

*Realizacja elementów programu wychowawczego
przedszkola
– wspieranie rozwoju poczucia własnej wartości dziecka*

Spis treści

1	Założenia programu wychowawczego przedszkola.....	2
1.1	Podstawy teoretyczne	2
1.1.1	Rola poczucia własnej wartości.....	2
1.1.2	Co to jest poczucie własnej wartości?	3
1.1.3	Poczucie własnej wartości a rozwój mózgu	3
1.1.4	Neuroplastyczność.....	4
1.1.5	Porozumienie bez Przemocy Marshalla Rosenberga – podstawowe założenia.....	4
1.2	Sposoby realizacji programu wychowawczego przedszkola	6
1.3	Wyznaczniki efektywności realizacji programu wychowawczego	7
2	Praktyczne przykłady realizacji elementów programu wychowawczego	8
2.1	Analiza kilku sytuacji przedszkolnych w perspektywie wspierania rozwoju poczucia własnej wartości dziecka.....	8
2.2	Dobór treści dydaktycznych - konspekt zajęć z dziećmi 5-letnimi.....	12
3	Podsumowanie	12

Marta Kulaga, Praca dyplomowa EPiW, Przedszkole Krasnal w Krakowie

„Jednego dnia, mały motyl zaczął wykluwać się z kokonu; mężczyzna usiadł i przyglądał się jak motyl przeciska swoje ciało przez ten mały otwór. I wtedy motyl jakby się zatrzymał. Tak jakby zaszedł tak daleko jak mógł i dalej już nie miał sił. Więc mężczyzna postanowił mu pomóc: wziął nożyczki i rozciął kokon. Motyl wyszedł dalej bez problemu. Miał za to wątłe ciało i bardzo pomarszczone skrzydła. Mężczyzna kontynuował obserwacje, ponieważ spodziewał się, że w każdej chwili skrzydła motyle zaczną grubieć, powiększać się dzięki czemu motyl będzie mógł odlecieć i zacząć żyć. Tak się nie stało!

Motyl spędził resztę życia czołgając się po ziemi z mizernym ciałem i pomarszczonymi skrzydłami. Do końca życia nie był w stanie latać. Człowiek w całej swej życzliwości i dobroci nie wiedział, że walka motyla z kokonem była bodźcem dla jego skrzydeł i dzięki temu motyl był w stanie latać, gdy tylko pokona opór kokonu. Czasem walka to jest to, czego nam w życiu potrzeba. Jeśli los pozwala nam iść przez życie bez jakichkolwiek problemów, to może to zrobić z nas słabeuszy. Nie bylibyśmy tak silni, jak moglibyśmy być.

Nie bylibyśmy w stanie latać.”

„Nie przydeptuj małych skrzydeł” Katarzyna Wnęk-Joniec

1 Wstęp

Praca dyplomowa opiera się na założeniach Programu wychowawczego Niepublicznego Przedszkola Krasnal w Krakowie i jest opisem działań realizujących w praktyce te założenia. Dotyczy problematyki wspierania rozwoju poczucia własnej wartości u dzieci jako elementu złożonego procesu edukacyjno – wychowawczego. Pierwsza część jest poświęcona próbie zdefiniowania komponentów poczucia własnej wartości oraz założeniom teoretycznym. Druga część zawiera przykłady realizacji tych założeń w niektórych sytuacjach przedszkolnych oraz w czasie zajęć dydaktycznych.

2 Założenia programu wychowawczego przedszkola

2.1 Podstawy teoretyczne

2.1.1 Rola poczucia własnej wartości

Jednym z niezmiernie istotnych elementów procesu dydaktyczno-wychowawczego jest budowanie poczucia własnej wartości dziecka. Jego adekwatność, stabilność, osadzenie w realnych umiejętnościach i osiągnięciach jest kluczowe nie tylko dla osiągnięcia sukcesu edukacyjnego. Jest niezmiernie istotnym elementem sukcesu życiowego – pewności siebie, odporności emocjonalnej, świadomości swoich mocnych stron, dążenia do osiągnięcia celów, otwartości, odwagi, podejmowania ryzyka, poczucia bezpieczeństwa.

To właśnie w okresie niemowlęcym i przedszkolnym (zgodnie z teoriami psychoanalitycznymi, od

urodzenia do około 6-tego roku życia), kształtuje się dziecięce poczucie własnej wartości, podstawowy stosunek dziecka do otoczenia, jego zdolność przeżywania i identyfikowania własnych i cudzych stanów emocjonalnych. Przystrojone w tym czasie wzory zachowań społecznych utrzymują się zasadniczo w życiu dorosłym.

Jak dowodzi Clancy Blair (2003), poziom rozwoju funkcji wykonawczych w postaci zdolności do kontroli uwagi i kontroli własnego działania w wieku przedszkolnym jest znacznie silniejszym predyktorem osiągnięć szkolnych niż poziom inteligencji dziecka czy też wyjściowy poziom umiejętności czytania i liczenia¹

Również Raport Krajowego Centrum Klinicznych Programów Dla Niemowląt w Stanach Zjednoczonych jednoznacznie stwierdza, że o sukcesie dziecka w szkole decyduje nie tyle nadzwyczajna umiejętność czytania czy znajomość faktów, ile zbiór cech emocjonalnych i społecznych: pewność siebie i ciekawość, umiejętność zachowania sprzyjającego budowaniu więzi i relacji oraz tego, jak ma powściągnąć impuls, umiejętność czekania, stosowanie się do wskazówek i zwracanie się do nauczycieli po pomoc oraz zdolność wyrażania swoich potrzeb w kontaktach z innymi dziećmi.

2.1.2 Co to jest poczucie własnej wartości?

Poczucie własnej wartości możemy określić jako świadomość, że jestem ważny i wyjątkowy, to co czuję i myślę jest ważne, mam wpływ i mogę decydować o sobie, potrafię zrobić różne rzeczy i mogę się uczyć nowych. Mam prawo przeżywać różne emocje i być otoczony wsparciem i szacunkiem. Mam prawo nie zgodzić się, jak mi się coś nie podoba. Potrafię wziąć odpowiedzialność, za to co robię. Potrafię cieszyć się z moich sukcesów i powiedzieć, że zrobiłem coś, czego żałuję.

2.1.3 Poczucie własnej wartości a rozwój mózgu

Samoświadomość i możliwość kierowania własnym zachowaniem stanowią fundament poczucia własnej wartości i są bezpośrednio związane z tak zwanymi funkcjami wykonawczymi w mózgu. Zaczynają się one kształtować jeszcze przed 2 rokiem życia i mają swoją „siedzibę” w płacie przedczołowym kory nowej w mózgu. Funkcje wykonawcze są definiowane jako „psychologiczne procesy zaangażowane w świadomą kontrolę myśli i działań lub jako procesy odpowiedzialne za ukierunkowane na cel zachowanie”ⁱⁱⁱ, czyli procesy uwagi – koncentracja oraz przerzutność, oraz procesy inhibicyjne – zatrzymanie, odroczenie, planowanie. Istotnym elementem jest tu zdolność do przyjęcia perspektywy innej osoby. Funkcje wykonawcze stanowią o umiejętności powstrzymywania się od odruchowych bądź impulsywnych reakcji, planowania czynności i ich wykonywania, modyfikowania zachowań ze względu na cel, a także rozwiązywania problemów.

Należy zwrócić uwagę, że w okresie przedszkolnym te funkcje dynamicznie się rozwijają i wszelkie działania powinny mieć na uwadze możliwości dziecka w tym zakresie – mózg jest w pełni rozwinięty dopiero około 25 roku życia.

2.1.4 Neuroplastyczność

Dzięki neurobiologii i nowoczesnym technikom badania mózgu wiemy, że jest on „plastyczny”, czyli formowalny. A zmienia się dzięki doświadczeniu – wszystko co przeżywamy, zmienia jego fizyczną strukturę. Oznacza to, że dzięki bodźcom jakie zapewniamy dziecku mamy wpływ na rozwój struktur mózgu – możemy przyczynić się do ukształtowania odpornego, dobrze zintegrowanego mózgu. Co to właściwie znaczy „integracja mózgu”? To łączenie odrębnych elementów w sprawnie funkcjonującą całość, gdzie każdy z nich wypełnia swoje zadanie, a jednocześnie wszystkie współpracują ze sobą. Skanowanie mózgu umożliwia badanie w jaki sposób doświadczenia wpływają na budowę struktur mózgu, które z nich sprzyjają integracji, a które nie. Profesor Daniel J. Siegel w książce „Zintegrowany mózg – zintegrowane dziecko” opisuje 12 strategii, działań wspierających pionową i poziomą integrację mózgu, czyli współpracę lewej i prawej półkuli, oraz pięter mózgu określanych jako mózgi „gadzi” (działanie instynktowne) „ssaczy” (emocje, więzi) i „ludzki” (związany z wyższymi funkcjami poznawczymi i funkcjami wykonawczymi)

Strategie, które opisuje Siegel to

Integracja prawej i lewej półkuli mózgu

- *łącność i przełączanie* – łączność emocjonalna, a potem rozmowa;
- *nazwij, by poskromić* – nazywanie emocji i opisywanie przeżyć integruje je, rozumie doświadczenie i zyskuje poczucie kontroli.

Integracja parteru i piętra mózgu

- *zajmij, zamiast drażnić* - w sytuacji stresu zadawanie pytań, kierowanie uwagi na szukanie rozwiązań;
- *używaj, by nie stracić* – gimnastyka mózgu za pomocą hipotetycznych rozważań, dawanie dziecku okazji do podejmowania decyzji;
- *rozładowanie przez ruch* – odzyskiwanie regulacji emocjonalnej poprzez ruch.

Integracja pamięci

- *wewnętrzny odtwarzacz filmów* – pomoc dziecku w opowiadaniu o trudnym przeżyciu, tak jakby oglądało film – stop klatka, zapewnienie o bezpieczeństwie, przypomnienie o szczęśliwym zakończeniu;
- *pamiętaj o pamięci* – wspólne wspominanie historii.

Integracja aspektów osobowości

- *niech chmury emocji odpłyną w dal* – przypominanie, że emocje przychodzą i odchodzą;
- lista kontrolna – rozmowa o dziecku na poziomie myśli, doznań, wyobrażeń, uczuć.
- ćwiczenia psychowzroczności – uważność i skupienie.

Integracja z innymi ludźmi

- w naszym domu jest wesoło – kreowanie radosnego otoczenia,
- porozumienie przez konflikt – traktowanie konfliktu jako okazji do uczenia umiejętności społecznych.

2.1.5 Porozumienie bez Przemocy Marshalla Rosenberga – podstawowe założenia

Narzędziem, które doskonale wpisuje się w odkrycia neurobiologii interpersonalnej jest Porozumienie bez Przemocy (Nonviolent Communication, NVC). Idea empatycznej komunikacji opisana przez dr Marshalla Rosenberga jest narzędziem, które służy do budowania relacji opartych na wzajemnym szacunku i oparta jest o model 4 kroków – obserwacja, uczucie, potrzeba, prośba. Jest to możliwe dzięki odwoływaniu się do faktów, uznania ważności wszystkich potrzeb i szukania strategii poprzez prośby i mediacje.

Podstawowe założenia Porozumienia bez Przemocy to:

- **Wszyscy ludzie mają takie same potrzeby:** Potrzeby są uniwersalne, sposoby ich zaspokajania są różne. Uniwersalne ludzkie potrzeby to np. bezpieczeństwo, miłość, akceptacja, rozwój, przynależność, współdziałanie. Konflikty dzieją się na poziomie sposobów zaspokajania tych potrzeb – nazywanych strategiami. Np. dziecko dąży do zaspokojenia potrzeby bezpieczeństwa poprzez przytulenie, ale też chowanie się pod stołem, czy płacz za rodzicem.
- **Wszystkie działania są próbą zaspokojenia potrzeb:** Wszyscy ludzie poprzez swoje działania, swoje słowa usiłują zaspokoić swoje potrzeby. Niektóre strategie są bardziej efektywne – w lepszy sposób zaspokajają nasze potrzeby. Rosenberg wprowadził postacie Szakala i Żyrafy na określenie sposobów mówienia. Szakal to tragiczny sposób wyrażenia naszych potrzeb, daje mniejszą szansę na ich zaspokojenie. Żyrafa, która ma najdłuższą szyję i największe serce ze zwierząt lądowych, może zobaczyć więcej i więcej pojąć. Posługując się językiem Żyrafy mamy większe szanse na usłyszenie naszych potrzeb i potrzeb innych oraz na szukanie najlepszych strategii zaspokajania potrzeb. Mogę zobaczyć, że dziecko poprzez agresywne zachowanie wyraża swój lęk i jest to próba zaspokojenia potrzeby bezpieczeństwa. Wtedy moje działania koncentruję na stworzeniu dziecku poczucia bezpieczeństwa.

- **Empatia to dar czasu i uwagi:** wsłuchując się w dziecko mamy szansę usłyszeć jego uczucia i potrzeby. Empatia jest czymś innym niż sympatia, akceptacja, próba pomocy. Empatia jest obecnością, energią, kontaktem, stworzeniem przestrzeni na pełną autentyczność, byciem z dzieckiem w sposób, jaki mu służy.
- **Uczucia są informacją o zaspokojonych i niezaspokojonych potrzebach:** wszystkie uczucia są ważną informacją, nie dzielimy ich na „pozytywne i negatywne”, lecz raczej na przyjemne i nieprzyjemne. Uczucia mogą być stymulowane przez zachowanie i słowa innych, lecz inni nie są ich przyczyną. To w jaki sposób interpretujemy działania innych, przez jakie filtry je przepuszczamy, to nasz „teatr mentalny”, sposób w jaki widzimy i rozumiemy świat, to „mapa” która pomaga nam się poruszać i odnajdywać w nim. Świadomość siebie, przekonań, które nami kierują, uczuć i potrzeb tworzą nasz obszar wewnętrznej wolności, wyboru i decydowania o swoim życiu.
- **Wszyscy mamy pragnienie bliskiego empatycznego kontaktu i przyczyniania się do wzbogacania życia innych.** Praktykując Porozumienie Bez Przemocy wychodzimy z paradygmatu przymusu i buntu w sferę wolnego wyboru i mamy możliwość doświadczania współpracy.
- **Wszyscy mamy możliwość zmiany:** poprzez rozwijanie świadomości dotyczącej tego, co myślimy i w jaki sposób działamy, poprzez pełniejszy kontakt z naszymi uczuciami i potrzebami, mamy możliwość wprowadzania zmiany w naszym życiu i pełniejszej realizacji własnego potencjału.
- **Pokój i wojna rodzą się w moim sercu.** Ghandi mówił o przemocy na poziomie myśli, mowy i działań. Łatwiej wyeliminować przemoc z zachowania niż z myśli, jednak to tam, w sercu przemoc ma swoje źródło.

2.2 Sposoby realizacji programu wychowawczego przedszkola

Jest taka metafora, że ludzie są jak walizki. Chowają do środka wszystkie informacje, jakie słyszą od ważnych innych na swój temat.

Dobre i złe. Noszą je potem ze sobą przez całe życie.

Złe słowa ciężką, ciągną nas do tyłu i utrudniają chodzenie.

Dobre słowa pomagają nam iść naprzód, czasem dodają skrzydeł.

Agnieszka Stein

Bazując na współczesnych odkryciach neurobiologii oraz Porozumieniu bez Przemocy można określić strategie sprzyjające wspieraniu rozwoju poczucia własnej wartości u dzieci.

- rozwój nauczycieli - modelowanie zachowań, umiejętności mówienia o emocjach i przeżywania ich w sposób budujący zaufanie i bezpieczeństwo;
- nauka nazywania emocji, budowanie samoświadomości;
- nauka odczytywania i rozumienia emocji innych osób;
- uwaga na dziecku, empatyczne słuchanie i pomoc w nazywaniu jego przeżyć (*empatia, łączność i przełączanie, lista kontrolna*);
- nazywanie emocji dziecka, opowiadanie o tym, co się wydarzyło, towarzyszenie dziecku w przeżywaniu trudnych emocji i sytuacji (*nazwij, by poskromić, 4 kroki, wewnętrzny odtwarzacz filmów*);
- szukanie potrzeb, jakie zaspokaja dane zachowanie dziecka;
- wspólne ustalanie zasad służących ochronie potrzeb dzieci oraz dorosłych;
- stwarzanie okazji do wyboru aktywności, zabawy, sposobu realizacji zadania (*używaj, by nie stracić*);
- wspólne planowanie zajęć, aktywność, szukanie rozwiązań (*zajmij, zamiast drażnić*);
- planowanie dnia mające na uwadze zaspokojenie potrzeb dziecka, a w szczególności potrzeby ruchu (*rozładowanie przez ruch*);
- wspieranie dziecka w mówieniu o tym czego chce, w sposób klarowny i z zachowaniem szacunku dla innych (*model 4 kroków*);
- wspólne z dzieckiem szukanie zachowań akceptowalnych dla wszystkich (*zajmij, zamiast drażnić*);
- odpowiadanie na sygnały, które przekazuje nam dziecko, zaspokajanie jego potrzeb, okazywanie troski;
- docenianie dziecka, zwłaszcza za włożony wysiłek i dobre intencje, a nie tylko za rezultaty. wskazywanie konsekwencji i wpływu na innych podejmowanych działań;
- szukanie sposobów, aby zaspokoić potrzeby dziecka, a jeśli nie potrafimy ich znaleźć dajemy empatię niezaspokojonym potrzebom.
- rozbudzanie motywacji wewnętrznej dzięki odwołaniu się do radości płynącej z aktywności, odkrywania i współdziałania.
- mediacje w konflikcie i docenienie potrzeb obu stron (mediacje NVC, porozumienie przez konflikt).

2.3 Wyznaczniki efektywności realizacji programu wychowawczego

Wprowadzamy zmianę na poziomie językowym i jednocześnie na poziomie perspektywy

postrzegania drugiego człowieka. Dajemy sobie i innym szansę na to, by być osobą, która:

- ma świadomość siebie, swoich uczuć i potrzeb,
- potrafi wyrażać prośby w sposób konkretny i pozytywny,
- wyraża siebie w sposób autentyczny i niekrzywdzący innych,
- dąży do jak najlepszego wyrażenia swoich potrzeb z uwzględnieniem potrzeb innych,
- jest odpowiedzialna za swoje działania,
- potrafi wyrazić sprzeciw, gdy naruszane są jej granice,
- jest empatyczna i potrafi budować relacje.

Aby diagnozować rozwój społeczno – emocjonalny dziecka można przyjąć następujące

- mówi o tym, co czuje;
- potrafi nazwać trudne emocje które przeżywa;
- nazywa uczucia innych;
- próbuje rozwiązywać konflikt;
- mówi o tym, czego chce;
- mówi o tym, czego potrzebuje;
- szuka rozwiązania, gdy dwie osoby chcą czegoś innego;
- używa słów – nie zgadzam się;
- mówi, na co się nie zgadza;
- formułuje zasady;
- odwołuje się do zasad;
- mówi, za co dziękuje;
- mówi, za co przeprasza;
- zna i stosuje sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami.

3 Praktyczne przykłady realizacji elementów programu wychowawczego

Aby założenie programu miały szansę być realizowane w praktyce i przynosić założone efekty kluczowe jest zbudowanie pewnej „drabiny” czy „połączenia” pomiędzy teorią a codziennymi działaniami. Taka „drabina” jest rozwój świadomości nauczycieli i rodziców, co do celów i założeń oraz zachowań wspierających realizację programu oraz integrowanie wartości, postaw, umiejętności oraz działań.

Obszary oddziaływań to przede wszystkim codzienne interakcje i sposób tworzenia relacji, ale również dobór treści dydaktycznych i prowadzenie zajęć z dziećmi.

3.1 Analiza kilku sytuacji przedszkolnych w perspektywie wspierania rozwoju poczucia własnej wartości dziecka

1. Potrzeby

Wszyscy ludzie mają takie same potrzeby. Są to między innymi: potrzeba bezpieczeństwa, wolności, przynależności, wspólnoty, uznania, zrozumienia. Próbujemy zaspokoić te potrzeby podejmując różne działania. Działania te nazywamy strategiami. Na przykład żeby zaspokoić potrzebę wypoczynku, możemy czytać książkę, pójść na spacer, iść do kina, iść spać... Strategie możemy podzielić na skuteczne, czyli te, które zaspokajają naszą potrzebę, i nieskuteczne, czyli takie, w wyniku których nasze potrzeby pozostają niezaspokojone.

Uczucia informują nas, czy nasze potrzeby są zaspokojone, czy nie. W pierwszym przypadku przeżywamy przyjemne uczucia; radość, szczęście, zadowolenie. W drugim – możemy czuć smutek, żal, złość.

Postrzegamy dziecko w perspektywie jego potrzeb i stwarzamy warunki do jak najpełniejszego ich zaspokajania. Nie chodzi jednak o to, aby zawsze zaspokoić wszystkie potrzeby, ale aby je nazwać, uhonorować, poczuć i wskazywać aprobowane społecznie sposoby ich zaspokajania. Takie postępowanie buduje samoświadomość dziecka i daje mu wybór bezpiecznych i skutecznych zachowań.

Przykład:

Dwaj chłopcy chcą coś opowiedzieć nauczycielce. Kłócą się, który był pierwszy i kogo nauczycielka powinna wcześniej wysłuchać.

Nauczycielka mówi do nich: Widzę, że każdy z was bardzo chce mi coś opowiedzieć, a ja chciałabym was wysłuchać. Czy macie pomysł, co możemy teraz zrobić?

Karol na to: Ja chcę być pierwszy.

Nauczycielka pyta Witka, czy się na to zgadza. Chłopiec kręci głową. Nie.

Przez jakiś czas chłopcy wymyślają różne sposoby, ale nie ma między nimi zgody.

W końcu Witek mówi: W sali są dwie panie, ty możesz opowiedzieć jednej, a ja drugiej, a potem się zamienimy.

Karol zgadza się na to rozwiązanie i chłopcy zaczynają opowiadać.

Dotarcie do potrzeby wyrażenia siebie sprawiło, że chłopcy znaleźli sposób, aby tę potrzebę zaspokoić – bez konieczności rozstrzygnięcia, kto powinien pierwszy dostać uwagę nauczycielki.

Dzieci uczą się, że ich potrzeby są równie ważne. Uczą się zaspokajać je w bezpieczny dla siebie i innych sposób.

2. Empatia

Empatia to dar czasu i uwagi, bycie obecnym. To koncentracja na drugiej osobie, jej świecie i jej przeżywaniu. To słuchanie i rozumienie, bez oceniania, doradzania i osądzania. Dając empatię, budujemy kontakt z dzieckiem. Empatia nie oznacza aprobaty każdego zachowania czy też przyzwolenia np. na agresję, ale pozwala nawiązać kontakt, zbudować zaufanie. Efektem dobrej relacji może być chęć zmiany niepożądanego zachowania właśnie z troski o relację, a nie z powodu kar czy nagród. Dawanie empatii pomaga dziecku w budowaniu poczucia własnej wartości, jest dla niego komunikatem, że jest ważne, że to co przeżywa, myśli i czuje jest istotne i warto się o to troszczyć.

Przykład:

Dziecko płacze zaraz po rozstaniu z rodzicami. Nauczycielka jest przy dziecku i nazywa jego emocje: Tęsknisz i chciałbyś być blisko mamy? Chcesz mieć pewność, że jak będziesz czegoś potrzebował, to pani się tobą zaopiekuje? Trochę się boisz, bo nie wiesz, jak tu będzie? Nie znasz mnie zbyt dobrze i nie wiesz, czy będę dla ciebie miła, czy ci pomogę, kiedy będziesz mnie potrzebować?

Nazywając to, co przeżywa dziecko, budujemy jego samoświadomość i kontakt z emocjami. Jeżeli precyzyjnie nazwiemy jego przeżycia, dziecko poczuje się zrozumiane, zyska lepszy wgląd w swoje emocje. Poczuje się dzięki temu bezpieczne, a kontakt i zaufanie pomiędzy dzieckiem a nauczycielem zostaną wzmocnione.

3. Język serca

Język serca to komunikacja, która najlepiej oddaje intencje mówiącego. Często posługujemy się językiem „nawykowym”, przejmujemy wzorce językowe w procesie socjalizacji. W sytuacjach trudnych emocjonalnie, słowa same „się mówią”.

Ważne jest poddawanie refleksji tego, co mówimy, aby pozbyć się nawyków językowych, czyli tego, czego nie chcemy mówić, a co „samo nam się mówi”.

Przykład:

Jako dzieci mogliśmy słyszeć np. „Jak się zachowujesz? Nie wolno tak”. Często jako nauczyciele możemy automatycznie „odtworzyć” ten komunikat.

Staramy się precyzyjnie wyrażać to, o co nam chodzi, na przykład

„Kiedy mówisz tak głośno na sali, to chcę się zatroszczyć o uszy innych dzieci. Czy mógłbyś mówić trochę ciszej?”

4. Zamiast oceniania i obwiniania

„Źle zrobiłeś, jesteś niegrzeczny” – takie słowa nie wspierają dziecka w budowaniu pozytywnego obrazu swojej osoby, ani w kształtowaniu właściwych zachowań. Zamiast tego docieramy do potrzeby, którą dziecko chce zaspokoić tym zachowaniem i wspólnie znajdujemy sposób postępowania, który jest zarówno akceptowalny społecznie, jak i skuteczny.

Przykład:

Marek i Jacek bawili się wspólnie klockami. Marek sprząta, a Jacek rysuje i nie chce posprzątać po zabawie.

Marek mówi do niego: Nienawidzę cię, podrę twój rysunek i zniszczę.

Nauczycielka reaguje: Marek chce powiedzieć coś bardzo ważnego. Widzę, że jest rozzłoszczony i myślę, że chce, abyś mu pomógł posprzątać. (Zamiast oceniać wypowiedź Marka szukamy słów, które lepiej wyrażają jego intencje).

Jacek wstaje i mówi: Ale posprzątam tylko połowę.

W świecie kar i nagród można by było ukarać Jacka za to, że nie chce sprzątać, a Marka za to, że brzydko mówi. Ale czy to przyczyni się do ich rozwoju i wyboru właściwego zachowania?

To, co robimy, sprawia, że Jacek został skonfrontowany z emocjami Marka, który potrzebował sprawiedliwości (równości), a Markowi zaoferowaliśmy alternatywny sposób wyrażenia swojej frustracji.

5. Szczerłość

Szczerłość to autentyczne wyrażanie siebie, swoich potrzeb i wartości w sposób nie raniący innych. Oznacza to, że mogę mówić o swoich prawdziwych przeżyciach i mam prawo powiedzieć, jeśli na coś się nie zgadzam. Sprzeciw nie jest rozumiany jako atak na drugą osobę, ale jako obrona swoich granic i swoich wartości. Dajemy sobie i dzieciom prawo do wyrażania siebie, jeśli naruszane są nasze granice lub poczucie bezpieczeństwa. I dziecko i dorosły może powiedzieć „nie zgadzam się”. Otwiera to drogę do szukania zachowań i strategii, które odpowiadają wszystkim.

Przykład:

Dwoje dzieci bawi się na dywanie, są w bliskim kontakcie fizycznym, popychają i poszturchują.

Nauczycielka mówi do dzieci: Nie jestem pewna, czy dla każdego z was ta zabawa jest fajna.

Trochę mnie niepokoi to, co widzę.

Jedno z dzieci odpowiada: Trochę mi nie jest dobrze.

Dorosły: To powiedz swojemu koledze, co ci nie odpowiada.

Dziecko: Trochę za mocno mnie popychasz.

Dorosły modeluje: Podoba ci się ta zabawa i lubisz taki kontakt, ale czasami jest za mocno i chcesz poprosić kolegę, aby był delikatniejszy i bardziej uważny.

Dziecko: Tak.

Dorosły: To powiedz mu to.

Dziecko, wspomagane przez dorosłego, próbuje to wyrazić swoimi słowami.

Dorosły szczerze wyraził swoje odczucia dotyczące zabawy i chęć zatroszczenia się o każde z dzieci. Pokazał dziecku, jak wyrazić swoje emocje w tej sytuacji.

Wszystkie przykłady są opisem autentycznych sytuacji mających miejsce w Przedszkolu Krasnal.

3.2 Dobór treści dydaktycznych - konspekt zajęć z dziećmi 5-letnimi.

Aktywności w czasie zajęć	Elementy budowania poczucia własnej wartości
Improwizacja do Walca nr 2 Szostakowicza;	- akceptacja siebie, własnego ciała, ruchu
<p>Czytanie bajki "Detektyw Zenon na tropie"</p> <p>Bibi siedziała na ławce przed domem smutna i z opuszczoną głową. Rano, gdy się obudziła, świeciło słońce i Bibi miała wspaniałe plany. Postanowiła wybrać się z Zenonem na piknik nad rzekę. Wyobrażała sobie, że jest tam teraz zielono i jednocześnie kolorowo od kwiatów. Chciała też uwić wianek ze swoich ulubionych kwiatów - chabrow. Bibi uwielbia kolor fioletowy!</p> <p>Podkscytowana Bibi postanowiła szybciućko pobiec do Zenona, by o wszystkim mu opowiedzieć. Niestety, wybiegając w pośpiechu, potknęła się o próg domu i z hukiem upadła na ziemię.</p> <p>A to kłopot! Teraz strasznie bolała ją noga i nie mogła chodzić. Na szczęście Z pomocą przyszły jej ptaszki, które widziały całe zdarzenie: widziały, jak żyrafa wybiega uśmiechnięta, jak nagle się potyka i pada jak długa na ziemię. Szybko więc sprowadziły na pomoc pana doktora borsuka. Doktor opatrzył starannie nogę Bibi. Na szczęście była tylko skręcona i doktor stwierdził, że za kilka dni Bibi poczuje się lepiej, a noga przestanie boleć. Do tego czasu Bibi miała unikać chodzenia i jak najwięcej odpoczywać.</p> <p>Doktor przepisał Bibi maść, którą miała smarować bolące miejsce. Skrzywiła się mocno na samą myśl o maści, której ostry zapach drażnił jej żyrafę nos.</p> <p>Bibi siedziała na ławce przed chatką bardzo smutna i niezadowolona. Ciężko wzdychała i chciało jej się płakać...</p> <p>- Ach, gdyby Zenon tu był! - westchnęła żyrafa. Z pewnością, jak tylko się dowie o wypadku, przybiegnie co sił w łapkach. Jednak Zenon nie wiedział, co się przydarzyło Bibi. Brykał wesoło po dróżce prowadzącej do chatki żyrafy i podśpiewywał przy tym. Cieszył się na spotkanie z Bibi tak bardzo, że podskakiwał naprawdę wysoko, kręcąc ogonem młynki.</p> <p>Gdy Zenon podszedł do Bibi, chciał jej opowiedzieć jakiś świetny żart, jednak zorientował się, że żyrafa wygląda inaczej niż zwykle. Spojrzał na przyjaciółkę uważnie, by zrozumieć, co się z nią dzieje.</p>	<p>- kształtowanie tożsamości – kim jestem? Co lubię? Co mi sprawia przyjemność? Czego chcę?</p> <p>- postawa w sytuacji kryzysu - - odporność emocjonalna, relacje społeczne, więzi</p> <p>- przyjaźń i więzi jako elementy zapewnienia sobie wsparcia emocjonalnego,</p> <p>- świadomość emocji własnych i innych, umiejętność odczytania i</p>

<p>„Aha - pomyślał - już wiem! Ma opuszczoną głowę i przygarbione plecy. I w ogóle jest jakaś taka skulona”.</p> <p>Zenon rozmyślał dalej: „Hmm.. no i jeszcze przyklapnęły jej różki i uszy. To zupełnie inaczej niż zwykle!”. Zenon był szczerze zdumiony. Wyjął z kieszeni lupę i dalej uważnie obserwował Bibi. Żyrafa natomiast w ogóle się nie ruszała, nic nie mówiła, siedziała bardzo zasmucona i wyglądała na nieszczęśliwą. Zenon, z zapałem godnym naukowca, badał wygląd Bibi kawałek po kawałku, z wielką lupą w łapie.</p> <p>- O rety! - krzyknął. - Ona w dodatku nic nie mówi i zniknęła jej NIGDY-NIE-ZNIKAIĄCY uśmiech!!! To jasne! - powiedział zrozpaczony. - Bibi jest poważnie chora! - stwierdził przejęty Zenon, po czym postanowił pobiec szybko po doktora borsuka, by prosić go o pomoc. Borsuk był bardzo zaskoczony, gdy zobaczył Zenona. Szakal mówił tak szybko, że doktor niewiele z tego rozumiał.</p> <p>- Nic nie mówi! Zniknęła nie-znikająca! Oj, oj! Bibi jest zupełnie inna! Gdzie jest moja Bibi?... Strasznie chora...</p> <p>Doktor nic a nic nie mógł się w tym połączyć. Podrapał się po swej borsukowej głowie i powiedział:</p> <p>- Zenonie. Widzę, że jesteś bardzo zdenerwowany. Wygląda na to, że bardzo przejąłeś się zdrowiem Bibi?</p> <p>- Tak, tak. Oj tak, tak. - odpowiedział Zenon, cały czas nerwowo machając łapkami.</p> <p>- Chciałbyś pomóc Bibi, by lepiej się czuła?- doktor borsuk próbował zrozumieć, co dzieje się z szakalem.</p> <p>Zenon zaś nadal energicznie machał łapkami, kiwał głową i wciąż mówił: - Oj tak, tak.</p> <p>Doktor borsuk powiedział:</p> <p>- Zenonie, widzę, że bardzo troszczysz się o Bibi. Chciałbym ci pomóc, bo mi także zależy, by Bibi lepiej się poczuła i dlatego mam do ciebie prośbę. Opowiedz mi jeszcze raz, co się stało, ale proszę: powoli i spokojnie. Usiądź na krześle i opowiadaj.</p> <p>Zenon popatrzył na pana doktora, wziął głęboki wdech i usiadł. Następnie bardzo dokładnie i powoli opowiedział wszystko, co się wydarzyło, po kolei.</p> <p>Opowiedział o tym, jak przybiegł do Bibi z wesołymi żartami, i o tym, że Bibi wyglądała inaczej niż zwykle, i o różnicach, jakie w wyglądzie i zachowaniu Bibi znalazł Zenon.</p> <p>Gdy szakal skończył, doktor borsuk powiedział:</p> <p>- Zenonie, widzę, jak dużo uwagi poświęciłeś Bibi. Zauważyłeś jej skulone różki i uszy. To znaczy, że dobrze znasz Bibi. Dostrzegłeś, że nic nie mówi, a także, że się nie uśmiecha. Naprawdę bacznie to wszystko zaobserwowałeś. - Doktor z podziwem patrzył na Zenona.</p>	<p>zrozumienia emocji na podstawie obserwacji mimiki, postawy ciała</p> <p>- umiejętność szukania wsparcia w trudnościach</p> <p>- poczucie sprawstwa i wpływu, umiejętność świadomego kształtowania relacji społecznych i wkładu w życie innych</p> <p>- świadomość wpływu silnych emocji na jasność przekazu, umiejętność samoregulacji</p>
--	---

<p>- Bibi miała rano mały wypadek. Przewróciła się i skręciła sobie nogę. Dlatego przez kilka dni nie będzie mogła chodzić. Opatrzyłem jej nogę bardzo starannie i dałem jej lekarstwa. - wyjaśnił borsuk. - już wkrótce poczuje się lepiej. Ale teraz potrzebuje dużo odpoczynku. Zgaduję, że być może Bibi jest bardzo smutna z powodu tego, co się stało. Może chciała wyruszyć na jakąś wycieczkę lub miała różne plany na najbliższe dni, z których teraz na trochę musi zrezygnować. Być może martwi się, że skoro nie może chodzić, będzie się nudziła w swojej chatce. Albo obawia się, czy sobie poradzi sama</p> <p>W tej sytuacji. Zenon zamyślił się. Mruczał, kręcił głową, wyglądał, jakby się zastanawiał. Ruszał nosem na wszystkie strony, a zwykle robi tak, gdy rozważa sprawy ważne i trudne. Po kilku chwilach odezwał się:</p> <p>- Panie doktorze, myślę, że może pan mieć rację. Wszystkie obserwacje wskazują, że faktycznie możemy mieć do czynienia z wielkim smutkiem Bibi. - przerwał na chwilę, bo pewna myśl wpadła mu do głowy. - Pobiegnę do niej i porozmawiam z nią! - oznajmił. Wyjął z kieszeni mały Doktor borsuk zastanawiał się, czy samopoczucie Bibi zmieni się, jeśli jej przyjaciel Zenon z nią porozmawia? A może warto podarować Bibi kwiaty? A może szczerzy uścisk przyjaciela zadziała? Zenon wpatrywał się przez chwilę W doktora, a następnie mrknął:</p> <p>- Ciekawe, ciekawe - i zanotował: „Obserwacja 2. Działania do wypróbowania: a] rozmowa, b] kwiaty, c) uścisk”. I pobiegł do Bibi.</p> <p>Żyrafa zobaczyła powracającego przyjaciela, który biegł w jej stronę. W jednej łapce trzymał kwiaty, a drugą machał do Bibi z daleka. Uśmiechał się od ucha do ucha, a oczy iskrzyły mu ciekawością. Żyrafa poczuła się rażniej, a gdy Zenon wręczył jej kwiaty, pomyślała: „Ech! Piknik ostatecznie można odłożyć”.</p> <p>- Zenonie, a może dzisiaj zagramy w rebusy? - i uśmiechnęła się swoim żyrafim uśmiechem, a jej szyja znowu stała się długa i prosta.</p> <p>Gdy Zenon zobaczył rozweseloną buzię żyrafy i jej wyprostowaną szyję, wyjął notes i dyskretnie zanotował: „Obserwacja 3: szyja prosta, buzia spokojna, usta uśmiechnięte”...</p>	<p>- docenienie konkretnych działań na rzecz innych</p> <p>- kontakt z faktami jako sposób na powrót do regulacji emocjonalnej</p> <p>- umiejętność przyjęcia perspektywy drugiej osoby, empatia, przełączanie uwagi</p> <p>- szukanie strategii osiągnięcia celu</p> <p>- kształtowanie poczucia ważności relacji społecznych jako elementu budowania dobrostanu</p>
<p>Skąd wiem, co ktoś czuje?</p>	<p>umiejętność przyjęcia perspektywy drugiej osoby, obserwacja sygnałów z ciała, mimiki, odczytywanie emocji</p>
<p>wybierz krótki fragment tekstu i przedstaw go za pomocą pacynek</p>	<p>-kreatywność</p>
<p>Zabawa ruchowa "Co czuję, gdy..."</p>	<p>- świadomość przeżywania uczuć powiązanych z wydarzeniami</p>

Dotknij przedmiot w worku, jaki on jest? Jakie uczucie przypomina?	
Uczucia – Co to są uczucia? Po co są uczucia? Skąd wiemy co czujemy? Po czym można poznać, co ktoś czuje?;	
Eksperyment ze szklanką wody i sodą	
Podsumowanie – co podobało ci się w czasie zajęć?	-

Literatura

Brzezińska, A. I., Nowotnik, A. (2012). *Funkcje wykonawcze a funkcjonowanie dziecka w środowisku przedszkolnym i szkolnym*. Edukacja. Studia, badania, innowacje, 12012-

Kohn, Alfie *Wychowanie bez nagród i kar*

Rosenberg, Marshall B. *Wychowanie w duchu empatii. Rodzicielstwo według porozumienia bez przemocy*

Rosenberg, Marshall B. *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*

Rosenberg, Marshall B. *To, co powiesz może zmienić świat. O języku pokoju w świecie konfliktów*

Rosenberg, Marshall B. *W świecie porozumienia bez przemocy. Praktyczne narzędzia do budowania więzi i komunikacji*

Siegel, Daniel J., Tina Payne Bryson, *Zintegrowany mózg - zintegrowane dziecko*

Wnęk -Joniec, Katarzyna *Nie przydepuj małych skrzydeł*

Żuczkowska, Zofia Aleksandra *Dialog zamiast kar*

ⁱBrzezińska, A. I., Nowotnik, A. (2012). Funkcje wykonawcze a funkcjonowanie dziecka w środowisku przedszkolnym i szkolnym. Edukacja. Studia, badania, innowacje, str 4

ⁱⁱBrzezińska, A. I., Nowotnik, A. (2012). Funkcje wykonawcze a funkcjonowanie dziecka w środowisku przedszkolnym i szkolnym. Edukacja. Studia, badania, innowacje, str 3