

Cierpliwość jest towarzyszką mądrości.

Aureliusz Augustyn z Hippony

Pojęcie „cierpliwość” oznacza zdolność spokojnego, długotrwałego znoszenia rzeczy przykrych lub zdolność spokojnego wyczekiwania na coś lub dążenie do czegoś. Cierpliwość nie jest cechą charakteru lecz zdolnością, umiejętnością, którą można wytrenować, której można się nauczyć.

Dzieciom brakuje cierpliwości ponieważ nie są jeszcze emocjonalnie gotowe do takiego poświęcenia. Bycie cierpliwym oznacza przede wszystkim bycie gotowym do następstw, bycie gotowym do czekania, bycie gotowym do odroczenia gratyfikacji. W wieku przedszkolnym to jeszcze bardzo trudne, szczególnie w obecnych czasach, kiedy wszystko dla dzieci jest dostępne na wyciągnięcie ręki. Dzieci nie muszą oczekiwać na święta, urodziny czy Dzień Dziecka, żeby dostać wymarzoną zabawkę. Bardzo często dostają ją od tak, po prostu bez okazji, bez oczekiwania. Dlatego tym bardziej trudno im zrozumieć, że czasami na otrzymanie nagrody trzeba zaczekać lub zapracować.

Oczywiście, są dzieci, które od najmłodszych lat potrafią się powstrzymać i zaczekać, jeśli ich cierpliwość ma zostać nagrodzona, ale większości trzeba tego dopiero nauczyć. Naukowcy twierdzą, że umiejętność odroczenia gratyfikacji we wczesnym dzieciństwie może gwarantować sukces edukacyjny i zawodowy w dorosłym życiu.

Jak już wspomniałam, niektóre dzieci posiadają już umiejętność czekania – cierpliwość, w momencie przyjscia do przedszkola. Duże problemy z zaczekaniem na swoją kolej mają natomiast dzieci, które nigdy czekać na nic nie musiały. Jeśli rodzice czy opiekunowie rzucali wszystko i od razu zajmowali się dzieckiem, gdy tylko zakwiliło, to nie miało ono możliwości nabycia doświadczenia w tym zakresie. Warto jednak pamiętać: mimo, że dziecko jest dla nas bardzo ważne, to nie jest ono centrum wszechświata.

Uważa się, że w obecnych czasach wszystko musi być idealne, dlatego rodzice często boją się odmówić maluchowi, nie chcą, żeby musiał czekać i rzucają wszystko, aby zaspokoić jego potrzeby. Dzięki temu dziecko uczy się, że najpierw rodzice, a potem reszta świata są do jego dyspozycji i o cokolwiek poprosi, zawsze to natychmiast dostanie. Dopiero przedszkole otwiera przed dzieckiem inny świat, w którym nie wszystko jest od razu i gdzie cierpliwość pomaga radzić sobie z wieloma trudnościami.

Większość przedszkolaków chce mieć wszystko „już i teraz”, a pobyt w grupie przedszkolnej pozwala doświadczać maluchowi różnych sytuacji współpracy i współdziałania, jest doskonałym miejscem na naukę cierpliwości i empatii.

Dzięki temu, że muszą czekać na swoją kolej, uczą się doceniać wspólną zabawę i co najważniejsze przygotowują się do szkoły.

W jaki sposób wzmacniać umiejętność cierpliwości? Oto kilka pomocnych przykładów:

- poprzez naukę samodzielnego ubierania (tutaj próba cierpliwości dla rodziców i dziadków);
- poprzez stawianie dziecku realnych oczekiwań – wzmacnianie pozytywne, nagradzanie w odroczonym w granicach możliwości dziecka, czasie;
- zachęcanie dzieci do wspólnej, dłuższej pracy (robienie czegoś wspólnie z rodzicami jest dla dziecka nagrodą samą w sobie);
- uczenie dziecka kończenia jednej rzeczy zanim zabierze się za następną „chcesz porysować? Dobrze, ale najpierw posprzątaj klocki” „poczytamy książeczkę kiedy skończysz ubierać piżamkę” – takie komunikaty pomogą dziecku budować następstwo czasu – coś następuje po czymś, a nie natychmiast, kiedy tego chce;
- pilnowanie ustalonych wcześniej planów – jeśli coś obiecaliśmy dzieciom, to musimy dotrzymać słowa. Dzięki temu dzieci uczą się, że warto czekać, bo obietnice są spełniane.
- Zabawy, które pomogą budować cierpliwość,
 - przede wszystkim zespołowe, gdzie dzieci muszą czekać na swoją kolej,

- gry planszowe, które wymagają czekania na swoją kolej, skupienia uwagi na tym co się dzieje, rozumienia i stosowania reguł np. „Grzybobranie”, „Chińczyk”,
 - gry karciane np. Piotruś i memory, (gramy uczciwie, nie „dajemy” dziecku wygrać),
 - zabawy motoryczne – przeplatanki, wydzieranki, wyklejanki, wyszywanki,
 - zabawy konstrukcyjne – budowanie z klocków, kartonów, dużych piankowych puzzli.
- Wspólne czytanie - jest nieocenionym zajęciem wspomagającym ćwiczenie cierpliwości, wzmacnia zdolność koncentracji uwagi tylko na jednej czynności – słuchaniu.

Ważne we wszystkich zabawach i ćwiczeniach jest doprowadzenie czynności do końca i chwalenie dzieci za włożony wysiłek, a nie tylko za efekt końcowy, wówczas w przyszłości dziecko będzie pracowało dużo chętniej. Mówmy dziecku, że doceniliśmy jego starania, że to co zrobiło wymagało dużo cierpliwości. Wszystkie nasze starania przyniosą oczekiwane rezultaty.

Najważniejsze jednak jest to, że cierpliwości można się nauczyć tylko wtedy, kiedy inni wokół nas są cierpliwi.

Opracowała Jolanta Kochman-Gebauer

na podstawie artykułu „Cierpliwość przedszkolaka”

Anny Kordzińskiej-Grabowskiej