecz grupy lub całej społeczności przedszkolnej, to jest pełnienie dyżurów w grupie przedszkolnej, np. podlewanie kwiatów, dbanie o biblioteczkę grupową czy pilnowanie porządku w kąciku zabawek. Sprawdza się też przydzielenie mu roli specjalnego pomocnika nauczyciela. Dziecko w ten sposób nie tylko uczy się samodzielności i odpowiedzialności za powierzone zadania, ale również funkcjonowania w grupie rówieśniczej, działania na rzecz innych i empatii. Czuje się docenione, zyskuje zainteresowanie nauczyciela i grupy, więc nie ma czasu ani ochoty na psocenie. Za to jego koleżanki i koledzy mogą zaobserwować u niego pozytywne cechy i nie przypinać mu łatki grupowego łobuza. Warto docenić trud włożony w pracę „niegrzeczne dziecko” i pochwalić je za podjęte działania również przy rodzicach, by poczuło się małym bohaterem, nie tylko w przedszkolu, ale i w domu.

6

## Unikaj nudy

Mniej zachowań niepożądanych pojawia się w sytuacji, gdy dzieci są zajęte i się nie nudzą. Dlatego zajęcia dydaktyczne prowadzone przez nauczyciela powinny być dla przedszkolaków atrakcyjne i ciekawe, a poza tym zgodne z ich zainteresowaniami. Zastosowanie metod aktywizujących umożliwi dzieciom naukę przez działanie, doświadczanie i eksperymentowanie oraz poznawanie świata w sposób wielozmysłowy. Pozwólmy dzieciom nie tylko zobaczyć, ale i dotknąć, powąchać, spróbować. Zachęcajmy je do zadawania pytań i poszukiwania odpowiedzi, nie zabijajmy ich naturalnej ciekawości świata. Ważne, aby nauczyciel zachęcał rodziców do tego samego, by na chwilę odłożyli na

bok parasol ochronny. Niech pozwolą dzieciom się brudzić, eksperymentować i doświadczać wszystkimi zmysłami, bo tylko wtedy będzie to szczęśliwe dzieciństwo. Potrzebami rozwojowymi dziecka są ruch i zabawa, więc wskazane jest, aby mogło wykorzystać nadmiar swojej energii, biegając na świeżym powietrzu, w sali gimnastycznej lub na boisku. Brak ruchu i ciągle spędzanie czasu wolnego w domu również może powodować niepożądane zachowania.

Zauważa się, że obecnie coraz więcej dzieci nudzi się podczas zabawy swobodnej. Nie wiedzą, co mają w tej sytuacji robić. Mają trudności z jej planowaniem, gdyż możliwości wyboru zabawy czy zabawki są bardzo duże. Coraz częściej wysyłają nauczycielom i rodzicom komunikaty: *Nudzi mi się; Nie wiem, czym się bawić; Nie wiem, w co się bawić.* Nawet jak zainteresują się jakąś zabawą, bardzo często szybko zmieniają swoją aktywność. Mają bardzo dużo zainteresowań, które znikają tak szybko, jak się pojawiły. Dawanie wyboru dzieciom to stwarzanie okazji do autonomii. Jednak wybór powinien być ograniczony do zaproponowanych przez nauczyciela bądź rodzica opcji, gdyż dzieci gubią się w ilości dostępnych możliwości. W nauce planowania zabawy swobodnej może być pomocny „Słoik na nudę”, czyli słoik z propozycjami na dobrą zabawę, np. „Ułóż puzzle”, „Zaproponuj komuś wspólną zabawę lalkami”, „Narysuj laurkę dla mamy”. Propozycje zabaw warto przedyskutować z przedszkolakami, niech same zaproponują najciekawsze aktywności. Narysujcie je na małych karteczkach i wrzućcie do słoika. W momencie nudy każdy będzie mógł wylosować karteczkę i skorzystać z propozycji. „Słoik na nudę” można wykorzystać również w domu.

7

## Ucz rozpoznawania emocji i wyciszaj dziecko

Przedszkolak ma najwięcej trudności z nazywaniem i rozpoznawaniem uczuć swoich i innych osób, dlatego warto skupić się na rozwijaniu tej umiejętności każdego dnia zarówno w przedszkolu, jak i w domu. Pomocnym narzędziem jest tablica emocji. Dzieci, przychodząc do przedszkola, zaznaczają klamerką emocję, jaka im towarzyszy tego dnia. Mogą to być takie emocje, jak radość, smutek, strach, zdziwienie. Zachęcam do stworzenia tablicy wspólnie z dziećmi i systematycznego przypinania klamerki, połączonego z rozmową na temat emocji. Dzięki tej codziennej czynności przedszkolaki utrwalają umiejętność nazywania emocji, uczą się ich rozpoznawania nie tylko u siebie, ale i u swoich rówieśników, a nauczyciele mają okazję do monitorowania emocji i nastroju dziecka oraz odpowiedniego reagowania w razie konieczności.

Innym sposobem na rozwijanie kompetencji emocjonalnych u przedszkolaków są bajki terapeutyczne, historyjki społeczne i pajdohistoryjki. Pozwalają one na omawianie pojawiających się zachowań niepożądanych w sposób dostosowany do wieku i poziomu intelektualnego dziecka, w przyjazny i ciekawy sposób.

Ważne jest, aby sala przedszkolna i pokój dziecka nie dostarczały zbyt wielu bodźców, ale umożliwiały skupienie uwagi, wyciszenie i relaks. W niwelowaniu nieodpowiednich zachowań „niegrzeczne dziecko” może pomóc proponowanie aktywności wyciszających, wymagających skupienia.