

Pomocne będą wszelkiego rodzaju metody relaksacyjne: ćwiczenia oddechowe, masażyki, zabawy paluszkowe, aktywne słuchanie muzyki Batii Strauss, trening autogenny Schultza.

Dzieci powinny mieć ustalony czas na odpoczynek i zabawę zarówno w domu, jak i w przedszkolu, wiedzieć, dlaczego odpoczynek jest ważny, w jaki sposób można odpoczywać i się relaksować, by było to korzystne dla zdrowia. Nauczyciele i rodzice są zobowiązani do wyrobienia nawyku zdrowego odpoczywania i relaksowania się przez dzieci, by mogły odpocząć od codziennego hałasu i zgiełku. Pamiętajmy, że zarówno dziecko, jak i dorosły wypoczęci i zrelaksowani czują się lepiej i dużo lepiej funkcjonują.

8

Przerwa time out

W sytuacji kryzysowej, gdy niepożądane zachowanie dziecka jest niebezpieczne dla rówieśników lub jego samego, warto wykorzystać procedurę z terapii behawioralnej „przerwa time out”³. Polega ona na czasowym odsunięciu dziecka od zabawy, odebraniu uwagi nauczyciela i rówieśników poprzez odejście na bok, w wyznaczone miejsce. W ramach tej metody możemy pozbawić dziecko czasowo nagród, przywilejów, przyjemności w celu uspokojenia bądź jego wyciszenia się. Jednak zbyt częste jej stosowanie może doprowadzić do braku skuteczności, więc taka konsekwencja powinna być raczej ostatecznością niż stałą rutyną.

Etykietowanie dzieci, przyklejanie łątek jest bardzo negatywnym zjawiskiem, którego dopuszczają się nie tylko nauczyciele, ale i rodzice, a nawet same dzieci wobec swoich rówieśników. Nadana etykieta może towarzyszyć dziecku przez cały system edukacji, a później w wieku dorosłym, gdyż jest silnie związana z jego poczuciem wartości. Powołując się na Jespera Juula, cytowanego już w tym artykule, można napisać: „(...) oceniając swoje dzieci jako złe, sprawiasz, że stają się złe”⁴. Im

bardziej nauczyciele i rodzice oceniają, definiują dziecko oraz jego zachowanie, tym trudniej będzie im poznać rzeczywiste przyczyny jego postępowania i mu pomóc. Czasem przyczyna zachowania agresywnego bądź niepożądanego jest błaha, a jej wyeliminowanie jest bardzo proste i wystarczy zastosować znane strategie. Jednak często znalezienie przyczyny jest procesem trudnym i długotrwałym, dlatego ważne jest, aby mimo pojawiających się przeciwności, dorośli nie ulegali pokusie etykietowania, nie poddawali się i stale budowali zarówno pozytywną relację z dzieckiem, jak i nić porozumienia dziecka z całą grupą przedszkolną, bo może okazać się ona pomostem do rozwiązania jego trudności. ■

Bibliografia

Juul J., *Zamiast wychowania*, Wydawnictwo MiND, Podkowa Leśna 2011.

Kołąkowski A., Pisula A., *Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna*, GWP, Sopot 2016.

Mackenzie R.J., *Uparte dzieci. Od konfliktu do współpracy*, GWP, Sopot 2017.

Słownik Języka Polskiego PWN,
<https://sjp.pwn.pl/szukaj/niegrzeczny.html>



Agnieszka Krupa-Wiśniewska – nauczyciel kontraktowy wychowania przedszkolnego, nauczyciel współorganizujący proces kształcenia w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 4 w Tychach, trener TUS, współtwórca i pomysłodawca bloga www.eduspecjalni.blogspot.com

³ Kołąkowski A., Pisula A., *Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna*, GWP, Sopot 2016, s. 175.

⁴ Juul J., *Zamiast wychowania*, op. cit., s. 96.