

OD 1990 ROKU POMAGAMY DZIECIOM WZRastaĆ, A RODZICOM WYCHOWYWAĆ

Czas dzieciństwa

LISTOPAD – GRUDZIEŃ 2025

NUMER 5 (30)



Fundacja Anny Florek

CZAS DZIECIŃSTWA

TEMAT NUMERU

CIERPLIWOŚĆ

W ŚRODKU
GRA



Drodzy Czytelnicy



Anna Firek-Marczak
REDAKTORKA NUMERU

Tematem obecnego numeru Czasu Dzieciństwa jest cierpliwość.

Mamy nadzieję, że stanie się on wsparciem w nauce tej ważnej umiejętności. Powstał niepowtarzalny przewodnik opisujący techniki i metody terapeutyczne pomagające

w zachowaniu cierpliwości – zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Jestem przekonana, że wymiana doświadczeń grona pedagogicznego, terapeutów i Państwa – Rodziców – okaże się w tej nauce niezwykle pomocna.

Zapraszam do lektury. ■



ZAPRASZAMY
DO KONTAKTU

Jeśli chcą państwo włączyć się w dzieło tworzenia tego czasopisma zapraszamy do kontaktu – bezpośrednio w przedszkolu lub drogą mailową: redakcja@czasdziecinstwa.com.pl

Wszelkie pomysły, propozycje, wnioski i polemiki przyjmujemy z wielką radością.

REDAKCJA

POMYSŁODAWCA,
ZAŁOŻYCIEL
I PIERWSZY REDAKTOR
NACZELNY
MARCIN DĘBIŃSKI

REDAKTOR NACZELNA
ANNA FLOREK

REDAKTOR
ANNA GROMADZKA

ZDJĘCIA I OBRAZY
**AI STUDIO, GEMINI,
CHATGPT, PEXELS,
UNSPLASH,
ARCH. PRYWATNE**

REDAKTOR, KOREKTA
URSZULA WIŚNIEWSKA

ADRES E-MAIL
redakcja@czasdziecinstwa.com.pl

Spis treści

TEMAT NUMERU:
CIERPLIWOŚĆ

Anna Florek: O cierpliwości i dojrzałych truskawkach	4
Czy dzieci mogą być cierpliwe? Cierpliwość dziecka w nowych sytuacjach życiowych	6
Uważne rodzicielstwo – jak budować więź z dzieckiem poprzez obecność	8
Cierpliwość w pracy nauczyciela	10
Sposoby na nudę. Techniki kształtujące cierpliwość u dzieci w pracy w grupie	12
Rozważania	14
„Chcę już!” – czyli o nauce cierpliwości okiem terapeuty behawioralnego	19
Chwileczkę... poczekaj na „start”	21
Ćwiczenia logopedyczne a cierpliwość dziecka	23
Cierpliwość w edukacji muzycznej	25
Kalendarz adwentowy – cierpliwe oczekiwanie	27

+ Gra **KAPSLE** wszyta w środku

JAK WESPRZEĆ NASZĄ GAZETĘ?

Będziemy wdzięczni za wsparcie druku naszej gazety przez wpłacenie darowizny na konto Fundacji Anny Florek CZAS DZIECIŃSTWA:

PKO BP S.A. II o/W-wa
61 1020 1026 0000 1702 0196 1218
z dopiskiem „**Dwumiesięcznik CZAS DZIECIŃSTWA**”

ANNA FLOREK O...

O cierpliwości i dojrzałych truskawkach

Cierpliwość to postawa wobec siebie, wobec innych ludzi, wobec zwierząt, roślin, całego świata przyrody i zjawisk, które zachodzą w świecie.



TEKST:
ANNA FLOREK

To postawa wobec różnorodnego dziania się. Myślenie w dalszej perspektywie. Są sytuacje i okoliczności, kiedy chcemy, musimy lub powinniśmy ingerować w procesy, które zachodzą w życiu, w świecie, ale jest też wiele takich, kiedy należy powstrzymać się od ingerencji i właśnie – cierpliwie czekać na bieg wydarzeń.

Cechą cierpliwości jest wymiar czasu. To, co się dzieje – proces, który zapoczątkowaliśmy lub w którym tylko uczestniczymy – zachodzi w czasie, trwa i będzie trwał do jakiegoś momentu. Dla dobra tego, co się dzieje, i dla pozytywnych efektów należy zachować powściągliwość, rozagę w działaniu. W wielu dziedzinach życia cierpliwość przestała

W wielu dziedzinach życia cierpliwość przestała być wartością. Wszystko ma się dzieć natychmiast, szybciej.

być wartością. Wszystko ma się dzieć natychmiast, szybciej. Kurczak ma urosnąć w trzy tygodnie, ziemia ma wydawać plony kilka razy w roku, małe dziecko ma się uczyć równolegle dwóch języków obcych... Tendencja, by maksymalnie wykorzystać zasoby, potencjał, bywa zębna. Warto sobie postawić pytanie, czy ten brak cierpliwości skutkuje dobrem, czy też zaprzepaszczeniem rzeczywistych możliwości, patologią, bylejąkością.

Dlatego wsparciem cierpliwości jest wiedza. Właśnie wiedza pozwala wybrać postawę cierpliwości, która nie będzie biernością, lecz powstrzymaniem się od działania ze względu na dobro tego, co się dzieje. Uchroni od podejmowania działań bezsensownych lub zębnych. W wielkich i małych sprawach wiedza daje argumenty, by wybierać cierpliwość. Dzieci, ale też dorośli, nabywają umiejętności w różnym tempie, a samo przynaglanie nie daje lepszych rezultatów. Można tworzyć przyjaźniejsze warunki, ale nie ponaglać. Ziemiaki gotują się pół godziny i sprawdzanie co pięć minut jest bez sensu. Brak



wiedzy powoduje nerwowość charakterystyczną dla dzieci lub osób nieświadomych.

Jeśli nie posiadamy wiedzy, trudno nam zrozumieć, dlaczego samochód o małej pojemności silnika tak wolno przyspiesza, mimo że z całej siły naciskamy na pedał gazu. Trzeba się uzbroić w cierpliwość, włączyć muzykę, jechać za tą ciężarówką i czekać na dogodne warunki do wyprzedzenia.

Jak wyposażyć dzieci w wiedzę, która ułatwi im bycie cierpliwymi? To proste – niech uczestniczą w rzeczywistym, a nie wirtualnym świecie. Upiec wspólnie z dzieckiem szarlotkę w domu, rezygnując z zakupu w cukierni. Będą wiedziały, że tupanie przy piekarniku nie przyspieszy pieczenia. Pozwolić dziecku obserwować roślinę, która rośnie, owocuje. Doświadczą, że warto czekać na dojrzałe truskawki – wtedy wspaniale smakują. Wyznaczać cele i pomóc je osiągać dzięki cierpliwości – własnej i dziecka – potrzebnej podczas nabywania umiejętności. Pokazywać, że prawa przyrody, prawa fizyki są nieubłagane, choć też próbujemy je przezwyciężać. Nie musimy co prawda iść pieszo do odległego miasta, gdzie jest wspaniale wesołe miasteczko, ale podróż samo-

chodem, pociągiem czy samolotem też wymaga czasu.

Cierpliwość nie jest abstrakcją – jest naszą codziennością. Jest ważna w każdym wymiarze życia, w naszym funkcjonowaniu w świecie. Jednak szczególne znaczenie ma w relacjach z drugim człowiekiem. By ją praktykować z pożytkiem dla siebie i innych, trzeba – poza ćwiczeniami charakteru i oddechu – „nauczyć się” tej osoby, z którą jesteśmy, by wiedzieć, kiedy trwanie w cierpliwości ma sens, służy dobru, a kiedy jest bezradnością, bezsilnością, biernością.

Może dlatego przyjaciółkami cierpliwości – poza wiedzą – są mądrość i miłość. To one podpowiadają nam, kiedy i jakie działania wobec siebie, drugiego człowieka podjąć, a kiedy i jakich zaniechać. Kiedy i jak być cierpliwym.

Potrzebujemy cierpliwości:

gdy zabawa jest ważniejsza niż ubieranie się,
gdy literka znowu jest koślawa,
gdy ważna wiadomość ciągle nie przychodzi,
gdy ucho igły jest za małe,
gdy nie widać końca choroby,
gdy chce się mieć już, a termin odległy,
gdy ono, on, ona znowu ma muchy w nosie,
gdy gorączkowo chce się coś zrobić, poprawić,
przyspieszyć,
a rozum i serce podpowiadają – nie należy.



Spróbuj
cierpliwie podążać,
cierpliwie czekać,
cierpliwie trwać.

Daj czas sobie,
daj czas światu,
uśmiechnij się.
Święto przyjdzie...
o właściwej porze. ■

Czy dzieci mogą być cierpliwe?

TEKST:
MAGDALENA KOWALSKA
Pedagog specjalny, terapeuta

„Nigdy nie przypuszczałem, że dziecko może zapamiętać tyle i czekać z taką cierpliwością.”

– Janusz Korczak (The Warsaw Ghetto Memoirs of Janusz Korczak, 1941 r.)

Każdy rodzic wie, jak trudno bywa dziecku poczekać na swoją kolej, nie przerwać rozmowy dorosłych czy nie otworzyć prezentu od razu po jego otrzymaniu. Cierpliwość to jedna z kluczowych kompetencji społeczno-emocjonalnych, która nie pojawia się z dnia na dzień, lecz rozwija się stopniowo wraz z dojrzewaniem układu nerwowego, doświadczeniami dziecka i wsparciem dorosłych. Współczesna psychologia rozwojowa podkreśla, że cierpliwość nie jest cechą wrodzoną, lecz umiejętnością, którą dziecko nabywa poprzez relacje, modelowanie i codzienną praktykę samoregulacji.

Cierpliwość można rozumieć jako zdolność do opóźniania gratyfikacji, czyli umiejętność czekania

na przyjemność, nagrodę lub efekt działania. Wiąże się z kontrolą emocji, przewidywaniem skutków oraz świadomym kierowaniem swoim zachowaniem. U małych dzieci jest ściśle związana z rozwojem samoregulacji i funkcji wykonawczych, czyli procesów poznawczych odpowiedzialnych za planowanie, hamowanie impulsów i utrzymanie uwagi. Psychologowie wskazują, że zdolność do cierpliwego czekania jest jednym z filarów dojrzałości emocjonalnej i społecznej.

Psychologowie wskazują, że zdolność do cierpliwego czekania jest jednym z filarów dojrzałości emocjonalnej i społecznej.

W wieku około trzech lat dziecko dopiero zaczyna uczyć się kontrolować impulsy i rozumieć pojęcie czasu. „Zaraz” czy „poczekaj chwilę” są dla trzylatka abstrakcyjne, dlatego jego cierpliwość jest krótkotrwała i wymaga wsparcia dorosłego. Pomaga tu rytuał i przewidywalność dnia – dzięki nim dziecko czuje się bezpiecznie, co sprzyja nauce czekania. Czterolatki i pięciolatki potrafią już lepiej rozpoznawać emocje i przewidywać, co się wydarzy. Zaczynają rozumieć, że nie zawsze dostają to, czego chcą od razu. Na tym etapie cierpliwość rozwija się poprzez

zabawę, wspólne gry z zasadami czy zadania wymagające skupienia i kolejności działania. Dorosły, który spokojnie nazywa emocje dziecka i pokazuje strategię radzenia sobie z frustracją, pomaga mu rozwijać tę kompetencję.

Sześciolatki osiągają już wyższy poziom samoregulacji. Potrafią odroczyć natychmiastową nagrodę, zrozumieć konsekwencje działań i kierować się prostymi zasadami społecznymi. Jednak w sytuacjach stresu, zmęczenia czy rywalizacji nadal mogą tracić cierpliwość – jest to naturalne. Ich zdolność do samokontroli rozwija się aż do wieku szkolnego, dlatego ważne jest cierpliwe towarzyszenie dziecku w trudnościach, zamiast wymagać od niego dorosłej stabilności emocjonalnej.

Nowe sytuacje, takie jak narodziny rodzeństwa, zmiana grupy przedszkolnej czy adaptacja do nowych zasad, wystawiają dziecięcą cierpliwość na próbę. To momenty, w których emocje biorą górę, a dzieci doświadczają frustracji, zazdrości, lęku czy dezorientacji. Szczególnie w takich chwilach cierpliwość jest cechą nabywaną poprzez obserwację dorosłych oraz doświadczenie spokoju i wsparcia.

W przypadku narodzin rodzeństwa dziecko często mierzy się z koniecznością czekania, na przykład na uwagę rodziców czy na wspólną zabawę. To dla niego trudna lekcja dzielenia się emocjonalną przestrzenią. Warto, by rodzice otwarcie mówili o zmianach i zapewniali dziecko, że jego potrzeby są nadal ważne. Pomocne są rytuały – np. codzienny czas tylko dla starszego dziecka, choćby krótka rozmowa przed snem.

Zmiany w przedszkolu, takie jak nowa grupa czy nauczyciel, również wymagają cierpliwości. Dziecko może czuć niepewność i potrzebować wsparcia emocjonalnego oraz stabilności związanej z poczuciem bezpieczeństwa. Pomaga tutaj przewidywalność, czyli zapowiedź tego, co się wydarzy, wspólne poznawanie przedszkolnych miejsc oraz rozmowa o emocjach. Cierpliwość rozwija

się tu poprzez codzienne doświadczenia czekania, próbowania od nowa i radzenia sobie z drobnymi frustracjami.

Rodzice odgrywają kluczową rolę w nauce cierpliwości. Ich własny spokój, ton głosu i reakcje w trudnych momentach stają się dla dziecka wzorem. Warto unikać komunikatów typu: „musisz być cierpliwy”, a zamiast tego wspólnie nazywać emocje i pokazywać, jak można je regulować. Przykład rodzica, który potrafi spokojnie czekać, tłumaczyć i akceptować emocje dziecka, to najlepsza lekcja cierpliwości.

Praktyczne wskazówki dla rodziców:

- Wprowadzaj rytuały i przewidywalność dnia – daj dziecku poczucie bezpieczeństwa.
- Mów konkretnie o czasie: zamiast „za chwilę”, powiedz „po bajce zjemy obiad”.
- Ćwicz cierpliwość w zabawie – gry planszowe, układanki, wspólne gotowanie.
- Daj przykład – dzieci uczą się cierpliwości, obserwując dorosłych.
- Chwal wysiłek, nie tylko efekt – pokazuj, że warto czekać na rezultat.
- Pomagaj dziecku nazywać emocje i szukać spokojnych sposobów ich wyrażania.
- Ćwicz „czekanie” w codziennych sytuacjach – przy kasie, w kolejce, podczas rozmowy.
- Nie karz za brak cierpliwości – wspieraj i pokazuj, jak sobie radzić.

Cierpliwość to umiejętność, która rozwija się stopniowo i wymaga od dorosłych wyrozumiałości, konsekwencji oraz wsparcia emocjonalnego. Każde dziecko uczy się jej w swoim tempie, a zadaniem rodzica i nauczyciela jest tworzenie warunków sprzyjających temu rozwojowi – poprzez zabawę, rozmowę i codzienne doświadczenia. Każda nowa sytuacja to szansa, by wzmacniać tę zdolność krok po kroku. Bo cierpliwość dziecka rodzi się z cierpliwości dorosłych. ■

UWAŻNE RODZICIELSTWO

– JAK BUDOWAĆ WIĘZ Z DZIECKIEM POPRZEZ OBECNOŚĆ

TEKST:
KATARZYNA HAMERLAK
psycholog, pedagog specjalny

Współczesna codzienność, przepełniona technologią i pośpiechem, sprawia, że coraz trudniej o momenty prawdziwej bliskości z naszymi dziećmi.

Ato właśnie te wspólne, uważne chwile budują solidne podstawy rodzinnych relacji. Mocna więź z dzieckiem odgrywa kluczową rolę nie tylko w jego emocjonalnym dojrzewaniu, lecz także w rozwijaniu kompetencji społecznych i umiejętności nawiązywania zdrowych relacji w przyszłości.

W jaki sposób zbudować głęboką i pełną miłości relację z dzieckiem? Pomocą w tym może okazać się podejście oparte na uważnym rodzicielstwie.

Uważne rodzicielstwo (ang. mindful parenting) to podejście do wychowywania dzieci oparte na uważności (mindfulness), czyli świadomej obecności „tu i teraz” — bez oceniania, z akceptacją i życzliwością. Oznacza to, że rodzic stara się



być w pełni obecny w relacji z dzieckiem – fizycznie, emocjonalnie i mentalnie – reagując na jego potrzeby z empatią i spokojem. To właśnie „pełnia obecności” tu i teraz.

Oto kilka praktycznych wskazówek, które mogą okazać się pomocne:

1. Bądźmy obecni tu i teraz.

Gdy bawimy się z dzieckiem, rozmawiamy z nim czy przytulamy – nie myślimy o liście zadań do zrobienia, a telefon zostawmy poza zasięgiem. Skupmy się świadomie na tym, co robimy z dzieckiem. Postarajmy się wygospodarować choć 30 minut dziennie pełnej obecności – bez rozpraszaczy.

2. Słuchajmy uważnie.

Zatrzymajmy się, nawiążmy kontakt wzrokowy z dzieckiem i skupmy się na słuchaniu tego, co chce nam przekazać – bez przerywania. Nie oceniamy i nie spieszymy się z odpowiedzią. Czasem dziecko potrzebuje tylko zostać wysłuchane – nie zawsze oczekuje gotowego rozwiązania.

3. Zauważajmy swoje emocje.

Zanim zareagujemy na trudną sytuację (np. złością), zatrzymajmy się i zauważmy, co sami czujemy. Możemy to nazwać: „Czuję frustrację, bo jestem zmęczony”. Warto też pomagać dziecku w rozpoznawaniu jego emocji, np. mówiąc: „Wi-

dzę, że jesteś zdenerwowany. Chcesz mi powiedzieć, co się stało?”

4. Zostawmy przestrzeń na emocje dziecka.

Dzieci często nie wiedzą, co czują, i potrzebują pomocy w nazywaniu emocji. Nie oceniamy ich i nie minimalizujemy uczuć. Dajmy przyzwolenie na wszystkie emocje, ale nie na każde zachowanie. Pozwólmy dziecku przeżywać to, co czuje.

Każdy moment spędzony z dzieckiem jest cenny i wpływa na jego rozwój oraz poczucie bezpieczeństwa. Nie chodzi tylko o wielkie gesty, lecz także o drobne, codzienne działania, które tworzą podstawy zaufania i miłości. ■



CIERPLIWOŚĆ W PRACY NAUCZYCIELA

TEKST:

ANNA GROMADZKA

pedagog specjalny, nauczyciel wychowania przedszkolnego

Każdego roku, w ankiecie podsumowującej pracę naszego przedszkola, zadajemy rodzicom pytanie: Co cenicie sobie Państwo najbardziej?

Niezmiennie, od ponad 30 lat, rodzice piszą o cierpliwości. Wymieniana jest wraz z takimi cechami jak spokój, wyrozumiałość, troska o dzieci, serdeczność. Niektórzy mówią: „Nie mógłbym być nauczycielem, bo nie mam cierpliwości do dzieci”. Mają rację. W pracy nauczyciela przedszkola nie brakuje sytuacji, które wystawiają cierpliwość na próbę.

Po pierwsze, przebywając codziennie z małymi dziećmi, widzę, jak bardzo potrzebują one zrozumienia i spokoju. Nie wszystko potrafią od razu – często trzeba coś powtarzać kilka razy, czasem wysłuchać płaczu, utulić, pomóc poradzić sobie z emocjami, których same jeszcze nie rozumieją. Nauczyciel musi więc wykazywać się opanowaniem, niezależnie od własnego zmęczenia czy presji czasu – nawet gdy sytuacje powtarzają się lub są trudne. Żeby skupić całą swoją uwagę na dziecku, by naprawdę zrozumieć jego uczucia, opinie i potrzeby, trzeba wykazać się nie lada cierpliwością.

Po drugie, przedszkolaki często reagują emocjonalnie – płaczą, złością się, bywają zazdrosne czy niecierpliwie. Cierpliwy nauczyciel nie ocenia, lecz pomaga dziecku zrozumieć emocje i radzić sobie z nimi. Dzięki temu tworzy się bezpieczna, wspierająca atmosfera. Zdarzają się dni, kiedy jest trudno – dzieci się kłócą, są zmęczone albo po prostu mają „gorszy dzień”. W takich momentach wiem, że moja cierpliwość to nie tylko cecha

charakteru, ale narzędzie pracy. Dzięki niej mogę zareagować spokojnie, zamiast podnosić głos czy tracić panowanie nad sobą.

Po trzecie, każde dziecko rozwija się w innym tempie. Niektóre szybciej uczą się mówić, inne wolniej adaptują się w grupie. Tylko cierpliwy nauczyciel potrafi dać każdemu dziecku tyle czasu i uwagi, ile potrzebuje. My, dorośli, bywamy niecierpliwi – oczekujemy w wychowaniu i uczeniu szybkich efektów. Tymczasem jest tak, jak w powiedzeniu, że kropla drąży skałę. To proces, a dzieci potrzebują czasu.

Bywa, że cierpliwość jest błędnie rozumiana jako „nicnierobienie” lub „pozwalanie na wszystko”. A jednak jest to aktywne bycie obok – z empatią, spokojem i gotowością do działania wtedy, gdy dziecko tego potrzebuje. Cierpliwość nie wyklucza też stawiania granic. Wręcz przeciwnie – pozwala robić to w sposób łagodny, konsekwentny i z szacunkiem do dziecka.

Zarówno nauczyciele, jak i rodzice potrzebują cierpliwości – i wobec dzieci, i wobec siebie nawzajem. Warto pamiętać, że dziecko funkcjonuje w dwóch środowiskach: domu i przedszkolu. Dobre relacje między dorosłymi ułatwiają dziecku adaptację, budują poczucie bezpieczeństwa i uczą je szacunku. Rozmawiajmy ze sobą z wyrozumiałością – nauczyciel widzi dziecko w grupie, rodzic zna je od urodzenia. Każda z tych perspektyw jest cenna.

Zbliżają się święta. W tym roku, podobnie jak z okazji innych uroczystości, nauczyciele usłyszą: „Życzymy dużo cierpliwości! A także szczęścia, zdrowia i...”

Bo w pracy nauczyciela przedszkola cierpliwość to jedna z najważniejszych kompetencji zawodowych. Pozwala nie tylko skutecznie wspierać rozwój dzieci, ale także budować pozytywne relacje z rodzicami i współpracownikami. ■

Cierpliwy nauczyciel nie ocenia, lecz pomaga dziecku zrozumieć emocje i radzić sobie z nimi.

Sposób na nudę

Techniki kształtujące cierpliwość u dzieci w pracy w grupie

Cierpliwość to cecha, którą każdy z nas chciałby mieć i chciałby widzieć ją u swoich najbliższych. Jednocześnie nie jest to cecha wrodzona, lecz zdecydowanie nabywana w trakcie życia i doświadczenia

TEKST:
MAŁGORZATA KRÓWKA

W dzisiejszych czasach nauka cierpliwości wśród dzieci jest naprawdę trudnym procesem – szczególnie w domowym zaciszu, gdzie rodzic stara się jak najwięcej swojej uwagi poświęcić dziecku i jego potrzebom. Wiele rzeczy, o które dziecko prosi, dzieje się od razu – często nawet wtedy, gdy dziecko jeszcze nie zdąży o nich pomyśleć czy o nie poprosić.

Zupełnie inaczej sytuacja wygląda w grupie przedszkolnej, w której jest wiele dzieci i tylko jeden lub dwóch nauczycieli mających zapewnić opiekę oraz spełnić potrzeby całej grupy. Przedszkole to miejsce, gdzie lekcje cierpliwości i czekania na coś odbywają się każdego dnia – przez większość czasu spędzanego w grupie. Aby tę cierpliwość kształtować i umożliwić dzieciom osiąganie sukcesów w tym zakresie, można stosować różne techniki pomagające im w oczekiwaniu na wydarzenia czy ważne dla nich aktywności.

Samo pojęcie upływającego czasu jest dla dzieci bardzo abstrakcyjne. Jednocześnie pytania o to

„kiedy będzie...?” pojawiają się niemal bez przerwy. Graficznie przedstawiony plan dnia, który ukazuje kolejne wydarzenia grupowe, pomaga dzieciom zrozumieć, kiedy nastąpią wyczekiwane aktywności. Mogą one na bieżąco śledzić znacznik przesuwający się pomiędzy poszczególnymi zajęciami i kontrolować, ile jeszcze wydarzeń pozostało do posiłku czy czytanej bajki. To pozwala im spokojniej oczekiwać kolejnych etapów przedszkolnego dnia.

Podobna sytuacja występuje przy wyborze dyżurnych. W sali wisi plansza, na której przy każdym imieniu zaznaczana jest liczba dyżurów. Dzieci doskonale wiedzą, że sprawiedliwie jest, aby każdy mógł pełnić tę funkcję tyle samo razy, co inni.

Jeśli więc widzą, że przy ich imieniu znaczków jest już dużo, muszą cierpliwie poczekać, aż inne dzieci zdobędą podobną liczbę.

Kolejnymi nauczycielkami cierpliwości w przedszkolu są klepsydry. W sposób bardzo namacalny odmierzają one krótkie odcinki czasu – zarówno pomiędzy kolejnymi zajęciami, jak i w trakcie zabawy. Kiedy dwoje dzieci chce bawić

Przedszkole to miejsce, gdzie lekcje cierpliwości i czekania na coś odbywają się każdego dnia.



się tą samą zabawką, pojawia się właśnie ona – kolorowa klepsydra. Podczas gdy jedno dziecko korzysta z upragnionej zabawki, drugie obserwuje przesypujący się piasek lub przelewającą się wodę i spokojnie czeka na swoją kolej. Klepsydry są różnorodne – kolorowe, z kuleczkami, zwierzątkami czy brokatem. Stają się atrakcyjnym umiłowaniem czasu oczekiwania, a jednocześnie uczą cierpliwego czekania. Bez klepsydry w przedszkolu ani rusz!

Nauką cierpliwości i czekania na swoją kolej są również przedszkolne kąciki zabaw z określoną liczbą miejsc. W każdym kąciku przyczepione są wieszaki, na których dzieci wieszają swoje znaczki, jeśli chcą się tam bawić. Niektóre kąciki są bardziej atrakcyjne, inne mniej, a więc i mniej oblegane. Nie ma możliwości, by wszyscy bawili się w jednym miejscu – część dzieci, mimo chęci zabawy np. klockami, musi na jakiś czas z tej chęci zrezygnować i zająć się czymś innym, czekając na zwolnienie miejsca.

Oczekiwanie na swoją kolej – a więc odraczanie czegoś w czasie – towarzyszy dzieciom w przedszkolu nieustannie. Czekają na rozpoczęcie zajęć, na

posiłek, w szatni, na wyjście na podwórko, podczas zajęć – na zabranie głosu czy wykonanie zadania. Aby ułatwić i umilić ten czas, śpiewamy piosenki, recytujemy wierszyki, bawimy się w zabawy paluszkowe, gramy w gry słowne, liczymy do określonej wartości lub wymyślamy historie. Czasami w trakcie zajęć krąży piłka, maskotka lub inny przedmiot, który „daje głos” – tylko osoba trzymająca go w ręku może mówić, inni cierpliwie czekają, aż przedmiot trafi do nich.

Wszelkie gry planszowe i układanki to także przedszkolni nauczyciele cierpliwości – uczą przestrzegania zasad i kolejności ruchów. Puzzle wymagają czasu, skupienia i wytrwałości, by ułożyć je w całość. Tak naprawdę każda interakcja z rówieśnikami to nieustanna lekcja cierpliwości i dostosowywania swoich potrzeb do potrzeb innych – a tego w grupie przedszkolnej nigdy nie brakuje.

Pochwała za włożony wysiłek, za udaną grę, zgodną zabawę, dzielenie się zabawką czy cierpliwie oczekiwanie wzmacnia w dzieciach wiarę w siebie i swoje możliwości – również w zakresie rozwijania własnych pokładów cierpliwości. Róbmy to – chwalcmy dzieci za bycie cierpliwymi. I pamiętajmy, że człowiek uczy się cierpliwości przez całe życie, więc bądźmy też cierpliwi wobec nauki cierpliwości u innych. ■

ROZWAŻANIA

– ROZMOWY Z RODZICAMI

Rodzice naszego przedszkola posiadają szeroką wiedzę i kompetencje w różnych dziedzinach. Redakcja Czasu Dzieciństwa od początku istnienia zaprasza Rodziców do współpracy i współtworzenia naszego czasopisma. Tym razem odwołaliśmy się do kompetencji miękkich i poprosiliśmy, aby Rodzice opowiedzieli o swoim doświadczeniu w sposobach zachowania cierpliwości w trudnych sytuacjach wychowawczych.

ROZMOWY PRZEPROWADZIŁA:

ANNA FIREK-MARZAK

nauczycielka wychowania przedszkolnego i wczesnoszkolnego

Co to jest cierpliwość?

Zachowanie cierpliwości należy do bardzo trudnych zadań.

Słowo cierpliwość pochodzi od przymiotnika cierpliwy, który z kolei wywodzi się od czasownika cierpieć. W staropolszczyźnie czasownik ten oznaczał nie tylko odczuwanie bólu, ale także „znosić coś wytrwale, spokojnie” lub „wyczekiwać”.

Pierwotne, prasłowiańskie znaczenie słowa wiązało się z byciem twardym.

Współcześnie słowo cierpliwość rozumiemy jako zdolność do spokojnego znoszenia przeciwności i wytrwałości w oczekiwaniu, co bezpośrednio wynika z ewolucji znaczenia czasownika cierpieć.

Jak zatem w tym kontekście rozumieć słowo „wychowanie”?

Staropolskie słowo wychowanie pierwotnie oznaczało „karmić”, „hodować”, „opiekować się”, a jego sens ograniczał się do czynności pielęgnacyjnych. Obecnie wychowanie obejmuje celowe kształtowanie charakteru, umiejętności i postaw

człowieka. Definicja słowa wychowanie według Słownika Języka Polskiego PWN brzmi: „ogół zabiegów mających na celu ukształtowanie człowieka pod względem fizycznym, moralnym i umysłowym oraz przygotowanie go do życia w społeczeństwie”.

W jaki sposób we współczesnym świecie zachować cierpliwość w trudnych sytuacjach wychowawczych?

Zapraszam do lektury rozmów z Rodzicami, które są źródłem interesujących rozwiązań i ciekawych pomysłów.

Pan Tymoteusz, tata Heli, Tadzia i Janeczki

AFM: Uważam, że ma pan największe doświadczenie spośród moich rozmówców, ze względu na długoletnie rodzicielstwo. Proszę powiedzieć, jakie ma pan sposoby na zachowanie cierpliwości i nie denerwowanie się w trudnych sytuacjach wychowawczych z dziećmi?

Pan Tymoteusz: To jest bardzo dobre pytanie i po-

wiem, że ja bym chciał mieć takie sposoby, ponieważ mam wrażenie, że posiłkuję się pewnymi chwytami. Nie jest to spójna strategia. Jest to cały czas walka o zachowanie cierpliwości, o zachowanie pozytywnego myślenia. Mam kilka sposobów. Takim sposobem jest śpiewanie. To zamienianie dziecięcej rozpaczki czy trudnych oczekiwań na melodię, balladę lub szantę. Przez śpiew rozładuję niedobre emocje. Nie zawsze udaje się rozładować trudne sytuacje żartobliwie. Czasami trzeba stanowczo powiedzieć: STOP. Robimy tak i tak, ale czasem spotykamy się też z niezadowolaniem dzieci. Jest czas działania i czas zastanawiania się. Kiedy trzeba działać, nie ma miejsca na zastanawianie się.

AFM: Jak do tego podchodzą dzieci?

Pan Tymoteusz: Dzieci czasem akceptują stanowcze rozwiązania czy nasze propozycje, a czasem złości je, że nie są wysłuchiwane, że ich oczekiwania zamieniane są w jakąś piosenkę. Myślę, że to też jest dla nich sposób, aby trochę oddzieliły się od tego, co w danej chwili uważają za najważniejsze.

AFM: Rozumiem, że dzieci w bardziej zdecydowanych reakcjach Państwa wiedzą, że muszą pewne zachowania przystopować albo z nich zrezygnować.

Pan Tymoteusz: Tak.

AFM: W ten sposób Państwo uczą cierpliwości swoje dzieci?

Pan Tymoteusz: Mam nadzieję, że z czasem doczekamy tego. Znam takie powiedzenie, że nie można wszystkiego chcieć na raz. Na wszystko przyjdzie czas. Dotyczy to też dzieci, zwłaszcza kiedy trzy osoby chcą czegoś w jednym momencie.

AFM: Czy uczy Pan swoje dzieci czekania na swoją kolej, nawet w rozmowie, jeżeli wszystkie mówią razem?

Pan Tymoteusz: Tak. Dzieje się to spontanicznie, naturalnie. Mówię: „Poczekaj, teraz rozmawiam z tym, potem z tą. Poczekaj, zaraz do ciebie wrócę”. Tylko trzeba pamiętać, żeby wrócić!

AFM: Świetnie. Dziękuję za rozmowę i poświęcony czas.

Refleksja pani Kasi, mamy Wojtka i Mai

Zastanawiałam się nad Pani pytaniem i powiem szczerze, że ja nie znam żadnych technik ani metod na zachowanie spokoju.

Mam to szczęście, że urodziłam się flegmatykiem. Jestem z natury osobą bardzo spokojną, opanowaną i cierpliwą. Nie zawdzięczam tego żadnym ćwiczeniom ani praktykom, po prostu mam taki temperament.

Nieraz spotykałam się z pytaniem o to „jak ja to robię?”. Otóż ja nic nie robię :) Myślę, że świadomość tego, że każdy z nas rodzi się z pewnym odgórnym zapisanym temperamentem, może pomóc rodzicom cholerykom. Żeby tacy rodzice się nie zadręczali, że czegoś nie potrafią. Taka ich natura, ale nie ułomność.

Podsumowując, na co dzień nie mam problemów z cierpliwością wobec dzieci. Czasem udziela mi się zdenerwowanie dzieci, ale znam je już na tyle długo, żeby wiedzieć, że w 90% za złością stoi głód lub zmęczenie. A skoro mam świadomość, że to głód każe Wojtkowi rzucić ze wściekłością butem, nie mam serca się na niego złościć. Żał mi, że znowu miał niedobry obiad w szkole i szybko daję mu coś do jedzenia. Z Majką jest podobnie, ale u Mai często dochodzi jeszcze zmęczenie i nadmiar emocji. Majka jest bardziej emocjonalna. Zauważyłam, że na niezadowoloną Majkę najlepiej działa przytulanie.

Ale! Pod żadnym pozorem nie mogę powiedzieć dziecku, że winny jest głód. Już parę razy to zrobiłam i zadziało jak płachta na byka :D

Jeśli zaś chodzi o Michała, mojego męża, →

to widzę bardzo pozytywny wpływ bajki dla dzieci Bluey. W tej bajce tata jest zawsze obecny, chętny do zabaw i wygłupów. Nasze dzieci obejrzały wszystkie odcinki Bluey po 10 razy, a my razem z nimi :) Wydaje mi się, że dzięki tej bajce Michał zyskał więcej zrozumienia dla dziecięcych zachowań, a wobec tego i cierpliwości.

Pan Michał, tata Sary i Korneli

AFM: Jakie ma pan sposoby na zachowanie cierpliwości w trudnych sytuacjach wychowawczych z córkami?

Pan Michał: Jest kilka sposobów. Jednym ze sposobów jest zadbanie o siebie. Jeśli zadbam o siebie, jeśli jestem wyspany i wypoczęty, wtedy mam więcej cierpliwości. Jak nie zadbam o siebie, nie zadbam o sen, o to, żeby właściwie zjeść, żeby mieć czas na odpoczynek w ciągu dnia, to nie mam cierpliwości do Sary i Kornelii. To jest podstawa. Drugim filarem jest znalezienie czasu na to, aby w ciągu dnia zrobić choć przez chwilę coś, co lubi się robić. To jest drugi filar. A trzeci filar to wymiana doświadczeń w rozmowach z innymi rodzicami. Wtedy łatwiej zrozumieć pewne sytuacje i to, jak się wspierać będąc rodzicem.

AFM: Proszę powiedzieć, czy te same zasady stosował Pan przy wychowywaniu starszej córki, czy tę wiedzę zdobywał pan w procesie wychowawczym, stopniowo?

Pan Michał: Wiedzę tę zdobywam cały czas, stopniowo. Myślę, że część wiedzy miałem, ale cały czas ją poszerzam.

AFM: Czy mama Sary też ma podobne sposoby, czy troszkę inne?

Pan Michał: Mamy wspólny styl wychowywania córek. Wspólny sposób rozwiązywania sytuacji trudniejszych. Mama Sary jest lekarzem i uważa, że ważny jest duch, ważna jest psychika, jako sedno

rozwiązywania konfliktów. To są rzeczy, o których się wie, i to jest wiedza powszechna, ale pytanie, co się z tą wiedzą zrobi?

Z mojej perspektywy ważne jest, żeby umieć zastosować wiedzę, żeby to robić. Bo sama wiedza nic nie daje.

AFM: Czy pan w swojej pracy ma duży kontakt z innymi osobami?

Pan Michał: Tak, ale on-line. W mojej pracy cierpliwość jest bardzo potrzebna, bo projekty, nad którymi pracuję, to długi proces, który trwa latami i nie ma poczucia, że coś jest zakończone.

AFM: Czy pan uważa się za człowieka cierpliwego?

Pan Michał: Cały czas się uczę cierpliwości. Jestem na początku drogi. Tak bym powiedział. Są momenty i z tego bardzo się cieszę, jak uda mi się być cierpliwym. Ostatnio byliśmy z dziewczynkami w lesie. Ja chciałem zbudować szałas i Sara chciała zbudować szałas. Każde z nas chciało wybudować swój, inny szałas. Uwaga i cierpliwość spowodowały, że zbudowaliśmy szałas razem. Uważam, że cierpliwość i uważność łączy się. Jedno bez drugiego nie funkcjonuje.

AFM: Dziękuję bardzo za rozmowę i życzę dużo cierpliwości.

Pani Karolina, mama Ali

AFM: Proszę powiedzieć, jakie ma Pani metody, sposoby na zachowanie cierpliwości w wychowywaniu córki?

Pani Karolina: Generalnie nie należę do osób zbyt cierpliwych. Obawiam się, że Ala odziedziczyła to po mnie. W przedszkolu wydaje mi się, że tego nie widać, za to w domu czasami mamy starcie sił. Moim zdaniem najbardziej pomaga mi samodzielne poszerzanie wiedzy na temat emocjonalności dziecka. Wiedza ta daje mi dobrą bazę do szukania

przyczyn danego zachowania dziecka. Dlaczego Ala w danej sytuacji tak się zachowuje? Dlaczego się złości i jest niecierpliwa? Dzięki temu zadaniowo podchodzę do interakcji z córką w trudniejszych momentach. Staram się w praktyce wykorzystywać zdobytą wiedzę. Wtedy, gdy pomagam jej regulować dziecięce emocje, to jednocześnie sama lepiej radzę sobie ze swoimi emocjami. To dla mnie duży krok naprzód i dzięki mojej córce uczę się pracować nad własną cierpliwością.

Drugą ważną sprawą jest dbanie o własną przestrzeń dla siebie, bo widzę, że jeżeli nie mam czasu dla siebie, moje zasoby cierpliwości bardzo się kurczą. Jeśli jednak zadbam o osobisty dobrostan, o to, żeby mój „kubeczek” był pełny, jestem bardziej cierpliwa wobec mojej córki. Dlatego staram się dbać o swój czas i odpoczynek, żeby zachować zdrowy balans. Wtedy wracam do Ali ze zdecydowanie większą siłą. To są dwie moje główne metody.

Natomiast, jeśli rzeczywiście pojawia się starcie sił, korzystamy w domu z wielu pomocy dydaktycznych. Podobnie jak w przedszkolu dzieci korzystają z gniotków, tak samo w domu używamy dużo zabawek sensorycznych. Ostatnio kupiliśmy pluszaka obciążeniowego, który bardzo pomaga córce w wyciszeniu stresu i złości. To super lekarstwo. W wyciszaniu trudnych emocji pomagają nam też wspólne aktywności, takie jak taniec, śpiewanie czy zwykłe oglądanie bajki. Możemy razem wypić kakao i skoncentrować się na bajce.

AFM: Proszę opisać, jak działa pluszak obciążeniowy?

Pani Karolina: Po pierwsze jest miły i estetyczny wizualnie. Waży dwa i pół kilo i jest duży. Czytałam dużo o kocach obciążeniowych i poduszkach tego rodzaju, ale dla dziecka pluszak jest bardziej atrakcyjny. Sam wygląd pluszaka jest przyjemny. Kupiłam go przez Internet. Nasza fioletowa smoczyca ma na imię Luna i jeśli pojawiają się trudne

emocje, pytam Ali, czy chciałaby się teraz przytulić do Luni. „Może Luna pomoże ci ze złością?” Ala bierze Lunę na siebie, przytula, może się położyć i wziąć ją na siebie.

AFM: Czyli Ala podnosi ją, dźwiga? Daje radę?

Pani Karolina: Tak. Ala (lat 4) jest w stanie ją podnieść. Jest bardzo silną dziewczynką. Wygląda na drobną ptaszynkę, ale ma krzepę. Daje radę. Oczywiście dbam o to, żeby Luna nie zwała się na nią. Pluszak ma ciężar umieszczony w łapkach, dzięki czemu równomiernie się rozkłada. Wystarczy, że Ala przytuli Lunę jak poduszkę do snu i uspokaja się.

AFM: Ciekawe. Nie słyszałam o tym. Ale również zaskoczyło mnie, że jest Pani osobą niecierpliwą. Spotykamy się w przedszkolu już drugi rok i zamierzałam nawet zadać pytanie, czy cechą Pani charakteru jest cierpliwość i dlatego umie Pani naturalnie opanować trudne wychowawcze sytuacje.

Pani Karolina: (śmiech) Widocznie działają techniki, których się uczę. Musiałam popracować nad sobą. Myślę, że czasami obie szybko się zapalamy i wtedy bywają trudne momenty.

AFM: Złe emocje najlepiej od razu rozładować, żeby nie narastały?

Pani Karolina: Szybko się zapalamy, a w pierwszym momencie umiemy szybko wyładować ładunek emocjonalny.

AFM: Paradoksalnie wyładowanie emocji na początku też jest dobre, bo pierwszy, najsilniejszy impuls ma upust. Dzięki temu potem skuteczniej działają techniki wyciszające.

Pani Karolina: Tak. Rozmowa też pomaga.

AFM: Dziękuję za spotkanie i rozmowę.

Pani Karolina: Też dziękuję. Mam nadzieję, że moje doświadczenia okażą się pomocne. →

Pan Przemek, tata Rocha

AFM: Tematem przewodnim nowego numeru Czasu Dzieciństwa jest cierpliwość. Wiemy, jak ona jest ważna w procesie wychowywania dzieci. Jakże ma pan sposoby na nie denerwowanie się w różnych trudnych sytuacjach wychowawczych?

Pan Przemysław: To jedno z najtrudniejszych zadań, które stanęły przede mną, przed dorosłym mężczyzną. Wychowanie dziecka to prawdziwe wyzwanie. Wydawało mi się, że już wiele przeżyłem, wiele doświadczyłem i w związku z tym panuję nad emocjami. Aż tu nagle...

Podążanie za rozwijającym się młodym człowiekiem, za jego burzą w głowie i w sercu, dostosowywanie się do jego rytmu, a przynajmniej usłyszenie go, to codzienna, duża praca do wykonania. Przeczytałem gdzieś, że cierpliwość jest najczystsza formą miłości. Bardzo mi się to spodobało. Oba zagadnienia, miłość i cierpliwość, tak pięknie się łączą i uzupełniają. Nie mam konkretnych sposobów, ale wiem, że wielokrotnie popełniałem błędy. Pewnie wciąż będę je popełniał. Nie chodzi o to, żeby być idealnym rodzicem, ale takim, który słucha i podąża za dzieckiem.

Najlepiej w trudnych sytuacjach emocjonalnych sprawdza się rozmowa. Prowadzę ją często z moim synem i kiedy pojawiają się duże emocje, korzystanie z tych umiejętności, z wypracowanego języka komunikacji, pomaga zapanować nad sobą i dzieckiem. Podczas rozmowy z moim synem dowiaduję się, gdzie popełniam błędy, czego w moim zachowaniu on nie akceptuje. Uczę się siebie dzięki niemu. Komunikacja jest kluczem do zrozumienia siebie i dziecka. Przecież emocje dziecka są najczęściej odbiciem nas samych i to, jak będą się one kształtowały, zależy od mojej pracy nad sobą.

AFM: Czy właśnie w rozmowie następuje wygaszenie emocji?

Pan Przemysław: Rozmowa z dzieckiem jest też rozmową z samym sobą. To poprzez reakcję dziecka poznajemy siebie, bo widzimy siebie w jego oczach. Bardzo często zdarza się, że jak nie uda mi się zapanować nad własnymi emocjami, mój syn jest już w stanie zapytać, czy to dotyczyło sytuacji, której wcześniej doświadczyliśmy, kiedy krzyknąłem niepotrzebnie. Jest już w stanie sam to sobie wytłumaczyć i skojarzyć. Najważniejsze jest, żeby nie dać dziecku odczuć, że moja nieadekwatna reakcja to jego wina. To bardzo ważne. Nieustanna praca nad sobą, panowanie nad własnymi emocjami i uczuciami – w tym zawiera się mądrość i siła. Doświadczam tego i sprawia mi to olbrzymią satysfakcję i radość, kiedy widać efekty pracy w relacji z dzieckiem. Kiedy widać, jak pięknie dziecko się rozwija i jak rozumie, bo ofiarowaliśmy mu miłość, która wyraża się spokojem i cierpliwością. Pomagamy sobie literaturą.

Najważniejsze jest, żeby nie dać dziecku odczuć, że moja nieadekwatna reakcja to jego wina.

Wróciłem dzięki Rochowi do literatury dziecięcej i tej, która w prosty sposób opisuje trudne uczucia i emocje. Często podczas rozmowy, ale też w sytuacjach konfliktowych, odwołujemy się do historii, które razem poznaliśmy i odnajdujemy piękne treści, które są w nich zawarte. O najprostszych schematach się zapomina. Od najprostszych schematów i treści warto wyjść.

AFM: Jakie to są schematy z literatury dziecięcej, o których się zapomina?

Pan Przemysław: Schematy rządzące emocjami, np.: agresja rodzi agresję. Budowanie relacji z rodzicem jest lekcją dla małego człowieka na przyszłość, na budowanie relacji z rówieśnikami. Poprzez literaturę uczymy się rozmowy o emocjach i uczuciach. Jak ważną funkcję pełnią w naszym życiu? Jak ważne jest, żeby je rozumieć? Jak ważne jest, żeby umieć je nazywać? ■

Chcę już!

– czyli o nauce cierpliwości okiem terapeuty behawioralnego

Cierpliwość to między innymi zdolność wytrwałego czekania na coś. Dzięki niej można łatwiej osiągać wyznaczone cele, lepiej radzić sobie z przeciwnościami oraz z regulacją emocji.

TEKST:
JOANNA SŁUPEK
terapeuta behawioralny

Wczasach, gdy wszystko dostępne jest na wyciągnięcie ręki, dzieci mają coraz mniej okazji do tego, aby uczyć się czekać. Bycie cierpliwym pozwala dziecku zrozumieć, że nie wszystko może otrzymać od razu, a pewne rzeczy wymagają wysiłku i czasu.

Praca terapeuty wiąże się między innymi z oceną sfer deficytowych dziecka. W jej dokonaniu pomagają wystandaryzowane narzędzia diagnostyczne. Po przeprowadzeniu analizy trudności, z jakimi mierzy się dziecko, przystępujemy do tworzenia programów terapeutycznych. Ustalamy, czego i w jaki sposób będziemy uczyć. Przygotowywane przez nas zadania nie zawsze są dla dziecka łatwe i przyjemne. Ich realizacja często wymaga sporego wysiłku i cierpliwości. Aby zapewnić sukces planowanym oddziaływaniom, przygotowujemy zindywidualizowane systemy motywacyjne. Obserwacja dzie-

ka oraz informacje dostarczone przez rodziców pomagają w stworzeniu listy wzmocnień, które wykorzystujemy w procesie edukacyjnym. Zazwyczaj są to ulubione zabawki lub aktywności. Nie zapominamy o tzw. wzmocnieniach społecznych, do których zaliczamy przybicie piątki, żółwika, uśmiech czy pochwałę słowną.

Na początkowym etapie nauki ulubione zabawki bądź aktywności dostarczane są bardzo szybko po wykonaniu zadania. Z czasem zwiększamy stopień trudności, odraczając moment otrzymania wzmocnienia. W tym celu korzystamy z tabliczek żetonowych i kontraktów behawioralnych. W ten sposób dziecko uczy się cierpliwie czekać, aby uzyskać to, co jest dla niego atrakcyjne.

W pracy terapeutycznej utrzymanej w nurcie Pozytywnej Stosowanej Analizy Zachowania wykorzystujemy również plany aktywności. Plan aktywności jest swego rodzaju zbiorem zadań i czynności, które dziecko będzie →

Przygotowywane przez nas zadania nie zawsze są dla dziecka łatwe i przyjemne. Ich realizacja często wymaga sporego wysiłku i cierpliwości.



wykonywać w ciągu dnia – w przedszkolu i poza nim. Ma on pomóc dziecku w nauce wykonywania ciągów czynności, właściwego spędzania wolnego czasu czy inicjowania kontaktów z innymi. Plan porządkuje strukturę dnia. Dzięki niemu dziecko wie, co po kolei będzie się działo. Podobnie jak systemy motywacyjne, plany również pomagają w rozwijaniu cierpliwości u naszych małych podopiecznych. Dziecko, analizując przebieg dnia, uczy się czekania na atrakcyjną aktywność, zadanie czy zabawę. Wie, że zanim pójdzie np. na ulubioną gimnastykę, musi zrealizować wcześniejsze komponenty planu.

Prowadząc terapię dziecka, tworzymy zindywidualizowane programy edukacyjne, które dotyczą wielu sfer rozwojowych. Nauka czekania pojawia się w programach mających na celu kształtowanie właściwych zachowań, rozwijanie umiejętności społecznych czy samodzielności. Dzieci uczą się cierpliwości w zabawie, podczas zajęć grupowych oraz w innych sytuacjach przedszkolnych, które

wydarzają się naturalnie lub są aranżowane przez nauczycieli.

Wykorzystywanie sprawdzonych technik uczenia jest bardzo ważne, ale nie możemy zapominać o tym, co często stanowi podstawę skutecznego nauczania. Mam tu na myśli relacje, jakie budowane są między dzieckiem a nauczycielem. W naszej pracy bardzo duży nacisk kładziemy na tworzenie atmosfery pełnej empatii i zrozumienia. Staramy się, aby każde dziecko czuło się bezpiecznie i komfortowo. Działamy zgodnie z potrzebami i możliwościami dziecka. Stopniujemy poziom trudności wykonywanych zadań i wspieramy każdy wysiłek naszych uczniów. Przyjazne środowisko pomaga budować w dziecku pewność siebie i daje mu odwagę do podejmowania wyzwań. Takie oddziaływania terapeutyczne prowadzą do rozwijania w naszych uczniach nie tylko zdolności do bycia cierpliwym, ale również innych umiejętności deficytowych. ■

Plan porządkuje strukturę dnia. Dzięki niemu dziecko wie, co po kolei będzie się działo.

CHWILECZKĘ... POCZEKAJ NA „START”

Żyjemy w szybkim tempie. Dzieci od najmłodszych lat przyzwyczajają się do pośpiechu, często muszą działać szybko (np. ubierając się rano do przedszkola). Generuje to pewien stres, ale również wprowadza w rytm, w którym trzeba reagować natychmiast.

TEKST:
OLGA ORANIEC
fizjoterapeuta

Z drugiej strony duży wpływ na trudności dzieci z wyhamowaniem mają bodźce sensoryczne, z którymi młody organizm spotyka się na co dzień (a często bywa nimi wręcz bombardowany). Wracam tutaj do kwestii integracji sensorycznej oraz przebudzowania dzieci w natłoku różnorodnych stymulacji w codziennych sytuacjach. Wiele dzieci charakteryzuje się dużą nadpobudliwością psychoruchową, co często idzie w parze z trudnością w hamowaniu ruchu.

W tym artykule zaproponuję ćwiczenia, których celem jest wyrabianie u dziecka umiejętności hamowania ruchu oraz cierpliwości w oczekiwaniu na swoją kolej.

- Tajny szyfr – dziecko siedzi, a dorosły wymienia różne słowa. Ustalamy kategorię, na którą dziecko ma reagować w określony sposób, np. słysząc kolor – klaszcze, słysząc miesiąc – podnosi dłoń do sufitu.
- Zwierzątka – dziecko naśladuje ruchy zwierząt w zależności od słyszanego dźwięku, np. „miau” – udaje kota, „ihaa” – udaje konika.

- Szybki przystanek – dziecko leży na plecach i „pedałuje” jak na rowerze. Słyszac słowo z ustalonej kategorii, klaszcze stopami jeden raz, po czym wraca do „rowerka”. Dorosły kontynuuje wymienianie słów, co jakiś czas podając kolor.
- Ulubione ćwiczenie maskotki – wybieramy kilka zabawek, każdej przypisujemy ruch, np. króliczek – przysiad, biały miś – podskok, żabka – skok żabki. Dorosły podnosi maskotkę, a dziecko wykonuje przypisany ruch.
- Zasztyfowana wiadomość – dziecko rysuje kółeczka. Dorosły cichutko klaszcze; gdy kłaśnie głośniejsze, dziecko rysuje ustalony symbol, np. plusik.
- Gra na bębenku – dziecko gra, a gdy dorosły kłaśnie, podnosi dłonie na boki, po czym wraca do gry.
- Szybka reakcja – chodzenie w miejscu z wysokim unoszeniem kolan; na ustalony sygnał (np. kłaśnięcie lub włączenie latarki) dziecko zatrzymuje się i wykonuje ustalone wcześniej zadanie. →

- Małe dzieci budują z klocków, starsze układają puzzle, jeszcze starsze – szukają w tekście słowa zaczynającego się od podanej litery. Na kolejny sygnał wracają do chodzenia z wysoko uniesionymi kolanami.

Kilka propozycji zabaw dla grupy:

- Skaczące żabki – dzieci skaczą po pokoju jak żabka. Na hasło „idzie bocian!” siadają w siadzie skrzyżnym i pozostają w bezruchu, aż usłyszą „bocian poszedł dalej”, po czym ponownie skaczą.
- „Raz, dwa, trzy... Baba Jaga patrzy!” – gdy Baba Jaga stoi przodem do dzieci, pozostają one w bezruchu. Gdy odwróci się tyłem, poruszają się w jej kierunku w określony sposób.
- „Krasnoludki, wielkoludy” – na hasło „krasnoludki” dzieci chodzą w kuckach, na hasło „wielkoludy” chodzą na palcach, wysoko unosząc ręce w stronę sufitu.
- Prawda czy fałsz – dorosły podaje różne stwierdzenia; jeśli dziecko uzna je za prawdziwe – klaszcze w dłonie jeden raz, jeśli za fałszy-

we – podnosi dłonie do sufitu.

- Skaczące maskotki – dzieci trzymają maskotki, dorosły wymienia różne słowa; na określone hasło (np. „trampolina”) dzieci podrzucają zabawki, potem łapią je w dłonie.
- Uśpione posągi – włączamy piosenkę, dzieci tańczą. Gdy dorosły zatrzyma muzykę, dzieci zastygają w miejscu.
- Skok obunóż w tył – dzieci stoją obok siebie. Na sygnał dorosłego wykonują skok obunóż w tył.
- Podróż w kosmos – na podłodze rozkładamy szarfy. Dzieci chodzą po sali, a na określony sygnał przekładają szarfę, zakładają „kombinezon kosmonauty” i unoszą ręce jak najwyżej, „lecząc w kosmos”.

Jak widać na powyższych przykładach, hamowanie wymaga koncentracji. Z kolei koncentracja jest niezbędna podczas nauki nowych umiejętności oraz w przestrzeganiu kontraktów społecznych. Dobrze jest umieć pracować szybko, ale warto także umieć się zatrzymać – czego życzę wszystkim czytelnikom. ■



Ćwiczenia logopedyczne a cierpliwość dziecka

Ćwiczenia logopedyczne wymagają koncentracji, a niejednokrotnie również żmudnego powtarzania danego materiału.

TEKST:
AGATA STAŃCZUK
logopeda

Czy może być to proces kształtujący cierpliwość u dziecka? Czy istnieje sposób na pojawiające się zniecierpliwienie podczas zajęć? Kwestie te spróbuję wyjaśnić w niniejszym artykule.

Podstawowym celem terapeuty podczas pracy z dzieckiem jest stworzenie atmosfery wzajemnego szacunku oraz zaufania. W każdym procesie terapeutycznym, nawet tym najtrudniejszym, cele zostaną zrealizowane, jeśli dziecko będzie czuło się bezpiecznie, a relacja będzie oparta na zrozumieniu.

Kształtowanie cierpliwości dziecka zaczyna się od cierpliwości terapeuty, a także rodzica, który jest bardzo ważnym ogniwem w terapii. Należy pokazać dziecku, że jest wspierane, a także że jesteśmy wyrozumiali dla jego błędów i nieprawidłowo wykonanych prób. Terapeuta motywuje dziecko na różne sposoby, ale kluczowy jest jeden z nich – chwalenie za konkretnie wykonaną rzecz, np.: „Super, powiedziałeś słowo szafa”.

Po każdych zajęciach warto wskazać dziecku

choć jedną, niewielką aktywność, którą wykonało dobrze, a także opowiedzieć, nad czym trzeba popracować na następnych zajęciach. W drodze do celu sukces miesza się z rozczarowaniem. Działania te zwiększają pewność siebie i samoocenę dziecka, co w konsekwencji daje mu chęć do wykonywania zadań, podejmowania prób i zgody na stopniowanie trudności.

Dobrym sposobem jest mówienie dziecku o tym, że praca z nim czy spędzanie czasu z nim sprawia nam radość. Ważnym elementem procesu kształtowania cierpliwości u dziecka na zajęciach jest także indywidualne podejście – dostosowanie metod i tempa pracy do możliwości dziecka. Wynika

to z dokładnej diagnozy i obserwacji podopiecznego. Wykorzystanie mocnych stron dziecka posłuży jako podwalina do pracy nad trudnościami, a także pokaże mu, że nawet jeśli coś nie wychodzi, jest dobre w czymś innym.

Pospiech związany z dojściem do celu (np. wywołaniem danej głoski) nie sprzyja nauce. Droga do jego osiągnięcia jest czasami nawet →

W drodze do celu sukces miesza się z rozczarowaniem.

bardziej wartościowa od samego efektu pracy. Żaden terapeuta nie jest w stanie ocenić, kiedy zakończy się terapia. Regularność i jakość spotkań są elementami nauki cierpliwości.

Ważna jest również struktura zajęć – ich wyraźny początek i koniec. Dobrze jest na początku zapytać o spędzony weekend, o rodzinę dziecka, o ulubionego zwierzątko. Takie rozpoczęcie daje dziecku sygnał, że jest ważne i że to, co mówi oraz przeżywa, interesuje drugą osobę. Wpłcenie tych informacji do przebiegu terapii daje dziecku niesamowitą siłę do działania.

Kolejnym ważnym założeniem jest „nauka

przez zabawę”, czyli wymyślanie ciekawych aktywności. Użycie atrakcyjnych dla dziecka gier czy zabawek sprawia, że nawet żmudne i trudne ćwiczenia stają się przyjemnym sposobem spędzania czasu. Warto również pokazać, że prawie każde działanie z gabinetu można wykorzystać na co dzień.

Istotnym elementem jest gotowość do pomocy dziecku i akceptacja, że bywają gorsze dni, w których nie chce współpracować i wykonywać ćwiczeń. Dokładne i cierpliwe wytłumaczenie polecenia lub reguł danej zabawy obniża poziom lęku i frustracji. Jak mawiał pewien poeta: „Trzeba mieć dużo cierpliwości, aby się jej nauczyć”. Czy zawsze mamy ją wobec dziecka? Pewnie nie do końca – zależy ona m.in. od naszego stanu psychofizycznego, długości i jakości snu, poziomu regeneracji oraz szeregu innych czynników zewnętrznych.

W takich momentach nasza dojrzałość emocjonalna musi jednak wziąć górę, co nie oznacza, że nie możemy pokazywać dziecku złości, smutku czy rozczarowania. Wręcz przeciwnie – okazujemy te emocje i pokazujemy pociechom, jak sobie z nimi radzić. Wsparcie emocjonalne i podtrzymywanie interakcji podczas terapii logopedycznej to elementy, dzięki którym dziecko chętniej uczestniczy w zajęciach i pracuje dalej, aby osiągnąć cel.

Nasza cierpliwość powinna składać się również z nadziei i optymizmu, że proces terapeutyczny przebiegnie zgodnie z oczekiwaniami. Ważna jest harmonia między stanem emocjonalnym dziecka a rzeczywistą sytuacją w terapii. Rozmowa na temat przebiegu zajęć, omawianie trudności, zainteresowanie tym, co podobało się dziecku, a co niekoniecznie, wyjście naprzeciw potrzebom małego człowieka oraz refleksja po zajęciach – to kolejne warunki do podtrzymania zaangażowania obu stron w proces terapeutyczny.

A. Saint-Exupery napisał: „Nigdy nie trać cierpliwości – to jest ostatni klucz, który otwiera

CIERPLIWOŚĆ W EDUKACJI MUZYCZNEJ

TEKST:
ADAM DĄBROWSKI

Zapytałem AI, co oznacza słowo „cierpliwość” ... i mam odpowiedź.



Cierpliwość to cecha umysłowo-emocjonalna polegająca na spokojnym i wytrwałym znoszeniu trudności, przykrości lub monotonii, a także umiejętność akceptacji, że na efekty trzeba poczekać. Jest to kluczowa zdolność w budowaniu relacji, osiąganiu celów i radzeniu sobie ze stresem, którą można rozwijać poprzez ćwiczenia i techniki.

Dobra odpowiedź. Tak działają zazwyczaj ludzie dojrzały. A jak to wygląda w przypadku dzieci, tych od lat trzech wzwyż? I jeszcze w początkach

nauki gry na jakimś instrumencie? Zasadniczo cierpliwością powinni być napełnieni rodzice i nauczyciele, mający za zadanie edukować młodego człowieka poczynając od przedszkola, a kończąc na studiach.

Dźwięki otaczają nas od momentu, kiedy wykształci się u płodu narząd słuchu. Towarzyszą nam od poczęcia aż do końca życia.

Jest to świat dźwięków analogowych, naturalnych, których zadaniem było i jest ostrzeżenie człowieka przed nadciągającym zagrożeniem. →

Po przeciwnej stronie są dźwięki, które sprawiają istocie ludzkiej fizyczną i psychiczną przyjemność. Te dźwięki nazywane są harmonią otaczającego nas świata. To dźwięki natury połączone z unikalnym otoczeniem, odbieranym przez nasze zmysły. Świat jest zwyczajnie piękny w każdym zakątku ziemi. Wiedzieli o tym od zawsze kompozytorzy, malując swój obraz życia dźwiękami, których używali jak malarze farb na płótnie.

A co z naszymi kochanymi dziećmi? Chcą bawić się... i mają słuszość. Zabawa jest najlepszą formą nauki i odkrywania otaczającego nas świata. Zabawy powinny być różnorodne, naśladujące też dorosłe życie, w którym istnieje muzyka, taniec, śpiew i oczywiście instrumenty, z których można wydobyć fascynujące brzmienia. Zasadniczo instrument jest trudniejszy do opanowania niż władanie pędzlem na płótnie.

Powód jest prozaiczny. Rysunek pozostaje, a dźwięk zanika. Działa tylko narząd słuchu. Mały przyszły muzyk musi podjąć naukę w dziedzinie, która stanowi problem nawet dla dorosłych.

Tym problemem jest wyobrażenia muzyczna połączona z pozostałymi zmysłami darowanymi nam przez naturę. Tu wkracza cierpliwość, bo wyobraźni dziecko musi się nauczyć. Cierpliwość to droga do sukcesu w każdej dziedzinie. Dziecko drobnymi kroczkami z każdym dniem będzie mądrzejsze i to, co teraz wydaje mu się bardzo trudne, stanie się łatwiejsze, a potem łatwe. Tak czerpiemy radość z zabawy instrumentem, bo muzyka jako taka była i jest zabawą.

Dzieci są niecierpliwe, chcą być mistrzami natychmiast i są zdziwione, że im coś nie wychodzi.



**Dzieci są niecierpliwe,
chcą być mistrzami
natychmiast i są
zdziwione, że im coś
nie wychodzi.**

Opanowanie piłki czy jazdy na deskorolce trwa długo i zawsze jest ryzyko, że coś nie wyjdzie tak, jakby chcieli. Akceptują ten fakt w sposób naturalny i cierpliwie ćwiczą, by opanować jakiś problem związany ze sportem. A jak jest z muzyką?

To inny świat, gdzie grający siedzi bądź stoi i nie przemieszcza się, bo każdy dodatkowy ruch jest problemem dla aparatu gry, niezależnie od wieku i umiejętności muzyka.

Każdy mały muzyk przeżywa swoje niepowodzenia i na to nie mamy innej rady, jak nauczyć go odporności psychicznej, którą nabywa z czasem. Gra na instrumencie można rzec, iż to pasmo niepowodzeń podczas codziennej pracy nad detalami, które decydują o sukcesie na estradzie i prezentacji utworu. Takim utworem może być popularny „Wlazł kotek” wykonany przez dziecko na koncercie w przedszkolu czy szkole. Aplauz słuchaczy jest nagrodą i jednocześnie tarczą psychiczną dla każdego wykonawcy. Podobało się... jestem dobry... a może będę znakomity! A będzie z pewnością jeszcze lepiej!

Trzeba ciężko pracować, ćwiczyć i cierpliwie czekać na efekty. Tak mówi mój nauczyciel muzyki!

I tu staje przed nami problem przemijającego czasu, który musimy nauczyć się wykorzystywać do nieustannej pracy z instrumen-

tem. A przecież chcemy żyć pełnią codziennego życia, czerpać z niego małe przyjemności, które są nagrodą za ciężką codzienną pracę, znajdującą uznanie otoczenia.

Wielki polski pianista Ignacy Jan Paderewski mawiał: „Jak nie gram dwa dni, to ja to czuję i zauważam... Jak nie gram tydzień, to słuchacze to zauważają...”

KALENDARZ ADWENTOWY – CIERPLIWE OCZEKIWANIE

Czas przed świętami Bożego Narodzenia jest czasem szczególnym z różnych względów.

TEKST:
BEATA ORANIEC
pedagog specjalny



"Odroczona gratyfikacja polega na odporności na natychmiastową przyjemność w zamian za większą nagrodę, która będzie miała miejsce w przyszłości"

– Anna Jachim

Po pierwsze, obfituje w różnorakie przygotowania: przyrządzenie 12 potraw i tradycyjnych smakołyków, udekorowanie choinki i domu, zadbanie o prezen-

ty. Po drugie, jest to czas oczekiwania na wspólne przeżywanie świątecznych chwil, które powtarza się co roku i z którym łączą się zazwyczaj miłe wspomnienia. Im starsze są dzieci, tym bardziej świadome są tego, co będzie działo się w Święta. Małe dzieci, choć mają tych doświadczeń mniej, także czekają na ten czas z radością i pewnym rodzajem zniecierpliwienia. To, co pomaga w przeżywaniu tego oczekiwania, to kalendarz adwentowy.

Historia powstania kalendarza adwentowego jest bardzo bogata i rozpoczęła się w XIX wieku. Zwyczaj odliczania dni od początku grudnia do



Wigilii wprowadził luterński pastor ks. Johann Hinrich Wichern w Hamburgu w 1839 r., który prowadził przytułek dla sierot. Żeby uatrakcyjnić swoim podopiecznym czas oczekiwania na święta, na drewnianym kole o średnicy 2 metrów umieścił świece. Były one zapalane po kolei – po jednej co wieczór podczas spotkań na wspólnej modlitwie i śpiewie. Szybko zwyczaj ten rozpowszechnił się na terenie Niemiec, z czasem przybierając różnorodne formy: 24 kreski na drzwiach wejściowych, z których codziennie skreślano jedną, obrazek z motywem biblijnym (codziennie inny) wywie-

szany w oknie czy wkładanie do żłóbka ustawionego w szopce codziennie jednego źdźbła słomy.

Kolejne kalendarze zmieniały się przez lata, przyjmując formę drukowaną. Pierwsze z nich miały kształt zegara, w latach późniejszych pojawiły się wersje z 24 kolorowymi obrazkami lub naklejkami z obrazkami o treści religijnej.

Skąd wzięła się idea kalendarzy adwentowych z prezentami i słodyczami?

Niemiecki drukarz Gerhard Lang w dzieciństwie z wielkim zniecierpliwieniem odliczał czas do Wigilii. Jego mama stworzyła dla niego kartonową plan-





sze, na której umieściła 24 biszkopty. Chłopiec mógł zjadać tylko jedno ciasteczko każdego dnia. W ten sposób mama uatrakcyjniła synkowi okres Adwentu i pomogła mu zrozumieć, ile dni pozostało do Świąt. Dorosły Lang w roku 1930 zapoczątkował produkcję przypominających bombonierki kalendarzy adwentowych z 24 okienkami wypełnionymi czekoladkami. Pomysł ten okazał się sukcesem. Tak zaczęła się historia kalendarza adwentowego we współczesnej najpopularniejszej formie.

Oprócz funkcji prezentacji upływu czasu i praktycznego odliczania dni do świąt, kalendarze adwen-

towe odgrywają też ważną rolę w nauce cierpliwości u dzieci. Pomyślmy, co czuje dziecko, otrzymując kolorowy kalendarz z 24 okienkami pełnymi niespodzianek? Po otwarciu pierwszego z nich i wyjęciu czekoladki lub małego prezentu, od razu ma ochotę otworzyć kolejne. Wiele razy słyszałam o sytuacjach, kiedy dzieci już pierwszego dnia otwierały wszystkie okienka... Ale czy było to dla nich ważne przeżycie? Raczej nie. Szybko zapominały o swoim kalendarzu i roli, jaką miał spełniać. Zupełnie inaczej wygląda sytuacja, kiedy kalendarz jest otwierany dzień po dniu, kiedy z radością dzieci oczekują kolejnej czekoladki




lub niespodzianki, a zwieńczeniem tych oczekiwań jest dzień Wigilii.

Chcąc jeszcze bardziej wprowadzić dzieci w szczególny czas przeżywania oczekiwania na Święta, możemy dzieciom zaproponować wspólne wykonanie kalendarza adwentowego. Pomysłów na takie kalendarze jest bardzo dużo – od oklejonych kolorowym papierem i sklejonych pudełeczek po zapalkach, poprzez ręcznie ozdobione torebki zawieszane na sznurku, po sklezione i ozdobione rolki po papierze toaletowym. To, co znajdzie się w środku takich samodzielnie zrobionych z dzieć-

mi kalendarzy, zależy od nas dorosłych. I nie zawsze muszą to być słodczyce. Dzieci uwielbiają kalendarze z różnego rodzaju zadaniami, np.: „Napisz życzenia do kogoś, kto mieszka daleko, z kim nie spotkasz się w Święta”, „Upiecz wspólnie z dorosłym pierniki i udekoruj je” itp.

Taki samodzielnie wykonany kalendarz to także okazja do bycia ze sobą, przeżywania radości tworzenia i pielęgnowania tradycji rodzinnych, o których potem pamiętamy każdego roku i czekamy na nie z radością, odliczając dni do Bożego Narodzenia. ■



*Rodzicom, Dzieciom,
wszystkim Pracownikom
i Przyjaciołom
naszego Przedszkola
i Fundacji życzę pięknych
Świąt Bożego Narodzenia
i obfitego we wszelkie
dobra 2026 roku.*



Prezes Fundacji
CZAS DZIECIŃSTWA
Anna Florek

START

K
A
P
S
L
E

Basowe Gry Planszowe
Darmowe Gry dla Przedszkolaków

META



Zasady gry



Gra nawiązuje do popularnej w Polsce zabawy, czyli Kapsli. Od kilkudziesięciu lat dzieci rysują na chodnikach trasę, po której na zmianę pstrykają kapslami.

Przed rozpoczęciem gry należy przygotować po pionku dla każdego gracza oraz kostkę zero-jedynkową, kostkę 4-ścienną, kostkę 6-ścienną, kostkę 8-ścienną. Kostki będą udawały się z jaką pstrykamy kapsle w podwórkowej wersji gry. Jeśli kostka zero-jedynkowa nie jest dostępna, to gracz może użyć zamiast niej dowolnej kostki. W takim przypadku musi przed rzutem powiedzieć „nieparzyste”. Jeśli tak zrobi, to w przypadku wyrzucenia nieparzystej liczby oczek przesuwa się o 1 pole. Jeśli wypadnie parzysta liczba, to nie porusza się. Jeśli zapomni powiedzieć „nieparzyste” przez rzutem, to porusza się o wylosowaną liczbę oczek. Grę zaczyna osoba, która wyrzuci największej oczek na kostce ośmiościennej. Po niej będą się kolejno poruszać osoby po prawej stronie.

W grze gracze poruszają swoje pionki wzdłuż trasy. Prawdziwe kapsle też poruszały się w takiej drodze. Po pstryknięciu przemieszczały się po linii prostej. Jeśli gracz zbyt mocno pstryknął, to jego kapsel wylatywał poza trasę i musiał wrócić na poprzednie miejsce. W naszej planszówce jest to wyrażone przez zaznaczenie na trasie ostatnich pól na prostej, po której porusza się pionek. Przy polach tych ustawione są sygnalizatory świetlne. Pionek musi się zakończyć ruch na takim polu. Jeśli tego nie robi to znaczy, że wypadł z trasy i musi wrócić na pole, na którym stał przed wykonaniem tego ruchu. Dlatego tak ważny jest wybór kostki przed ruchem.

W swojej kolejce gracz wybiera kostkę, która określa jego ruch. Jeśli potrzeba, to mówi „nieparzyste”. Potem zapamiętuje na jakim polu stoi pionek i rzuca kostką. Następnie przesuwa go zgodnie z wylosowanym wynikiem. Jeśli ruch kończy się na polu przed najbliższym sygnalizatorem lub na polu przy którym są ustawione światła drogowe, to gracz przesuwa pionek i kończy kolejkę. Jeśli ruch kończyłby się minięciem sygnalizacji świetlnej, to gracz nie przesuwa go a jego kolejka się kończy. Gracz, który jest na ostatniej prostej przed mełą może wyrzucić więcej oczek niż jest mu potrzebne do jej osiągnięcia. Wygrywa osoba, która pierwsza przejedzie całą trasę.



W grze wykorzystano następujące grafiki na licencji Public Domain CC0:

autor: riza april, źródło: pixabay.com/pl/vectors/samochody-pojazdy-droga-ulica-5970659/

Gra jest udostępniona na licencji: [Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International](#) (CC BY-NC-SA 4.0) przez [Projekt Edukacyjny Basiowe Gry Planszowe](#).

The rules of game



This game refers to the popular game in Poland „Kapsle”, which means „Bottle Tops”. For several decades, children have been playing this game drawing by a route on the sidewalks, then they take turns to snap bottle tops through.

Before starting the game, one should prepare a pawn for each player and a zero-one dice, 4-walled dice, 6-walled dice, 8-walled dice. The dice will stands for the the force with which we snap the caps in the street version of the game. If a zero-one cube is not available, the player may use any dice instead. In this case, he must say "Odd" before the roll. If (s)he does, (s)he moves 1 square if an odd number of dice is rolled. If an even number comes up, there's no move. If (s)he forgets to say "odd" before rolling, (s)he moves the number of points drawn. The game is started by the person who tosses the biggest number on an octagonal dice. People on the right will move next one by one. All pawns starts from „start” square. The route ends at „meta” square.

In the game, players move their pawns along the route. Real caps also used to move along this path. After a click, they moved in a straight line. If the player snapped too hard, the cap went out of the way and had to return to the previous place. In our board game it is expressed by marking the last squares on the straight line along which the pawn moves. There are traffic lights next to these fields. The pawn must end its movement on such a field. If it does not, it means it is out of the way and must return to the square he was standing on before making this move. That is why choosing the dice before moving is so important.

At the beginning of turn, the player chooses a dice that determines his move. If necessary, (s)he says "odd". Then (s)he remembers the field on which the pawn stands and rolls the dice. Then (s)he moves it according to the drawn result. If the movement ends in the field before the nearest traffic light or on the field with traffic lights, the player moves the pawn and ends the turn. If a move would end up passing a traffic light, the player does not move it and turn is over. A player who is on the final straight (before the finishing line) may throw more eyelets than (s)he needs to achieve the finish. The winner is the person who gets through the entire route first.



W grze wykorzystano następujące grafiki na licencji Public Domain CC0:

autor: riza april, źródło: pixabay.com/pl/vectors/samochody-pojazdy-droga-ulica-5970659/

The game is released under the following license: [Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International](#) (CC BY-NC-SA 4.0) by [Educational project Basiowe Gry Planszowe](#).