

„Chcemy, żeby nasze dzieci miały coś więcej niż tylko zdrowe ciała. Chcemy, żeby ich życie przepełnione było miłością, żeby miały przyjaciół i dokonywały szlachetnych czynów, żeby były chętne do nauki i stawiały czoło wyzwaniom. Chcemy, żeby były wdzięczne za to, co od nas dostają, a jednocześnie dumne ze swych osiągnięć. Chcemy, żeby rosły z wiarą w przyszłość, z umiłowaniem przygody i poczuciem sprawiedliwości i żeby miały dość odwagi, aby postępować zgodnie z tym poczuciem. Chcemy, żeby nie załamывwały się w obliczu porażek i niepowodzeń, które niesie ze sobą dorastanie. A kiedy nadejdzie odpowiedni czas, by stały się dobrymi rodzicami (...)

Powinno nam się udać osiągnąć to wszystko”.

Martin E.P. Seligman, „Optymistyczne Dziecko”

Autorkami ogólnopolskiego programu są Irena Dzierzgowska i Mirela Nawrot.

Program "Optymistyczne przedszkole" oparty jest na idei głoszonej przez amerykańskiego profesora psychologii Martina E. P. Seligmana. Jego badania nad depresją doprowadziły go do wniosku, że staje się ona powszechnym zjawiskiem i dotyczy coraz młodszych roczników. Dlatego też zaproponował program, który może pomóc rodzicom i wychowawcom nauczania dziecka zaradności, optymizmu i samodzielności. Dzięki temu dziecko będzie odporne na zjawisko wyuczonej bezradności i znacznie lepiej przygotowane do radzenia sobie z problemami na każdym etapie życia.

Według programu celem wychowania jest rozwijanie w dziecku optymizmu, poczucia własnej wartości, nauczanie, jak radzić sobie w różnych sytuacjach, jak rozwijać zainteresowania i talenty. Celem wspólnych dążeń nauczycieli i rodziców jest takie wychowanie dzieci, aby przejawiały one zachowania i działania konstruktywne, życzliwe i przyjazne dla innych ludzi, altruistyczne w stosunkach zbiorowych i zespołowych. Ważne jest też by dzieci były zgodne, chętne do pomocy i współpracy, tolerancyjne, by kochały to, co jest naprawdę cenne i godne kochania, były wrażliwe na krzywdę ludzką i niesprawiedliwość, zaangażowane we wszystko to, co może maksymalizować szczęście każdego człowieka. W programie przewija się takie hasło jak „dobry kolega, dobra koleżanka” mające za zadanie podejmowanie nowych wyzwań oraz radzenie sobie w trudnych sytuacjach przez dzieci.

GLÓWNE CELE PROGRAMU

- tworzenie okazji do budowania konstruktywnych więzi;**
- rozwijanie umiejętności nawiązywania kontaktów;**
- swobodne wyrażanie próśb i oczekiwań przez dzieci;**
- rozwijanie w dziecku optymizmu, poczucia własnej wartości;**
- uczenie jak radzić sobie w różnych sytuacjach;**
- rozwijanie zainteresowań i talentów;**
- uczenie życzliwości, empatii, pomagania innym oraz przyjaźni;**

Po roku realizacji i po sporządzeniu ewaluacji możemy starać się o tytuł OPTYMISTYCZNE PRZEDSZKOLE.

Program OPTYMISTYCZNE PRZEDSZKOLE jest programem samokształceniowym. Nauczyciele przedszkola otrzymują materiały, które stanowią inspirację do ich własnych przemyśleń i ćwiczeń z dziećmi.

ZAŁOŻENIA PROGRAMU WYCHOWAWCZEGO

Akceptacja przez cały personel priorytetów związanych z wyrabianiem w wychowankach postawy optymizmu i zaradności.

Wychowanie dzieci odbywa się poprzez specjalnie dobrane treści nauczania (zabawa, opowiadanie bajek, wyrabianie nawyków i postaw).

Dzieci w optymistycznym przedszkolu muszą mieć poczucie bezpieczeństwa.

Dzieci wyrażają swoje uczucia i emocje poprzez wyzwolenie najpierw w sobie optymizmu i pozytywnego myślenia.

OPTYMISTYCZNE PRZEDSZKOLE

- **Urządzenie wnętrza sprzyja poczuciu bezpieczeństwa, spokoju, rozwojowi zainteresowań dzieci.**
- **Celem wychowania jest rozwijanie w dziecku optymizmu, poczucia własnej wartości, nauczanie, jak radzić sobie w różnych sytuacjach, jak rozwijać zainteresowania i talenty. O optymistycznym wychowaniu dowiadujemy się z TECZKI CZERWONEJ.**
- **Nauczycielki i cały personel zwracają się do dzieci stosując zasady optymistycznego wychowania. Więcej informacji na ten temat znajdziemy w TECZCE GRANATOWEJ.**
- **Przedszkole efektywnie współpracuje z rodzicami. Opis kontaktów z domem dziecka zawiera TECZKA NIEBIESKA.**
- **Bardzo ważne są właściwe relacje w gronie dzieci. W optymistycznym przedszkolu wszyscy się uczą życzliwości, empatii, pomagania sobie, przyjaźni. Niedopuszczalne są złośliwości, wyszydzanie, agresja, przemoc. Nawet małe dzieci potrafią rozwiązywać konflikty.**
- **Personel optymistycznego przedszkola nie składa się z aniołów. To tacy sami ludzie jak inni. Lecz świadomie, poprzez szkolenia, refleksje, pracują nad doskonaleniem swoich umiejętności wychowawczych.**

OPTYMISTYCZNE PRZEDSZKOLAKI

- Są pełne inicjatywy, odważne i samodzielne
- Chętnie się uczą, mają szerokie zainteresowania i wiele talentów
- Są kreatywne i pełne fantazji
- Odróżniają dobro od zła, mają wiele empatii, są współczujące i bardzo przyjaźnie nastawione do koleżanek i kolegów
- Dzięki odpowiednim pochwałom i sposobom wyjaśnienia porażek i sukcesów nasze przedszkolaki mają zrównoważony obraz siebie samych, poczucie pewności i wiary w swoje możliwości
- Wolą współpracę niż rywalizację

Optymistyczne przedszkole ma siedem znaków szczególnych, jak tęcza:

Kolor czerwony - wychowanie. Dzieci uczą się tolerancji, optymizmu, zaradności.

Kolor pomarańczowy - inteligencje wielorakie. Promowanie zainteresowań przedszkolaków oraz testy ułatwiające ocenę inteligencji wielorakiej

Kolor żółty - sukces dziecka. Dzieci stają się pewne siebie, ponieważ są prawidłowo motywowane do działania.

Kolor zielony - umiejętności. Przedszkole umiejętnie ocenia osiągnięcia dzieci

Kolor niebieski - optymistyczni rodzice.

Kolor granatowy - optymistyczny personel. Przedszkole dba o stały rozwój personelu. Wszyscy dorośli przestrzegają wspólnie uzgodnionych zasad optymistycznego postępowania

Kolor fioletowy - promocja przedszkola.

Jak wychować optymistę?

Jak wychować optymistę? To proste! Mamo, tato...

- Zadbajcie o pogodne poranki
- Bawcie się z dzieckiem jak najczęściej
- Opowiadajcie optymistyczne bajki
- Nauczcie się właściwie chwalić i krytykować dziecko

Ale...

- Zaczniście od siebie
- Optymistyczni rodzice wychowują optymistyczne dzieci!

Postawy rodziców:

Jak chwalić dziecko?

- ✓ Powiedz o swoich uczuciach: „Cieszę się..., Jestem dumna...”
- ✓ Mów o charakterze i postępowaniu dziecka
- ✓ Ukazuj zachowanie dziecka z szerokiej perspektywy

Nie wolno!

- ✓ Chwalić zbyt ogólnikowo „Jesteś świetny...”
- ✓ Obarczać dziecko swoimi oczekiwaniami „Wierzę, że zdobędziesz...”

- ✓ Wskazywać na los i traf „Udało ci się...”

Krytykując

- ✓ Mów o swoich uczuciach „Jestem zmartwiony...”
- ✓ Krytykuj postępowanie, nie dziecko
- ✓ Wskaż, dlaczego uważasz to postępowanie za złe
- ✓ Powiedz dziecku, co należy zrobić
- ✓ Nie wolno osądzać dziecka „Jesteś leniwy...”
- ✓ Nie używaj słów „Nigdy... zawsze...”
- ✓ Nie obarczaj dziecko swoimi frustracjami
- ✓ Nie strasz, nie groź, nie odrzucaj

Rady dla dorosłych

- ✓ Podobnie chwal i krytykuj również własne postępowanie
- ✓ Nie mów „Jestem do niczego, nigdy nic mi się nie uda...”
- ✓ Mów – „tym razem się nie przygotowałam, następnym razem poprawię...”

- ✓ Sukces przypisuj swojemu postępowaniu, a nie losowi!

Przykłady zachowań

Scenka 1 – Pogodny poranek

Masz mało czasu, bardzo się spieszysz... A Twoje dziecko: nie chce wstać z łóżka, stroi miny przed lustrem zamiast myć zęby, grymasi przy jedzeniu, nie może znaleźć skarpetki, przypomina sobie, że musi mieć błyszczący papier i zaczyna płakać...

Co robisz?

Stop !!! Nie krzycz! Nie denerwuj się! Nie mów: „Ty zawsze..., Nigdy..., Przez Ciebie..., Nic dobrego z Ciebie nie wyrośnie...”

Pomóż dziecku przygotować się wieczorem! Wstań 10 minut wcześniej. Uśmiechaj się, śpiewaj. Pogodny ranek, to pogodny dzień ;-)

Scenka 2 - Bałagan

Wchodzisz do pokoju syna. Widzisz: rozrzucone zabawki, resztki chipsów wdeptane w dywan, plamy z soku na podłodze.

Co mówisz?

Natychmiast sprzątnij! Jesteś okropnym dzieckiem! Wpędzisz mnie do grobu!

Nie!!! Raczej tak: „Jestem zmartwiona, gdy widzę ten bałagan. Każdy z nas ma swoje obowiązki – ty musisz dbać o porządek

w pokoju. Ułóż zabawki, a ja pomogę ci zmyć plamy z podłogi.”

Scenka 3 - Odwaga

Ojciec chce nauczyć Syna jazdy na dwukołowym rowerku. Chłopiec płacze i za żadne skarby świata nie chce spróbować?

Co mówisz?

Nie bądź tchórzem! Wszyscy chłopcy w twoim wieku jeżdżą na rowerze! Bądź mężczyzną! Nie bój się, na pewno się uda.

Nie!!! Raczej tak: „Widzę, że jesteś przestraszony. To naturalne, każdy musi się najpierw oswoić z rowerem. Poćwiczmy bardzo powoli, najpierw tylko siedzenie na rowerze...”

Scenka 4 - Bójka

Twój Syn szturcha i bije swoją młodszą siostrę.

Co mówisz?

Natychmiast przestań. Nie wolno nikogo bić, to boli. Chcę, żebyś przeprosił siostrę, a potem pogramy razem w „Czarodzieja”.

Scenka 5 – Piękny obrazek

Twoja Córka namalowała w przedszkolu obrazek, który pani wybrała na wystawę.

Co mówi mama?

„Świetny obrazek, wybrałaś piękne kolory. Cieszę się, że tak ładnie rysujesz. Dzięki temu w szkole na pewno będziesz miała dobre stopnie z pisanie”.

Scenka 6 - Kłamstwo

Twoja Córka zjadła kawałek tortu, ale teraz wypiera się, że to nie ona...

Co powinna powiedzieć jej mama?

„Jestem naprawdę rozgniewana. Nie powinnaś jeść słodczy przed obiadem, ale przede wszystkim nie powinnaś mówić nieprawdy! Oczekuję, że odważnie się przyznasz i przeprosisz”.

Scenka 7 - Trudności

Twój Syn próbuje budować zamek z klocków. Ale klocki co chwila się rozsypują. Jaś wybucha złością.

Co na to mama?

„Widzę, że ta budowa sprawia ci kłopot i to cię denerwuje, prawda? Wcale nie jest łatwe zbudowanie tak dużego zamka. Czy chcesz, żebym ci pomogła, czy może najpierw spróbujesz zbudować trochę mniejszy zamek?”



TĘCZA

**SIEDEM KOLORÓW OPTYMISTYCZNEGO
PRZEDSZKOLAKA**

Kolor czerwony

Kolor pomarańczowy

Kolor żółty

Kolor zielony

Kolor niebieski

Kolor granatowy

Kolor fioletowy

