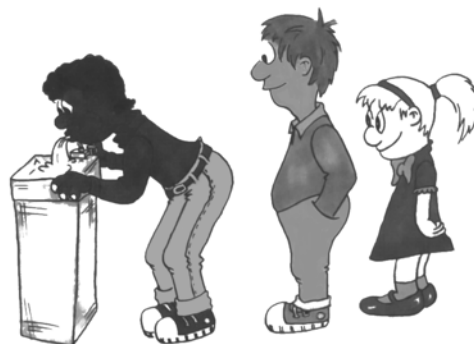


TRPEZLIVOSŤ



„TRPEZLIVOSŤ ULAHČUJE CESTU ŽIVOTOM“

trpezlivosť s. 1: schopnosť, návyk alebo fakt byť trpezlivý

trpezlivý adj. 1: ten, kto znáša bolesť alebo iné protivenstvá pokojne bez toho, aby si sťažoval 2: preukazujúci výdrž alebo trpezlivosť proti provokáciám či napätiu 3: nenáhlivý, neimpulzívny 4: neochvejný napriek opozícii, ťažkostiam alebo nepriazni osudu

Trpezlivosť: Čakať pokojne na niekoho alebo na niečo

ČO JE TRPEZLIVOSŤ?

Keď vidíme okolo seba vyspelú techniku, dopravné systémy, reštaurácie s rýchlym občerstvením a vôbec, že život sa ženie neustále sa zvyšujúcim tempom, zdá sa nám, ako keby sme nemohli nič dokončiť, *pokiaľ* my sami sa nebudeme taktiež hnať rovnako rastúcim tempom. Táto snaha ísť stále rýchlejšie a rýchlejšie nevestí nič dobré pre trpezlivosť, ktorá vyžaduje pokoj, pohodu a toleranciu. Trpezlivosť sa zdá veľmi vzdialeným cieľom, najmä keď nám v tele koluje veľa adrenalínu.

Trpezlivosť znamená učiť sa čakať..., a čakať..., a čakať..., a čakať, dokiaľ na nás nepríde rad zaplatiť pri pokladni, kúpiť zmrzlinu v stánku, vysvetliť svoj pohľad na danú záležitosť, vypočuť názory iných než povieme svoj, vydržať pri učení nejakej zručnosti alebo nechať, aby motýľ vyletel z kukly sám svojím tempom. Znamená to čakať ticho a pokojne, ale nie tak, aby sme prevracali očami, čakali so založenými rukami alebo podupávali nohou. Trpezlivosť vyžaduje, aby sme uznali, že urobiť veci dobre vyžaduje čas, že odbornosť neprichádza cez noc. Veľká časť pocitu uspokojenia z niečoho prichádza práve z vedomia, že sme tomu venovali veľa času, že sme vytrvali.

Trpezlivosť vyžaduje, aby sme upustili od snahy mať všetko pod kontrolou, aby sme boli ochotní čakať, až niečo prebehne svojím prirodzeným spôsobom, až niekto niečo dokončí než sa nám bude môcť venovať. Trpezlivosť je schopnosť tešiť sa z jari bez túžby po lete, aby sme si už mohli zaplávať.

Trpezlivosť je veľmi dôležitou zložkou ôsmich životných zručností: úsilia, pružnosti, priateľstva, riešenia problémov, zmyslu pre usporiadanie, vynaliezavosti, vytrvalosti a zvedavosti.

PREČO POUŽÍVAŤ TRPEZLIVOSŤ?

Môžete si predstaviť život a každodenné záležitosti, keby nikto nepoužíval životnú zručnosť trpezlivosť? Hladina hluku by sa určite zvýšila, keby sa ľudia neustále dožadovali toho, čo chcú,

kedy to chcú a ako to chcú. Semaforey a ďalšie pravidlá cestnej premávky by sa nebrali na vedomie. Cestné pirátstvo by bolo bežným zjavom, nie výnimkou. Na večierkoch by sa brali prípravky na podporu trávenia ako bonbóny. Všade by bolo veľa sklamaných ľudí, ktorí by nepreniesli cez srdce, že sa niečo zmarilo. Nie je to pekná predstava.

Prečo teda používať životnú zručnosť trpezlivosť? Je pre to veľa dôvodov – osobných aj spoločenských.

Osobné zisky z používania trpezlivosti

Je paradoxom, že často práve tí, ktorí majú úžitok z našej trpezlivosti, nás od používania životnej zručnosti trpezlivosť odrádzajú. Preto je dôležité, aby žiaci poznali, že hlavný úžitok z trpezlivosti majú oni sami. Tu je vysvetlenie.

Trpezlivosť zachraňuje život. Trpezlivosť, tá skutočná, pociťovaná vnútri, nielen prejavovaná navonok tým, že korigujeme reč tela, aby sme sa neprezradili, že sme tesne pred výbuchom – je tou najlepšou obranou proti mnohým chorobám spojených so stresom a je tiež obranou proti predčasnemu starnutiu. Prehnané dávky adrenalínu, škodlivých kortizolov, vysoký krvný tlak a väčšina ochorení srdca sa významne znižujú, keď na okolnosti reagujeme s trpezlivosťou namiesto so sklamaním. Ako často počúvame, že nemôžeme ovládať udalosti, ale môžeme ovládať reakcie na ne.

Trpezlivosť šetrí energiu. Hnev a sklamanie nás zožierajú zvnútra. Len sa upokojme!

Trpezlivosť nám daruje každý deň minúty naviac. Viac minút! To je ale provokatívna myšlienka! Keď sa zaoberáme sklamaním alebo sa rozčuľujeme, len maríme čas. Ak zostaneme pokojní a sústredení, nazberá sa nám tým cez deň dosť minút, ktoré môžeme použiť tak, ako si **my sami** vyberieme. Trpezlivosť nám poskytuje primeraný čas, aby sme premýšľali o situáciách, nápadoch a reakciách analyticky, spôsobom, ktorý na revanš zlepšuje naše schopnosti rozhodovania.

Trpezlivosť zlepšuje učenie a výkon. Ako vieme z výskumu mozgu, keď sa objaví nájazd emócií,¹ myslenie je významne poškodené, učenie a výkon prudko klesajú. Ak chceme skutočne vydať zo seba to najlepšie, teraz aj v budúcnosti, zvládnutie trpezlivosti je nevyhnutnosťou pre nás samých, nie luxusom, ktorý nám darovali ľudia okolo nás.

Sociálne zisky z trpezlivosti

Keby sme trpezlivosť používali vo svojich domovoch, na uliciach i vo vládnych úradoch, život by vyzeral inak. Zisky z trpezlivosti sú pre spoločnosť obrovské. Patria do nich otázky bezpečnosti, vyššie akademické výkony, pevnejšie rodiny a aktívnejší občania.

Fyzické a psychické bezpečie. Trpezlivosť na našich cestách by významne znížila počet dopravných nehôd. Trpezlivosť pri získavaní bohatstva by významne znížila kriminalitu – na uliciach aj v úradoch. Trpezlivosť s prácou parlamentu, t. j. poskytnúť poslancom dostatok času, aby skutočne vypracovali riešenie, ktoré prinesie úžitok čo najväčšiemu počtu ľudí, by významne znížila podplácanie. Trpezlivosť pri investovaní na burze by urobila ten systém istejším a menej riskantným. Trpezlivosť na uliciach by priniesla zníženie počtu etnických, rasových, náboženských a triednych konfliktov.

Vyššia úroveň akademického výkonu. Predstavte si efekt väčšej trpezlivosti v školách. Učitelia by sa lepšie pripravovali a lepšie vyučovali, žiaci by sa učili oveľa dôkladnejšie. Verím, že naša znepokojivo nízka gramotnosť a hrozivá štatistika nedokončeného vzdelania by sa veľmi zlepšili.

¹ V 2. kapitole knihy Susan Kovalikovej *Integrované tematické vyučovanie: model je uvedená diskusia o obrovskom vplyve emócií na učenie a výkon.*

Súdržnejšie rodiny. Trpezlivosť partnera k partnerovi doma, rodičov k deťom, súrodenca k súrodenčovi by veľmi posilnila rodinné väzby. Menej sklamaní, menej zneužívaných detí a žien. Menej napätia a lepšia komunikácia, menej alkoholu a drog. Čím väčšia trpezlivosť s odlišnosťami a nedorozumením, tým nižší počet rozvodov. Pripadá vám to ako stávanie vzdušných zámkov? Nemyslím. Znova a znova počujem rodičov ako hovoria, že nemajú dosť času, že sa stále naháňajú a ponáhľajú.

Trpezlivosť zvyšuje pravdepodobnosť, že nastane zmena. Dve dôležité zložky na zmenu sú dôvera v prekonanie odporu proti zmene. Podľa J. Edwina Dietala² je trpezlivosť kľúčom k obom. Byť trpezlivý je jeden z najdôležitejších prvkov pri získavaní dôvery. Dietal ďalej píše: „Väčšina ľudí nechce zmenu. Aby zmena nastala, je potrebná kombinácia trpezlivosti a vytrvalosti – dostatok trpezlivosti, kým sa zmena vôbec prejaví, a dostatok vytrvalosti, aby status quo neprevládol a nezabil zmenu, ktorá sa začala.“

Občianstvo by sa mohlo oživiť. Keby sme my, občania, boli ochotní pracovať na tom, aby sme ukázali cestu svojej vláde namiesto toho, aby sme netrpezlivo zdvíhali ukazováčik a hovorili, že sú neschopní zmeniť veci, dočkali by sme sa väčšej zodpovednosti od politikov a lepšieho riešenia našich priebežných problémov.

AKO SA DOPRACOVAŤ K TRPEZLIVOSTI?

Pokiaľ sa má trpezlivosť stať návykom, musia ju deti vidieť priebežne najskôr ako vzor. Ako rodičia i učitelia musíme využiť každú príležitosť, aby zažili situácie v škole i v skutočnom svete, ktoré vyžadujú trpezlivosť, zhovievavosť a morálnu silu.

Byť vzorom pre trpezlivosť

Ako rodičia a vychovávatelia vieme, že „urob to ako ja“ je oveľa účinnejšie ako „rob, ako ti hovorím“. Takže nemáme inú možnosť, než byť vzorom trpezlivosti, a to vo veľkej miere. Dôležité a skutočne neľahké je to pri deťoch, ktoré ešte nemajú osvojenú životnú zručnosť čakať ticho a pokojne. Trpezlivosti sa učíme pomaly rôznymi skúsenosťami i veľmi dlho a trpezlivosť nasávame do seba predovšetkým v atmosfére, kde sa ľudia k sebe správajú trpezlivo.

Trpezlivosť sa vyvíja postupne

Trpezlivosť chce čas. Je to životná zručnosť, ktorá existuje len vtedy, pokiaľ vychádza zvnútra. Z vonkajška môže byť usmerňovaná, ale nie vnucovaná.

Celý proces začínajú rodičia. Rodičia začínajú proces tým, že postupne predlžujú čas, než zareagujú na žiadosť svojho dieťaťa o pozornosť. Napríklad rodičia pri telefonovaní najprv dokončia vetu, neskôr celý odstavec a napokon celý rozhovor. Rodičia tiež povzbudzujú trpezlivosť slovami ako „Počkaj, až na teba príde rad na sklúznutie, hojkanie, požičanie hračky atď.“ Keď idú s batoliatkami do obchodného domu alebo k lekárovi, rodičia ich učia, že musia čakať, pokiaľ na nich nepríde rad.

Veľmi malé deti venujú všetku trpezlivosť sveta svojej obľúbenej hračke, ale keď okamžite neprichádza nejaká dobrota či matkina pozornosť, môže v nich prepuknúť až záchvat zlosti. Ako sa objavuje pojem času, čakanie sa stáva ľahším. Učia sa vydržať a tiež pochopiť, že odklad ešte neznamená nevyhnutne odopretie. Ako sa deti postupne zoznamujú s procesom čakania, učia sa tiež dôverovať, že to, čo potrebujú alebo chcú, napokon dostanú.

² J. Edwin Dietal: *Exceptional Leadership: Leading through Patience and Persistence. Practice Developmental Website*. <http://www.abenet.org/lpm/newsletters/skills/w98Dietal.html>

V triede. V triede učitelia pomaly predlžujú čas, v priebehu ktorého žiaci pokojne čakajú. Používajú také metódy ako určenie čakacej lehoty alebo diskusie v skupinkách o tom, ako používajú životnú zručnosť trpezlivosť, keď pracujú spoločne. Iné spôsoby ako skutočne precvičovať trpezlivosť sú, napríklad, vekovo zmiešané triedy alebo systém starších kamarátov, diskusie o tom, čo nám prináša trpezlivosť dobré, ale predovšetkým neustále, deň za dňom, byť vzorom trpezlivosti.

AKO VYZERÁ TRPEZLIVOSŤ V SKUTOČNOM ŽIVOTE?

- Čakáme na križovatke, kým iní vodiči neprejdú.
- Opakujeme otázku alebo komentár pre niekoho, kto nepočul.
- Chápeme, keď je lekár odvolaný k naliehavému prípadu práve vo chvíli, keď sme už na rade.
- Cvičíme nejakú zmysluplnú zručnosť dovedy, dokiaľ ju celkom nezvládneme (jazda na bicykli, jazda na kolieskových korčuliach, skateboarding, kreslenie).
- Používame životnú zručnosť aktívne počúvať, keď niekto hovorí.
- V obchode, v banke alebo v samoobsluže sa postavíme do radu.
- Vyčkáme pri telefóne, keď treba.
- Hľadáme si zamestnanie.
- Učíme niekoho, ako uväzovať šnúrky.
- Učíme sa, ako používať video, počítač, skener, tlačiareň, fax.

AKO VYZERÁ TRPEZLIVOSŤ V ŠKOLE?

V učiteľskom zbore

- Počúvate, ako žiaci vysvetľujú svoje správanie,
- učíte svojich žiakov zručnostiam a poskytujete im dostatočný čas na to, aby pochopili podstatu a osvojili si mentálny program na ich použitie,
- čakáte na rodičov, ktorí sa oneskorili na dohodnuté stretnutie s vami,
- predkladáte žiadosti o grant a čakáte na výsledky,
- znova a znova sa prispôsobujete obmedzenému rozpočtu na pomôcky,
- skúšate nové metódy viac ako raz, aby ste im dali šancu dokázať, že fungujú.

Žiaci

- Využívajú primeraný čas, aby sa stali „šikovnejší“ v niektorých zručnostiach,
- čakajú, kým iní dohovoria, až potom sami začnú hovoriť,
- postavlia sa do radu, keď majú odchádzať na vyučovanie do odborných učební,
- čakajú na materiál, ktorý práve používa niekto iný,

- v komunitnom kruhu alebo na stretnutiach triedy hovoria, až keď na nich príde rad,
- čakajú na ostatných, aby sa dohodli skôr ako začnú pracovať,
- držia v pamäti svoje myšlienky, dokiaľ nie sú vyzvaní, aby o nich hovorili.

APLIKAČNÉ ÚLOHY NA ROZVÍJANIE TRPEZLIVOSTI

Pre celú triedu

- Vymyslite spôsoby, ako využiť čas (napríklad precvičovať si násobilku, vybrané slová alebo niektoré vedomosti), keď čakáte v rade alebo na začiatok niečoho. Urobte si svoj vlastný plagát, na ktorom bude uvedených desať tichých vlastných činností, ktoré vám pomôžu stráviť čakanie spôsobom, ktorý bude podporovať vaše učenie. Používajte rôzne farby a grafické znaky, aby ste vytvorili skutočne niečo, čo vám bude veľmi ľahko pripomínať tieto činnosti. Pohovorte si o tom v dvojici a precvičujte aktívne počúvanie, kým spolužiač z dvojice dotvára svoj plagát.
- Naučte sa metódy gymnastiky mozgu (Paul a Gail Dennisonovi), ako vám ich vysvetlí učiteľka. Vyberte si dve, ktoré vám budú pomáhať rozvíjať trpezlivosť; precvičujte ich aspoň desať ráz počas budúceho týždňa. Používajte záznam, kedy ste ich použili a premýšľajte, či vám tieto cvičenia pomáhajú rozvíjať trpezlivosť. Pohovorte si o svojich myšlienkach vo svojom učebnom tíme.
- Pozvite vedca alebo bádateľa, aby navštívil triedu a vysvetlil vám svoje výskumné metódy. Špeciálne sa pýtajte na životnú zručnosť trpezlivosť v jeho študijnom odbore. Požiadajte ho, aby vám uviedol príklady situácií, keď je trpezlivosť potrebná a používa sa. Vytvorte individuálne kartičky s poďakovaním. Uveďte na kartičke nejakú novú myšlienku, ktorú ste sa dozvedeli z jeho rozprávania, vzťahujúcu sa buď na výskum alebo na rozvíjanie trpezlivosti. Pošlite hosťovi svoj pozdrav a pohovorte si o tom aj s členmi vášho učebného tímu.
- Pracujte ako triedna rodina, aby ste si vytvorili „ostrovček samoty“ vo svojej triede. Umiestnite tam niečo na sedenie (stoličku, hojdacie kreslo, taburet, podušky), malý stolček s lampou a rastlinou v kvetináči, knihu povzbudzujúcu sebadôveru a slúchadlá na počúvanie upokojujúcej klasickej hudby. Napíšte návod, ako má trieda používať tento priestor vhodným spôsobom. Vy i ostatní žiaci ho môžete používať, keď potrebujete v pokoji premýšľať, vzdialiť sa od rušivých podnetov, trpezlivo čakať na ďalšiu činnosť alebo tam ísť, aby ste si „schladili hlavu“. Po svojich troch prvých návštevách v tomto kútiku si napíšte do denníka svoje dojmy a povedzte ich niekomu z dospelých.
- Pohovorte si s matkou alebo otcom o príkladoch, keď dospelí musia používať trpezlivosť v období starostlivosti o deti. Pýtajte sa na vek a rozdiely v osobnosti, ktoré ovplyvňujú schopnosť dieťaťa byť trpezlivé. Vymyslite aspoň dva spôsoby, ako si deti môžu cvičiť trpezlivosť s dospelými, ktorí sú veľmi zaneprázdnení, a zozbierajte podobné nápady, aby ich mohli používať všetci v triede. Povedzte o týchto nápadoch opäť dospelému, s ktorým ste predtým hovorili, ako o možných užitočných postupoch.

Pre malú skupinku alebo jednotlivcov

- Pohovorte si s niekým z dospelých o jeho zamestnaní. Spýtajte sa, či si môžete robiť poznámky alebo nahrávať rozhovor. Požiadajte ho aspoň o päť príkladov, keď trpezlivosť hrala dôležitú úlohu v jeho práci. Vyberte niektorý z tých príkladov, ktorý by ste mohli

ponúknuť svojim spolužiakom ako tip na používanie životnej zručnosti trpezlivosť v škole. Urobte záložky do knihy, na ktorých budú zapísané tieto príklady a dajte ich svojim spolužiakom.

- Urobte rozhovor s riaditeľom miestnej reštaurácie rýchleho občerstvenia. Vyžiadať si informácie, ako jeho podnik vstupoval na trh s rýchlym občerstvením. Počúvajte, akú má táto spoločnosť politiku, aby vám to poskytlo pohľad do ich filozofie. Napríklad, heslo v reštauráciách McDonald's je „Obslúžiť za sekundu“. Spýtajte sa na ich skúsenosti, pokiaľ ide o riadenie času, o prípravu jedál a ako zaobchádzajú s tými nešťastníkmi, ktorí majú malú trpezlivosť, alebo nemajú žiadnu. Potom urobte rozhovor s vedúcim jednej z najlepších a najdrahších reštaurácií v meste. Dávajte rovnaké otázky. Zistíte podobnosti a rozdiely v informáciách. Pošlite pozdrav s poďakovaním oboj vedúcim a napíšte, čo ste sa dozvedeli o životnej zručnosti trpezlivosť vo vzťahu k pohostinstvu.
- Vypracujte si plán sporenia, aby ste si mohli kúpiť niečo zvláštne, napríklad bicykel, kolieskové korčule alebo darček pre niekoho. Vymyslite aspoň tri spôsoby, ako si môžete zarobiť peniaze. Určite si minimálnu sumu, ktorú chcete týždenne ušetriť. Naplánujte si svoju prácu a zapisujte do denníka, čo ste urobili, dátum, kedy ste to dokončili, akú sumu ste zarobili a akú sumu máte ešte našetriť. Keď ste už dosiahli svoj cieľ, pohovorte si o tejto metóde a o postupo, ktoré ste použili, s členmi svojho učebného tímu.
- Prečítajte si aspoň jeden príbeh zo zoznamu odporúčanej literatúry. Rozdeľte výkres na dve polovice. Na jednu polovicu nakreslite obrázok k scéne z príbehu, keď sa trpezlivosť nepoužila, a napravo naopak obrázok, ktorý bude znázorňovať tú časť príbehu, v ktorom sa trpezlivosť použila. Vysvetlite spolužiakovi v dvojici, ktorá časť pomohla hlavnej postave vyriešiť problémy.
- Naučte sa nejakú novú stolovú hru, napríklad Monopoly, dámu, šachy, ponorky... Požiadať priateľa, aby vám pomohol naučiť sa pravidlá. Zahrajte si hru aspoň štyri razy v priebehu nasledujúcich dvoch týždňov. Overte si úroveň svojej trpezlivosti, keď sa učíte nové pravidlá a postupy. Pohovorte si o svojich pocitoch a poznatkoch so spoluhráčom.
- Vytvorte pre učiteľa systém, ktorý môže používať, keď žiaci musia čakať na pohovor s ním. Urobte lístky 10 x 15 cm pre každého žiaka v triede a napíšte na ne čísla od jednotky vyššie. Na každom lístku urobte hore dierku, zorad'te ich podľa čísel a dajte na stojanček s háčkom. Tam napíšte pokyny pre žiakov, ako si majú vziať svoj lístok a čakať, až na nich príde rad na pohovor s učiteľom. Použité lístky sa budú vešať na iný háčik, kde zostanú, pokiaľ nebudú znova potrebné. Dajte tento projekt niektorému z učiteľov a navrhните mu, aby skúsil váš plán aspoň počas dvoch týždňov a vyžiadať si aj spätnú väzbu ako systém fungoval.
- Získajte informácie o nejakom novom koníčku, ktorý by ste sa chceli naučiť, napríklad pletenie, vyrezávanie, šitie, maľovanie, fotografovanie, modelovanie, zberateľstvo. Nájdite niekoho v škole, kto je v tom dobrý a je ochotný vás naučiť základné kroky. Skúšajte začiatkové kroky, pokiaľ si ich neosvojíte celkom automaticky. Potom niečo vyrobte. Keď budete ukazovať svoj výrobok vo svojom učebnom klube, vysvetlite, ako vám v tom pomáhala životná zručnosť trpezlivosť.
- Urobte si svoju vlastnú metódu „stĺpikov“ o životnej zručnosti trpezlivosť buď na priehľadnú fóliu, alebo na plagát. Napíšte aspoň štyri vety pre každú z nasledujúcich kategórií: Čo pri trpezlivosti vidíme, čo počujeme a cítime (čo nevidíme, nepočujeme, necítime). Upravte „stĺpiky“ graficky, aby boli výraznejšie. Prihláste sa dobrovoľne, že povieť niečo o svojom projekte žiakom v nižšej triede. Vyzvite týchto žiakov, aby pridali

d'alšie vety, ktoré sú vhodné pre ich vek. Potom urobte druhý plagát s použitím týchto viet a darujte ho ich triede.

- Zasad'te semienko rastlinky do malého kvetináča. Denne zaznamenávajúte svoje pozorovania, ako semienko vzklíči a začína rásť. Zaznamenávajúte každý deň počas jedného mesiaca množstvo vody alebo hnojiva, ktoré ste použili, o koľko podrástlo každý deň a iné pozorovateľné zmeny. Poznamenajte si do svojho denníka aspoň tri príklady trpezlivosti, ktorú ste potrebovali. Pohovorte si so spolužiakom o tom, čo ste zistili.
- Zdramatizujte nasledujúce situácie zo skutočného života so svojím učebným tímom:
 - čakáte v rade, aby ste mohli hovoriť s učiteľom,
 - vaša skupina čaká v rade, aby mohla ísť na telocvik,
 - potrebujete farebnú ceruzku, ktorú práve používa iný žiak,
 - niekto sa vás snaží predbehnúť,
 - ťažko chápete novú zručnosť.
- Pre každú kategóriu zahrajte dve reakcie: jednu, keď sa nepoužíva životná zručnosť trpezlivosť a druhú, keď sa používa. Precvičte každú scénu aspoň tri razy, pokiaľ každý dobre neporozumie, ako má svoju rolu hrať. Zahrajte scény spolužiakom a nechajte, aby určili, ktoré riešenie dáva za príklad použitie životnej zručnosti trpezlivosť.

ZNAKY ÚSPECHU

Blahoželáme!

Za prejavy zvládnutia životnej zručnosti trpezlivosť u žiakov pokladáme:

- pokojne čakajú až na nich príde rad a nezlostia sa alebo nenadáávajú, keď stoja v rade,
- ponúknu pomoc iným žiakom alebo učiteľom, ktorí potrebujú dokončiť nejakú úlohu,
- hovoria zdvorilo, keď sa cítia rozrušení,
- trpezlivo čakajú pri telefóne než skončí hudobný predel alebo výzva, aby nahrali svoj odkaz,
- počúvajú, pokiaľ iní nedokončia svoju reč a len potom predložia vlastné myšlienky,
- šetria si peniaze, aby si kúpili niečo, po čom túžia (bicykel, knihy alebo hračky),
- učia nejakú zručnosť niekoho, komu to ide ťažko,
- zdvorilo čakajú, pokiaľ aj ostatní dostanú jedlo na tanier a len potom začínajú jesť.

Pokračujte ďalej! Žiaci potrebujú viac precvičovať v prípadoch:

- rozčuľujú sa, pretože nedostanú hneď to, čo chcú,
- hovoria nekultúrne alebo hrubo s niekým, kto sa im snaží pomôcť,
- jazdia na bicykli príliš rýchlo a predbiehajú tesne pred chodcami,
- položia telefón, keď im niekto hovorí niečo, čo nechcú počuť,
- vytláčajú iných z cesty,

- odmietajú sa deliť o materiál,
- vytrhávajú iným veci z rúk,
- odmietajú čakať, až na nich príde rad, aby použili nejaký predmet, hračku alebo materiál,
- vzdávajú sa príliš ľahko, nestrávia primeraný čas, aby precvičovali dôležitú zručnosť,
- vyžadujú okamžitú pozornosť učiteľa aj v situáciách, keď o nič nejde.

V..... dňa

Vážený rodičia,

pamätáte si príslovie, že trpezlivosť ruže prináša? Websterov slovník definuje trpezlivosť ako čakať pokojne bez sťažovania, ako neochvejnosť, vernosť, spoľahlivosť – všetky vynikajúce povahové rysy pre členov rodiny, priateľov i zamestnancov. Ďalšia životná zručnosť v našej triede je

trpezlivosť.

Ako rodičia chápete, aká náročná môže byť starostlivosť o jedno či dve deti. V triede, kde je oveľa viac žiakov, je trpezlivosť mimoriadne dôležitou zručnosťou ako pre žiakov, tak aj pre učiteľov.

Pre hlbšie pochopenie trpezlivosti budeme:

- *vymýšľať konštruktívne činnosti, ktoré sa môžu vykonávať, keď deti čakajú v rade,*
- *hovoríť s rodičmi alebo pestúnmi, ako používali trpezlivosť pri výchove,*
- *hrať úlohy v situáciách, ktoré ukazujú najskôr netrpezlivosť a potom trpezlivosť,*
- *zostavovať zoznamy mnohých situácií, v ktorých by sme mohli potrebovať trpezlivosť.*

Doma môžete ďalej pokračovať v tom, čo sa učíme o trpezlivosti takto:

- *budete trvať na tom, aby dieťa počkalo, až naň príde rad,*
- *budete variť jedlá spolu so svojím dieťaťom,*
- *budete si každý večer spoločne čítať len jednu kapitolu z knihy,*
- *budete povzbudzovať svoje dieťa, aby si určovalo dlhodobé ciele, napríklad šetriť na kolieskové korčule, bicykel alebo na lístok do divadla.*

Členovia rodiny sú tým najlepším vzorom zo skutočného sveta pre svoje deti. Pomôžte svojmu dieťaťu, aby sa stalo lepším pracovníkom tým, že mu budete ukazovať, aký význam má vytrvalosť, trpezlivosť a vnútorná sila.

S pozdravom,

.....
učiteľka Vášho dieťaťa

ZOZNAM ZDROJOV



LITERATÚRA

Dahl Roald: Matilda

Naglik Hana: Ester a Albatros

Nanettiová Angela: Muž, ktorý pestoval kométy

Blažková Jaroslava: Mačky vo vreci

Blažková Jaroslava: Môj skvelý brat Robinzon - spoločenská próza pre tínedžerov

Blažková Jaroslava: Ohňostroj pre deduška

Blažková Jaroslava: Zázrak života

Uličiansky Ján: Malá princezná

Uličiansky Ján: Analfabeta Negramotná

Milčák Ján: Trinásta komnata

Twain Mark: Oliver Twist

Ondrejov Ľudo: Zbojnícka mladosť

Groch Erik Jakub: Tuláček a Klára

.Němcová Božena: Babička

Janovic Tomáš: Rozprávka o písacom stroji

H. Ch. Andersen: Dievčatko so zápalkami

J. K. Rowling: Harry Potter

R. Dahl: Charlie a továreň na čokoládu

G. Futová: Brata musíš poslúchať!

FILM

Pád do ticha (pre mládež)

Nanga Parbat (pre mládež)

Neskrotná (Brave)

Kung Fu Panda

Děrsu Uzala (pre mládež)

Trou de fer: Železná diera
Nepozvaný hosť (The Visitor) (pre mládež)
127 hodín (pre mládež)
Milionár z chatrče (pre mládež)
Rodinka úžasných
Toy Story 3: Príbeh hračiek
Toy Story 2
Toy Story
Návrat do budúcnosti
Ako vytrhnúť veľrybe stoličku
S tebou ma baví svet
Nekonečný príbeh
Wall-E
Hore
Monsters, a.s.
Alica v krajine zázrakov
Nonni a Manni
Pásli ovce valasi
Medená veža (pre mládež)
Paríž, milujem ťa (pre mládež)
118 dní v zajatí ľadu (pre mládež)
Ratatouille
Teta
Cesta do pravěku
Oliver Twist
Amazonia vertical (pre mládež)
80 metrov pod vrcholom (pre mládež)
Slimák Maťo a škriatok Klinček
Šípková Ruženka
Macko Uško
Maša a medveď

HUDBA

P. Nagy, V. Patejdl, B. Dubasová: Ako bola objavená Amerika
M. Madej: Naš malý pes Bobi
M. Gombitová: Pa a Pi