

2.

OPIS PODEJŚCIA PEDAGOGICZNEGO

Edukacja przez doświadczenie to nauka, która wywodzi się z działań danej jednostki w otaczającym ją świecie. To proces, w którym jednostka konstruuje wiedzę, nabywa umiejętności i zmienia oraz kształtuje swoją postawę pod wpływem **bezpośredniego doświadczenia** (doświadczenia relacji, empatii, autentyczności, swobodnej zabawy, kontaktu z naturą).

Aktywność dziecka służy poznawaniu otoczenia, coraz sprawniejszej orientacji w nim, szacowaniu własnych możliwości, nawiązywaniu kontaktów społecznych, przekształcaniu rzeczywistości, a nabiera ona dodatkowo znaczenia w kontekście dążenia jednostki do podkreślania swojej indywidualności w jednoczesnym poszanowaniu dla potrzeb innych osób. To, co dziecko będzie chciało robić, dlaczego, w jaki sposób, w jakim tempie, do czego będzie zmierzać, jak bardzo wynik jego działania będzie odbiegał od oczekiwanego, na ile będą to działania niestandardowe, stanowi o wartości podmiotu i tę wartość chcemy dostrzegać, nazywać i wzmacniać.

Nauka empatii. Popierając własne intuicje doświadczeniami i obserwacjami dobrych praktyk duńskich, uważamy, że empatia jest czymś kluczowym dla dobrego i zdrowego życia. Ludzie, a przede wszystkim dzieci, nie mogą rozwijać się, nie będąc częścią jakiejś wspólnoty. Od tej przynależności zależy zaspokojenie naszej potrzeby bycia kimś wartościowym dla innych. To tutaj właśnie empatia i współczucie stają się bardzo ważne, ponieważ dają nam możliwość poczucia ludzkiej akceptacji i bycia docenionym. Duński nauczyciel, a także nauczyciel w naszej placówce, jest bardziej **praktykiem relacji** niż ekspertem. Zgodnie z inspiracją duńskiej myśli pedagogicznej, najmocniejszym elementem budowania relacji w placówce jest po prostu autentyczne spotkanie dwóch istot ludzkich: nauczyciela i dziecka.

Pomysł treningów empatii pojawił się, aby dać dzieciom podstawowe narzędzia do bycia w kontakcie ze sobą, to znaczy ze swoim:
1. ciałem, 2. oddechem, 3. sercem, 4. kreatywnością i 5. obecnością.

Dobry kontakt ze sobą to wartość, którą dostajemy w momencie narodzin, ale potem często oduczamy się tej relacji z samym sobą, tracąc przez to część siebie. Wg Jespera Juula, pozostawanie w dobrym kontakcie z samym sobą bardzo pomaga znaleźć równowagę w życiu i jest dobrym punktem wyjścia do traktowania innych ludzi z empatią i współczuciem. To bardzo ważne, by myśleć o dobrym życiu dla wszystkich wokół. Praktykowane w duńskich żłobkach, przedszkolach oraz szkołach podstawowe ćwiczenia rozwijają świadomość własnego oddychania czy ruchu, wzmacniają poczucie bycia wspólnotą i uczą troski o siebie (wzajemne masowanie barków, a potem bardziej zaawansowane grupowe mindfulness, ćwiczenia z oddechem i joga).

Jak możemy przygotować dzieci do dobrego życia? Dzieci uczą się życia z relacji, których same są częścią. To znaczy, że możemy stać się dla nich nauczycielem i wzorem przez to, jak sami żyjemy i jacy jesteśmy. Przez bycie dobrym wzorem Duńczycy rozumieją traktowanie dzieci z empatią, okazywanie im naszego uznania (czego nie należy mylić z chwaleniem) oraz jasne pokazywanie, kim sami jesteśmy, czyli bycie autentycznym. Dzięki temu dziecko oprócz roli nauczyciela czy rodzica może zobaczyć człowieka, który jest ukryty gdzieś w nas, w środku. I mimo, że jako dorośli posiadamy większą władzę oraz większą odpowiedzialność za relację z dzieckiem, to zawsze powinniśmy traktować je jako istoty o równej nam godności. To jest zasadnicza sprawa dla dobrego życia dziecka. I daje szansę na to, że ono samo będzie podobnie traktowało innych ludzi.

W wyniku kilkuletniego funkcjonowania jako placówka edukacyjna i opiekuńcza dla dzieci, a następnie w trakcie prac zespołu nad modelem placówki działającej w oparciu o empatię, wyodrębniliśmy zasady i filary, na których opiera się nasze podejście pedagogiczne.

BRAK KAR I NAGRÓD, ZAMIAST NICH PRACA NA KONTRAKCIE, ZASADACH I RELACJACH

Stosowanie kar i nagród kształtuje u dzieci osobowość zewnątrzsterowną, co oznacza, że dzieci będą podejmować pewne działania tylko po to, by uzyskać nagrodę lub uniknąć kary. My chcemy u dzieci wykształcić **motywację wewnętrzną**, tak by zachowywały się w określony sposób dlatego, że przyjętą w placówce zasadę uznały za własną.

Na początku współpracy z dziećmi ustalamy kontrakt – czyli zasady według których będziemy działać w naszej grupie. Zasady obowiązują obie strony! Muszą być przez obie strony akceptowane, wszyscy powinni się pod kontraktem podpisać/zrobić pieczętkę paluszkami/narysować swój znaczek. Zasady obrazujemy z pomocą rysunków, zdjęć. Żeby te zasady ustalić, zadajemy dzieciom pytania pomocnicze, np.: „Czy są w żłobku/przedszkolu takie sytuacje, które wam przeszkadzają/które chcielibyście zmienić?”, „Jak być dobrym kolegą?”.

Zasady formułujemy bez negacji, to znaczy zamiast mówić: „NIE biegamy”, mówimy „BIEGAMY NA DWORZE”. W trudnych sytuacjach **odwołujemy się do zasad**, w razie potrzeb ustalamy nowe/modyfikujemy dotychczasowe. Uczymy dzieci **odpowiedzialności za siebie i swoje rzeczy** (jeśli dziecko przynosi zabawkę do przedszkola, to ono się o nią troszczy i dba, tak samo jak opiekun dba o swoje rzeczy przynoszone do pracy). Korzystamy z piktogramów/obrazków/zdjęć wieszanych na wysokości oczu dziecka, by przypominać mu o panujących zasadach i odpowiedzialnościach, np. przy kranie w łazience piktogram przypominający o oszczędzaniu wody, w szatni obrazek przypominający o tym, co powinno ubrać zanim wyjdzie na dwór np. w zimie.

BĄDŹ AUTENTYCZNY:

Wyraź swoje uczucia, granice osobiste, nie atakując charakteru dziecka: „Lubię kiedy jesteś z nami na dywanie podczas powitania”, „Potrzebuję, żebyś usiadł bliżej grupy, czuję niepokój, gdy cię nie widzę”.

- ➔ **Określ swoje oczekiwania:**
„Chcę, żebyś do nas dołączył”.
- ➔ **Wskaż dziecku, jak może rozwiązać sytuację:**
„Chcę, żebyś wybrał sobie miejsce w okolicy dywanu”, „Chcę, żebyś wybrał sobie miejsce, w którym będzie Ci wygodnie. Ważne, aby było to w tej części sali”.
- ➔ **Zaproponuj wybór:**
„Wybierając miejsce możesz zdecydować, czy wolisz siedzieć na poduszce, dywanie czy podłodze. Zależy mi na tym, żebyś pamiętał, że wspólne powitania są dla mnie ważne. Co pomoże Ci o tym pamiętać? Czy mogę zrobić coś, co będzie Ci o tym przypominać?”

**Przejmij inicjatywę:**

dziecko: „Dlaczego nie mogę siedzieć w sali obok?”

opiekun: „Ty mi powiedz, dlaczego?”

**Wspólnie rozwiąż problem/ustal zasadę:**

„Ustalmy taką zasadę: codziennie przed przywitaniem będę informowała z wyprzedzeniem, że zaczynamy układać poduszki na dywanie. Będzie to sygnał do tego, że czas przejść do drugiej sali. Co jeszcze mogłoby być takim sygnałem? Co pomoże Ci w dołączeniu do nas?”

Jeśli chcemy, aby budowane z dziećmi relacje były autentyczne, powinniśmy pamiętać o umieszczeniu w kontrakcie zasady odnoszącej się do wzajemnego uwzględniania swoich potrzeb. Może zdarzyć się tak, że w trakcie wspólnej pracy zaistnieje potrzeba przeformułowania lub zmiany zasady.

PRACA Z RODZICAMI – TAKŻE NA KONTRAKCIE, ZASADACH I RELACJACH

Na początku współpracy, na pierwszym zebraniu/spotkaniu z rodzicami, ustalamy **kontrakt**, czyli zasady, według których będziemy działać w grupie rodziców i opiekunów/pedagogów. Zasady ustalane są wspólnie, bo każda ze stron jest za budowaną relację odpowiedzialna. Zapewniamy przestrzeń do dyskusji w kwestii proponowanych przez kadrę zasad. Mówimy językiem „**my**”, nie dzielimy na grupę rodziców i kadry. Obecność dyrektora jako strony w relacji jest mile widziana. Każdy nowy rodzic zapoznawany jest z kontraktem i podpisuje się pod nim (nawet jeśli dołącza do grupy w czasie roku).

Proponujemy, by rodzice kontynuowali w domu podejście pedagogiczne, które prezentujemy. Z rodzicami i dziećmi **pracujemy na zasobach**, mówimy o mocnych stronach dzieci, o miłych chwilach dziecka w ciągu dnia, o tym co, dziecku się danego dnia udało. Kiedy pojawia się trudność, unikamy słowa „problem”, zamiast niego mówimy: „obszar do wzmocnienia”. W pracy z rodzicami również koncentrujemy się na tym, co rodzicowi „wychodzi”, na strategiach, które działają w kontekście regulacji i wychowania dziecka. Nie oceniamy i nie krytykujemy rodziców, oni są najlepszymi ekspertami od swoich dzieci – wzmacniamy rodziców i budujemy ich poczucie własnej wartości. Jesteśmy wobec nich **empatyczni**. (**Ważnymi składnikami empatii są: przyjmowanie perspektywy drugiej osoby, uznanie jej za prawdziwą, pozostanie bez oceny wobec tego doświadczenia oraz rozpoznawanie i nazywanie uczuć.***)

BUDUJ RELACJĘ I DBAJ O NIĄ!

Dzieci nie będą respektować wspólnie ustalonych zasad, jeśli nie zbudują relacji z opiekunem. Dzieci współdziałają tylko z opiekunem, z którym są blisko, dla którego czują się ważne i wyjątkowe. Zdarza się, że potrzebują więcej czasu, aby w relację wejść – obserwuj ich gotowość, nie przekraczaj granic. Zanim przytulisz, zapytaj: czy mogę cię przytulić? Jesteśmy wobec dzieci empatyczni.



Ważnymi składnikami empatii są: przyjmowanie perspektywy drugiej osoby, uznanie jej za prawdziwą, pozostanie bez oceny wobec tego doświadczenia oraz rozpoznawanie i nazywanie uczuć.

* Theresa Wiseman, „A concept analysis of empathy”, Journal of Advanced Nursing, 1996.

➔ Wzmacniaj relacje zwłaszcza z tymi dziećmi, z którymi współpracuje Ci się najtrudniej.

Kiedy obserwujemy u dziecka **zmianę zachowania**, to jest dla nas sygnał, że być może nastąpiło zerwanie więzi między mną (opiekunem) a dzieckiem, prawdopodobnie nie została zaspokojona jakaś jego potrzeba. Sprawdzamy, o jaką potrzebę chodzi, pytamy: czego byś potrzebował(a)/czego ci brakuje? Nie zawsze wiemy, jakie jest rozwiązanie, ale samo **dostrzeżenie potrzeby** dziecka czasem wystarczy, by dziecko poczuło się zauważone i zrozumiane.

W konfliktach między dziećmi nie szukamy winnych tylko **mediujemy** – czego każde z dzieci potrzebuje? Staramy się, aby dzieci wzajemnie usłyszały swoje potrzeby. W sytuacji konfliktu zachęcamy dzieci do tego, żeby wysłuchały, czego potrzebuje kolega/koleżanka i powtórzyły to, co usłyszały. **Sposób, w jaki możemy połączyć potrzeby dzieci, między którymi pojawił się konflikt, stanowi rozwiązanie.**

Uczymy się i praktykujemy **wdzięczność** – włączamy do naszego języka zwroty: „Dziękuję...”, „Jestem ci wdzięczny/wdzięczna...”, „Lubię kiedy...”, „Podoba mi się...”, „Doceniam...”. Możemy okazywać dziecku wdzięczność za coś, co wydarzyło się w ciągu dnia, albo choćby za podjętą próbę bycia w jakiejś aktywności. Dziękujemy też sobie nawzajem. Jako formę pożegnania praktykujemy duńskie „dziękuję za dzisiaj!”.

Uczymy także wdzięczności dzieci, pytamy: „Co ci się dziś najbardziej podobało/co ci się dziś udało/co cię ucieszyło/pozytywnie zaskoczyło?”. Możemy to pytanie zadawać dziecku przy odbiorze z placówki tak, żeby modelować zachowanie rodzica i uwrażliwiać go na to, co jest dla dziecka cenne.

BUDUJEMY RELACJĘ Z RODZICEM

Bazą dla współpracy z rodzicami jest dla nas **zaufanie i przekonanie o dobrych intencjach obu stron**.

Relację budujemy przede wszystkim dzięki empatycznej komunikacji. Używamy **języka żyraby (NVC – Nonviolent Communication)**: zamieniamy oceny i interpretacje, na fakty i spostrzeżenia. Nazywamy uczucia dziecka, które sygnalizują o potrzebach oraz pomagamy znaleźć sposób zaspokojenia tych potrzeb. W komunikacji z dziećmi czy rodzicami ważne jest też to, że wiemy, po co coś mówimy (jaka jest **intencja** przekazywania tych informacji czy zadawania pytań) i że może być to wypowiedziane głośno.

Mówimy: „Tadziu uderzył dzisiaj Olę dwa razy” zamiast oceny: „Tadziu jest agresywny”. W drugim kroku – jeśli jest taka potrzeba – nazywamy uczucia, które pojawiły się u dziecka, np.: „Tadziu czuł smutek/złość, bo potrzebował kontaktu z innym dzieckiem”. W kolejnym kroku nazywamy niezaspokojoną potrzebę dziecka, która wywołała dane zachowanie, np. „Tadziu bardzo chciał być wzięty pod uwagę i przyłączyć się do zabawy z Olą, to z tego powodu, kiedy go nie zauważyła, uderzył ją dwa razy. Rozmawiałam z Tadzkiem, jak można inaczej zwrócić uwagę Oli. Gdyby zdarzyła się taka sytuacja na placu zabaw, też może mu pani/pan podpowiedzieć, w jaki sposób nawiązać kontakt z innym dzieckiem”.

Używamy języka NVC także w kontekście emocji i potrzeb rodzica, jednak zwracamy uwagę na to, na ile dany rodzic jest gotowy na proponowany język komunikacji.

Możemy zadać różne pytania w zależności od sytuacji: „Czy to panią/pana zasmuciło/zmartwiło? Czego pani/pan potrzebuje, żeby poczuć się lepiej?/Co pani/panu pomoże?/Co mogę dla pani/pana zrobić?” Duży wpływ na jakość rozmów z rodzicami mogą mieć wszelkie warsztaty edukacyjne oraz codzienne praktykowanie komunikacji empatycznej.

JĘZYK OSOBISTY I NVC

JĘZYK OSOBISTY

Słowa stwarzają rzeczywistość. Ogromne znaczenie ma język, w jakim mówisz do dziecka. **Mów językiem osobistym – używaj komunikatów „ja”:**

Ja chcę...

Ja nie chcę...

Nie podoba mi się/podoba mi się...

Przykład: Chcę, żebyś odłożył zabawkę, bo teraz jest czas zajęć, a nie swobodnej zabawy.

Nie używaj formy trzecioosobowej, gdy mówisz o sobie lub o dziecku, bo to osłabia przekaz. Nigdy nie mów: „ciocia wam teraz poczyta”, „ciocia się zdenerwowała”, „ciocia pokaże Adasiowi”, zawsze mów o sobie w pierwszej osobie i zwracaj się bezpośrednio do dziecka. Nie używaj też formy „nie wolno”, która jest zupełnie abstrakcyjna i oderwana od osoby. Pamiętaj, **dzieci współdziałają z Tobą dlatego, że jest dla nich ważna Wasza relacja.**

W założeniu NVC, działania jakie podejmujemy, służą zaspokojeniu ważnych potrzeb. Konkretnie zachowanie jest więc strategią umożliwiającą zaspokojenie potrzeby. Uczucia natomiast stanowią komponent informujący, że dana potrzeba została lub nie została zaspokojona.

GDY DZIECKO MÓWI NAM „NIE”, PRAWDOPODOBNIIE TYM SAMYM MÓWI „TAK” SWOIM POTRZEBOM.

Przykładowe potrzeby:

NVC

Kontakt z samym sobą:

- autentyczności,
- wyzwania,
- uczenia się,
- jasności,
- świadomości,
- kompetencji,
- kreatywności,
- integralności,
- samorozwoju / wzrostu,
- autoekspresji / wyrażania własnego „ja”,
- poczucia własnej wartości,
- samoakceptacji,
- szacunku dla siebie,
- osiągnięć,
- prywatności,
- sensu,
- poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie,
- całości / jedności,
- spójności,
- rozwoju,
- stymulacji, pobudzenia,
- zaufania,
- świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych,
- celu.

Związku między ludźmi:

- przyczyniania się do wzbogacania życia,
- informacji zwrotnej,
- przynależności,
- wsparcia,
- wspólnoty,
- kontaktu z innymi,
- towarzystwa,
- bliskości,
- dzielenia się smutkami i radościami,
- więzi,
- uwagi, bycia wziętym pod uwagę,
- bezpieczeństwa emocjonalnego,
- szczerości,
- empatii,
- współzależności,
- szacunku,
- równych szans,
- bycia widzianym,
- rozumienia i bycia zrozumianym,
- zaufania,
- otuchy,
- miłości,
- intymności,
- siły grupowej,
- współpracy,
- wzajemności.

Związku ze światem:

- piękna,
- kontaktu z przyrodą,
- harmonii,
- porządku,
- spójności,
- pokoju.

Potrzeby fizyczne:

- powietrza,
- pożywienia i wody,
- ruchu,
- odpoczynku,
- snu,
- wyrażania swojej seksualności,
- dotyku,
- bezpieczeństwa fizycznego.

Autonomii:

- wybierania własnych planów, celów i marzeń,
- wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji,
- wolności,
- przestrzeni,
- spontaniczności,
- niezależności.

Radości życia:

- zabawy,
- humoru / radości,
- łatwości,
- przygody,
- różnorodności / urozmaicenia,
- inspiracji,
- prostoty,
- dobrostanu fizycznego i emocjonalnego,
- komfortu / wygody,
- nadziei.



Korzystaj z języka żyrafy

Krok 1

Obserwacja, czyli widzenie danej sytuacji tak, jak ją widzi kamera wideo. W NVC chodzi o to, by nauczyć się widzieć rzeczy takimi, jakie one są, nie zaś takimi, na jakie wyglądają. Nie wydajemy ocen, nie krytykujemy.

Krok 2

Mówimy, **co czujemy**, kiedy słyszymy wypowiedziane przez drugą osobę słowa lub widzimy jej zachowanie.

Krok 3

Czas na **wyrażenie własnych potrzeb**, które ukrywają się za nazwanymi uczuciami; czas odpowiedzieć na pytanie: „czego potrzebuję?”

Krok 4

Wyrażenie prośby, czyli sformułowanie konkretnego działania, możliwego do realizacji w określonym czasie i określonej przestrzeni. Zdefiniowanie prośby służy wzbogaceniu życia, mojego lub twojego, nie zaś zobowiązania drugiej osoby do oddania przysługi. o ile pierwsze trzy kroki są niezbędne do nawiązania pełnego porozumienia, o tyle ten czwarty krok nie zawsze musi się pojawić. Czasem wystarczy wypowiedzieć, nazwać to, co czujemy i czego potrzebujemy, aby poczuć ulgę i zrozumienie.

Przykład

Wobec dziecka:

- (1) **Antku, kiedy słyszę, jak mówisz „jesteś głupi” do kolegi,**
- (2) to czuję smutek,
- (3) bo chciałabym, żebyśmy używali słów, które nie ranią nikogo.
- (4) Czy możesz mi powiedzieć, co Cię rozzłościło?
- (1) **Antku, kiedy widzę, jak odkładasz książeczki na półkę,**
- (2) to czuję radość,
- (3) bo ważna jest dla mnie troska o naszą wspólną przestrzeń i bezpieczeństwo.
- (4) Dziękuję, że sprzątasz po zabawie.

Wobec rodzica:

- (1) **Kiedy spóźnia się pan trzeci raz w tym tygodniu i Antek nie ma okazji zjeść śniadania z innymi dziećmi,**
- (2) to czuję niepokój,
- (3) bo Antek potrzebuje chwili, aby poczuć się częścią grupy i wspólny posiłek bardzo mu w tym pomaga.
- (4) Czy jutro mógłby pan przyjść z dzieckiem do godziny x?
Jeśli to jest niemożliwe, proszę powiedzieć, co stoi na przeszkodzie i zastanowimy się, jak Antkowi ułatwić początek dnia w przedszkolu.

NAZYWAMY EMOCJE I POMAGAMY JE DZIECIOM WYREGULOWAĆ

Każdego dnia przeżywamy różne emocje – dzieci i dorośli. Wszystkie emocje są w porządku, smutek i złość również. Taki komunikat przekazujemy dzieciom, ale także rodzicom. **Zadaniem dorosłych nie jest ochrona dzieci przed trudnymi emocjami (smutek, złość, lęk, itp.), zadaniem dorosłych jest towarzyszenie w nich dzieciom oraz pomoc w ich regulacji. Twoim zadaniem jest rozpoznawać emocje u dzieci, nazywać je i proponować społecznie akceptowany sposób na ich ukojenie/rozładowanie.**

Tu też pamiętaj o języku osobistym i NVC.

PRZYKŁADY:

- „Widzę, że jesteś smutny” (nazwanie emocji). „Chcesz się przytulić?” (propozycja regulacji)

- „Czego potrzebujesz?/ Widzę, że jesteś zły. Chętnie dowiem się, co cię tak rozzłościło, że kopnąłeś Marka. Jeśli potrzebujesz się najpierw uspokoić, możemy zrobić razem kilka oddechów”. (Inne propozycje: możesz położyć się na macie / możesz poprzytulać przytulanki albo mnie / możesz położyć się, a ja narysuję coś na twoich plecach. Co wolisz? Co ci pomoże?)

- Zabawa w rakietę - wysyłanie złości w kosmos: szybko tupiemy razem z dzieckiem nogami, intensywnie klepiemy rękoma po udach, brzuchu, klatce piersiowej i kończymy wyskokiem w górę z rękoma złączonymi jak rakieta. Dobrze dołączyć do tego świadomy oddech albo okrzyk na końcu (np. „HA!”)

Emocje rodzą się w ciele, dlatego ważne są ćwiczenia regulacji emocji i uważności oparte na pracy z ciałem (np. trening Jacobsona, joga, cisza, praca z głosem, praktykowanie uważności). Co się dzieje z moim ciałem, kiedy przychodzi do mnie złość? Po czym poznaję, że czuję złość?

Ważnym aspektem rozpoznawania własnych emocji i ich regulacji jest **oddech** i praca z nim. Przeżywane przez dzieci i dorosłych emocje, zwłaszcza te o dużej intensywności, natychmiast znajdują odbicie w sposobie oddychania, zaburzając jego gładki, nieprzerwany rytm. Strach sprawia, że oddech staje się przyspieszony i szybki, w złości łapiemy krótkie i szybkie hausty powietrza, które następnie z impetem wydychamy. Smutek wywołuje szloch, a uczucie ulgi manifestuje się często westchnieniem. Czując ból, zwykle wstrzymujemy oddech, co może wpływać zarówno na sam proces oddychania, jak i nasze emocje. Tymczasem uczucia, takie jak radość, miłość czy ulga, którą czujemy, sprawiają, że oddech staje się powolny i rytmiczny, co daje nam poczucie spokoju i błogostanu. Nagłe przeżycie, wstrząs czy niespodzianka, sprawiają, że oddychamy w sposób paradoksalny: w reakcji na zaskoczenie – w chwili, gdy łapiemy krótkie i płytkie oddechy – klatka piersiowa się rozszerza, a brzuch napina. Jeśli taka sytuacja się powtarza dostatecznie często, to ciało przystosowuje się do takiego modelu oddychania i po jakimś czasie nawet najmniejszy stres wywołuje tego typu reakcję. Wzajemne oddziaływanie na siebie oddychania i umysłu, stwarza możliwość kształtowania stanu emocjonalnego u dzieci dzięki świadomemu regulowaniu i wypracowaniu określonego sposobu oddychania. Sięgnij po konkretne ćwiczenia z rozdziału: AKTYWNOŚCI DLA DZIECI.

KSZTAŁTUJEMY INTEGRALNOŚĆ PSYCHICZNĄ

Nie oceniamy i nie porównujemy. Sformułowanie „jesteś grzeczny/niegrzeczny”, „źle się zachowujesz” – to oceny. Za oceną i krytyką stoją niespełnione potrzeby osoby, która tej krytyki dokonuje. **Komunikaty oceniające budują w dzieciach poczucie winy i wstydu, na skutek czego tracą one poczucie własnej wartości.** Mniej stają się sobą, a bardziej tą osobą, którą chcieliby widzieć w nim opiekunowie. Wzmacniamy więc dzieci pozytywnie: kiedy w kole siedzi tylko dwójka dzieci i czeka na rozpoczęcie piosenki, zauważ właśnie tych siedzących i powiedz o tym głośno, nie koncentruj się na tych, którzy biegają wokół koła.

Rozwój rozumiemy nie tylko w kontekście zdobywanych umiejętności i wiedzy poznawczej, ale w czterech aspektach (metafora stołu, który ma 4 nogi – nasze dzieci też mają cztery „nóżki”): rozwój poznawczy, emocjonalny, społeczny i ruchowy. W naszej placówce każdy z tych aspektów jest dla nas równie ważny. W rozmowie z rodzicem o „nogach” dziecka mówimy, który obszar jest mocny (**narracja o zasobach**), a który obszar można wzmacniać (nie używamy słowa „problemy”).

Sami również wspieramy w codziennej pracy rozwój dziecka w czterech obszarach: poznawczym, emocjonalnym, społecznym i ruchowym, wykorzystując jego zasoby. Na przykład: jeśli dziecko lubi zwierzęta i często się nimi bawi, możemy wpleść do zabawy element związany z rozwojem emocjonalnym, pytając: „Jak dziś czują się te zwierzęta?”. Jeśli bardzo lubi rysować, ale nie przepada za liczeniem, warto by rysowało to, co ma do siebie dodać.

Propagujemy równowagę między zajęciami projektowanymi, a kreatywną nudą – zabawa swobodna jest dużą wartością.

ZASPOKAJAMY POTRZEBĘ BYCIA DOSTRZEŻONYM

Dostrzegamy na co dzień, jakie dziecko jest i to akceptujemy. Znow korzystamy z języka osobistego:

„Widzę, że dużo radości sprawia ci samodzielne sznurowanie butów”.

„Widzę, że lubisz mi pomagać - wycierać stoliki po obiedzie”.

Ale także:

„Widzę, że to dla ciebie trudne – wyjść teraz na dwór”.

Budujemy w dzieciach poczucie własnej wartości – to znaczy dajemy im wiedzę o nich samych, zarówno o tym, co dla nich miłe i łatwe, ale też co dla nich trudne. i wyrażamy akceptację dla tego stanu rzeczy. Dzięki temu dowiadują się, kim są i słyszą, że to jakie są, jest w porządku.

JESTEŚMY SPÓJNI (W GRUPIE DZIECI PRACOWNIKÓW / RODZICÓW)

Słowa stwarzają rzeczywistość, ale też mają moc budowania **autorytetu**. Kiedy mówisz coś, ale to nie ulega realizacji, dzieci postrzegają cię jako osobę niegodną zaufania i uwagi. Ustalone zasady muszą być przestrzegane. Pamiętaj o konsekwencji. Jeśli jesteś w trudnej sytuacji, zawsze doprowadzaj ją do końca, zgodnie z obowiązującą zasadą. Jeśli dziecko nie robi tego, o co prosisz, daj mu wybór, np.: „Teraz jest czas mycia zębów. Pójdiesz do łazienki sama czy za rękę?”.

Dzieci w 95 procentach wybiorą dogodniejsze rozwiązanie i spełnią Twoją prośbę. Jeśli nie, Twoje słowa muszą ważyć – jeśli dziecko nie wstanie i nie pójdzie samo, nie będzie też chciało dać Ci ręki, bierzesz je na ręce ... i niesiesz do łazienki. Bo przecież teraz jest czas na mycie zębów!

Jesteśmy także spójni w stosunku do siebie nawzajem w grupie pracowników. Umawiamy się na konkretne podejście wobec dzieci i rodziców i mówimy jednym głosem, wspieramy się nawzajem w przestrzeganiu ustalonych zasad i form komunikacji.

Jesteśmy spójni wobec rodziców – mówimy jednym głosem, ustalonym komunikatem, przekazujemy spójne informacje. Realizujemy to, na co się umawiamy.

WSPIERAMY W SAMODZIELNOŚCI

Wspieramy dzieci w samodzielności – to znaczy, że nie wyręczamy ich w czynnościach, które mogą zrobić same (np. nasypać sobie grzanek do zupy, rozdać widelce, wejść po schodach, ubrać się, skorzystać z toalety). Ustalamy dyżury dzieci, które pomagają nauczycielowi w danym dniu w przygotowywaniu posiłków, korzystamy z graficznych przedstawień na wysokości oczu dziecka w codziennym przypominaniu o zadaniach do wykonania (np. rysunek głowy w czapce w szatni). Zachęcamy dzieci do aktywnego uczestnictwa w pracach porządkowych, zarówno w budynkach, jak i na zewnątrz (np. pomoc w grabieniu liści w ogrodzie, wycieranie stolików po posiłkach i zabawach plastycznych). Edukujemy w tej kwestii rodziców (tabele na gazetce w szatni/na FB: co potrafi dwulatek, trzylatek, czterolatek, etc.) i prosimy o kontynuację nauki samodzielności w domu.

Korzystamy z założeń teorii rozwoju Wygotskiego, który mówi o „**strefie najbliższego rozwoju**”. Ta strefa stanowi obszar, który dla dziecka jest jeszcze nieznanym, ale dostępnym dla jego możliwości. Zadania stawiane dziecku, które stanowią strefę najbliższego rozwoju są dla niego wyzwaniem i wymagają wysiłku, aby mogło się z nimi zmierzyć. Dzięki temu dziecko stale się rozwija oraz ma poczucie sukcesu, co bardzo pozytywnie wpływa na poczucie jego własnej wartości.

KONTAKT Z NATURĄ I ZABAWA SWOBODNA

Bardzo ważny jest dla nas kontakt z naturą i przebywanie dzieci na dworze. Z założenia dzieci przebywają w ciągu dnia dwa razy na dworze: po zajęciach porannych idziemy na spacer, po drzemce wychodzimy na podwórko/ogród. Podkreślamy wagę zabawy swobodnej.

W teorii wygotskiego zabawa odgrywa w procesie edukacji podstawową rolę. W czasie zabawy bowiem dzieci są bardzo mocno zaangażowane w wyobrażone sytuacje, w których z jednej strony przyjmują określone role, z drugiej strony zaś same wyznaczają obowiązujące w niej zasady. Kiedy na przykład bawią się „w rodzinę”, przyjmują określone role, które z góry determinują ich działania. Zabawa taka prowadzi zatem do większego poziomu samokontroli, gdyż wszystkie działania dzieci są określone przez zasady gry, które same sobie przecież stworzyły. Gdy dzieci angażują się w zabawę, ich skupienie i zaangażowanie w spełnienie zadania jest znacznie większe, niż wtedy gdy przychodzi im wykonywanie działań „o charakterze akademickim”, czyli wymyślanych przez nauczyciela.

ZMIANA JAKO WARTOŚĆ

Życie to zmiana, więc w naszej placówce uczymy dzieci, jak sobie z nią radzić i się adaptować.

Zmiany kadrowe, powitanie czy pożegnanie dziecka/rodziców są okazją do świętowania. Organizujemy pożegnania nauczycielowi/opiekunowi, który odchodzi – nie tylko w gronie dzieci, ale zapraszamy także do pożegnania rodziców (np. ostatniego dnia pracy opiekuna/nauczyciela zapraszamy rodziców od godz. 16 do 17 na pożegnalną kawę – informujemy o tym tydzień wcześniej, na FB i mailem z podsumowaniem tygodnia). Przywitanie nowego opiekuna/nauczyciela i uwaga – rodziców również – przybiera podobną formę (rodzica wraz z dzieckiem popołudniową porą witamy po zakończeniu tygodniowej adaptacji).

Dbamy o to, aby w szatni była informacja na temat aktualnego składu personelu placówki wraz z opisem (imię i nazwisko, stanowisko).

W grupie dzieci dbamy o „rotację” w relacjach i kształtowanie umiejętności nawiązywania kontaktu z różnymi dziećmi – zmieniamy czasem miejsce krzesełek dzieci, tak by przez jakiś czas siedziały przy innych niż dotychczas kolegach i koleżankach. Proponujemy zmienność w czasie zajęć – przy jednym stoliku proponujemy jedną aktywność, przy drugim inną – dziecko może wybrać, a po zakończonym zadaniu może zmienić formę działania.



”

Potrzebni są nam nauczyciele, którzy dysponują nie tylko wiedzą fachową ze swojej dziedziny, ale także posiadają prawdziwy autorytet. Autentyczność i autorytet można wzmacniać poprzez praktykę i ćwiczenia, które przywracają kontakt z własnym sercem, ciałem, świadomością, oddechem i kreatywnością. Ich celem jest rozwijanie kompetencji relacyjnych nauczyciela (...). Jeśli nauczyciel zdoła pozostać przez większość czasu autentyczny i otwarty na relację, jego wpływ na dzieci i całą wspólnotę klasy będzie znaczący. (...) Właśnie taki wartościowy kontakt z nauczycielem wspiera u dzieci rozwój empatii, uważności i przynosi poczucie wewnętrznego bezpieczeństwa.

Jesper Juul, Helle Jensen,
„Empatia wzmacnia dzieci.
Trzyma cały świat razem”,
Wydawnictwo MiND,
Podkowa Leśna 2018.