

WSPÓŁPRACA Z DZIEĆMI NA ETAPIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ KLASY I-III

Młodszy wiek szkolny, obejmujący klasy I-III, jest okresem wielu rewolucji, które następują w życiu młodego człowieka i mają wpływ na całość jego funkcjonowania. Dziecko idzie do szkoły, w której spędza połowę dnia, znajduje się w nowej grupie rówieśniczej i musi podporządkować się panującym w szkole regułom. Zmiany te nie są obojętne także dla jego aktywności fizycznej i sportowej.

W artykule tym omówione zostaną charakterystyczne przemiany fizyczne i psychiczne, które zachodzą w tym okresie, a także ich wpływ na aktywność fizyczną. Znajdą się tu również porady dla nauczycieli w/ oraz trenerów pracujących z tą grupą wiekową – na co należy zwrócić uwagę oraz czego się wystrzegać. Współpraca z dziećmi w tym okresie rozwojowym może być ciężka, może być czasem trudno zapanować nad grupą rozkrzyżczanych i rozbieganych „piersiaków”, ale efekty przynioszą często bardzo dużą satysfakcję.

JAKIE SĄ DZIECI W TYM WIEKU?

Nauczanie początkowe obejmuje uczniów w wieku od 6/7 do 9/10 lat. Jest to wiek, w którym pod względem fizycznym dzieci zaczynają powoli dorastać. Zaniżają dziecięce proporcje ciała, zaczynają zarysowywać się różnice w rozwoju dziewczynek i chłopców. W tym wieku następuje też szybki wzrost siły, mocy i wytrzymałości. Mięśnie duże rozwijają się szybciej, natomiast rozwój mięśni drobnych jest jeszcze dość wolny. Intensywny rozwój dużych mięśni powoduje często u dzieci pobudliwość i dużo zbędnych ruchów, z kolei słaby rozwój mięśni drobnych powoduje brak precyzji wykonywanych ruchów.

Poza zmianami fizycznymi warto zwrócić uwagę na sferę mentalną. Jest to wiek, w którym następują ogromne przemiany na gruncie psychicznym. Dzieci idą do szkoły, co wiąże się z wkroczeniem w społeczność rówieśniczą. W tym okresie wpływ koleżanek i kolegów jest dość duży. Rówieśnicy są dla dziecka ważnym źródłem informacji, bardziej je akceptują niż dorośli, są dla niego często wyrocznią w wielu ważnych spr-

wach. Jednak również rodzice i nauczyciele/trenerzy mają w tym wieku spory wpływ na młodego człowieka, dlatego warto przekazać mu jak najlepsze wartości, aby dobrze radził sobie w dorosłym życiu.

W wieku 7-10 lat kształtuje się u dzieci poczucie własnej wartości, więc jest to kluczowy moment dla budowania pewności siebie młodego zawodnika. Dzieci zaczynają nabywać umiejętności samooceny. Gdy ta samoocena jest realistyczna – sprzyja prawidłowemu rozwojowi psychicznemu, natomiast zaniżona lub zawyżona wpływa na zmniejszenie pomocy na trudności i niepowodzenia w nauce, wywołuje agresywność.

UWAGI DLA TRENERA

Jest tu wielkie pole do popisu dla trenera, który powinien mieć na uwadze to, że jego uwagi kierowane do młodego zawodnika mają na niego duży wpływ. Dzieci na początku tego okresu wykazują bardzo duże uzależnienie od opinii dorosłych, natomiast pod koniec



potrafią już same odnaleźć w sobie wzmożnienia. Są też bardzo wyczulone na nadmierny krytycyzm dorosłych i dopiero pod koniec tego okresu potrafią dobrze przyjąć konstruktywną krytykę.

U dzieci w tym wieku stopniowo zwiększa się pojemność uwagi – są one w stanie przyswoić więcej bodźców w tym samym czasie. Wpływa to na ich umiejętności uczenia się oraz ilość informacji, jaką mogą przyjąć. Należy jednak pamiętać, że dziecko w młodszym wieku szkolnym nie jest w stanie przyswoić tak dużo informacji jak dorośli, warto więc zwrócić uwagę na odpowiednie formułowanie poleceń, tak aby były dla dziecka w pełni zrozumiałe.

Dziecko w wieku 7-10 lat jeszcze nie do końca wie, co je tak naprawdę interesuje – jego zainteresowania potrafią zmieniać się z dnia na dzień i pozostają pod dużym wpływem otoczenia. Dobrze, żeby miało szansę spróbować różnych aktywności, aby mogło wybrać to, które je naprawdę wciągnie. Duża tu rola nauczycieli w/ i trenerów, aby pokazać dziecku różne formy aktywności ruchowej, aby mogło je dobrze poznać i w przyszłości wybrać swoją drogę. Zainteresowania są też bardzo podatnym gruntem do rozwijania u dziecka pracowitości. Jeśli zadamy o to, by czuło się ono kompetentne w tym, i chęć rozwoju nabytych umiejętności.

Pozostałością po wieku dziecięcym jest niewystarczająca jeszcze kontrola emocji. Dzieci często wybuchają gniewem, płaczą, obrażają się. Związane jest to z tym, że ich układ nerwowy nie jest jeszcze w stanie w pełni sobie poradzić z silnymi bodźcami. Stopniowo coraz mniej jest u dzieci uczucia strachu, coraz więcej zaś gniewu.

Przemiany fizyczne

- Różnicowany rozwój dziewczynki i chłopców.
- Znikanie dziecięcych proporcji ciała.
- Szybszy rozwój mięśni dużych.
- Słabszy rozwój mięśni drobnych.
- Rozwój siły, mocy, wytrzymałości.

Przemiany psychiczne

- Znaczący wpływ rówieśników.
- Słaba kontrola emocji – mniej emocji strachu, więcej gniewu.
- Kształtowanie poczucia własnej wartości.
- Rozwój umiejętności samooceny.
- Duża rola zainteresowań.
- Zwiększanie pojemności uwagi.
- Słabszy rozwój mięśni drobnych.
- Rozwój siły, mocy, wytrzymałości.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Wśród charakterystycznych dla tego wieku aspektów rozwoju są takie, które ułatwiają pracę trenerom i nauczycielom wf, ale istnieją też takie, które mogą stanowić przeszkodę w pracy.

Do typowych dla danego wieku cech ułatwiających współpracę trenera z dzieckiem zaliczamy:

1

Chęć do ruchu, dużo energii

Dzieci w młodszym wieku szkolnym mają nieprzebrane pokłady energii, którą można wykorzystać w pracy. Jest w nich naturalna chęć do aktywności fizycznej, nie trzeba ich zbytnio zadzierać do ćwiczeń. Ruch jest naturalną potrzebą dzieci w tym okresie rozwojowym, ponieważ rozwijają się u nich duże grupy mięśniowe, co związane jest z większą pobudliwością i chęcią „spożytkowania energii”.

2

Zwiększenie pojemności uwagi

Rozwijająca się pojemność uwagi sprawia, że dzieci są w stanie więcej przyswoić i dłużej pozostać w skupieniu. Jest to cecha bardzo sprzyjająca pracy z nimi, gdyż łatwiej jest wyjaśnić im poszczególne ćwiczenia czy zasady zabawy.

3

Duża rola zainteresowań

Zainteresowania sprawiają, że dziecko w młodszym wieku szkolnym łatwiej jest skłonić do robienia tego, czego od niego oczekujemy, poprzez wspieranie aktywności przez nie lubiane. Przykładowo: można ćwiczyć szybkość na bieżni, ale można też wykorzystać lubianą przez dzieci zabawę w banko.



PROBLEMY WYCHOWAWCZE

Poza cechami rozwojowymi ułatwiającymi współpracę z dzieckiem w wieku 7-10 lat istnieją też takie, które mogą rodzić problemy wychowawcze. Wśród nich można wymienić:

1

Chęć do ruchu, dużo energii

Nieprzypadkowo ta cecha pojawia się zarówno po stronie cech ułatwiających jak i utrudniających współpracę. Każdy, kto miał do czynienia z dziećmi na etapie nauczania początkowego, wie, że czasami grupa taka jest „za żywa”. Jeśli podczas zajęć energia dzieci nie zostanie odpowiednio ukierunkowana na ćwiczenia fizyczne, może to doprowadzić do totalnego chaosu i spożytkowania sił na rozrabianie.

2

Rola grupy rówieśniczej

W grupie czasem trudniej jest się dzieciom skupić na poleceniach nauczyciela lub trenera, ponieważ są bardziej nastawione na robienie czegoś razem niż na słuchanie poleceń. Kiedy koleżki biegną bezładnie po sali, dziecko będzie odczuwało ogromną potrzebę przyłączyć się do nich zamiast słuchać nauczyciela.

3

Niezrozumienie trudnych poleceń

Idąc do szkoły, dziecko czuje się bardziej dorosłe i za takie chce być uważane. Dorosli (nauczyciele, trenerzy) podążają często za tą potrzebą, formułując zbyt

5 Szukanie w grupie kozła ofiarnego

Često w tej grupie wiekowej obserwuje się u dzieci tendencję do wyśmiewania „inności”. Stąd też kożłem ofiarnym podczas zajęć sportowych stają się uczniowie otyli czy niezdarci. Dzieci nie chcą z takim rówieśnikiem być w jednej drużynie (np. podczas gry w dwa ognie), odrzucają, wyśmiewają.

Rola nauczyciela i trenera jest w tym wypadku nioceniona – powinien on zadbać o dobre samopoczucie takiej osoby w grupie, tak aby ona miała możliwość pełnego rozwoju.



W S K A Z Ó W K I JAK WSPÓŁPRACOWAĆ Z DZIEĆMI W MŁODSZYM WIEKU SZKOLNYM

1. Zabawy

W wieku 7-10 lat dzieci najlepiej uczą się poprzez zabawę. Wymaga to od nauczyciela ogromnej kreatywności, ale opłaca się spędzić trochę więcej czasu na przygotowanie zajęć, podczas których uczniowie będą się dobrze bawić i chwalić, je za to. To pomaga im budować swoje poczucie własnej wartości i sprawi, że chętniej robią coś, aby się jak najlepiej rozwijać.

W wieku 7-10 lat dzieci najlepiej uczą się poprzez zabawę. Wymaga to od nauczyciela ogromnej kreatywności, ale opłaca się spędzić trochę więcej czasu na przygotowanie zajęć, podczas których uczniowie będą się dobrze bawić i chwalić, je za to. To pomaga im budować swoje poczucie własnej wartości i sprawi, że chętniej robią coś, aby się jak najlepiej rozwijać.

Wiadomo, że w grupie nie da się każdemu poświęcić stu procentowej uwagi, ale warto wtedy zainteresować się, co się wydarzyło, i uczyć dzieci odpowiednich wzorców reagowania w podobnych sytuacjach.

ne szanse, żeby nie doprowadzić do sytuacji, że niektóre dzieci zawsze znajdują się w drużynie przegranej. Zabawy tego typu uczą dzieci, że nie zawsze się wygrywa i świetnie rozwijają umiejętności radzenia sobie z niepowodzeniem, jeśli nauczyciel czy trener zadba o stworzenie odpowiedniej atmosfery.

2. Zachęcanie do aktywności fizycznej

Nawet podczas treningów w sekcjach sportowych trener pracujący z dziećmi w tym wieku powinien pamiętać, że jego zadaniem nie jest zrobienie z każdego mistrza świata, ale rozwinięcie u jak największej liczby uczniów chęci do aktywnego spędzania czasu. Należy pamiętać, że w tym wieku zainteresowania jeszcze nie są do końca określone i nierzadko spotyka się uczniów, którzy poza treningami piłki nożnej chodzą jeszcze na breakdance, czy dziewczynki, które chodzą na taniec i jazdę konna.

W młodszym wieku szkolnym ważny jest, jak najbardziej wszechstronny rozwój dziecka, więc należy tak prowadzić zajęcia sportowe, aby jak najbardziej je zachęcić do sportu i aktywności fizycznej.

3. Docenianie postępów

Dzieci w tym wieku nie mają jeszcze w pełni wykształconej umiejętności samooceny. Swoją samoocenę opierają na tym, co powiedzą dorośli i rówieśnicy. Jeśli koleżdy ciągle nazywają dziecko niezdarą, wtedy ono samo zacznie o sobie tak myśleć i będzie unikać aktywności fizycznej. Nawet u tych słabszych, gorzej rozwiniętych fizycznie, gorzej radzących sobie zadaniami należy znaleźć coś, co robią dobrze i chwalić, je za to. To pomaga im budować swoje poczucie własnej wartości i sprawi, że chętniej robią coś, aby się jak najlepiej rozwijać.

4. Odpowiedni poziom trudności i długość ćwiczenia

Ćwiczenia proponowane dzieciom powinny być nie za krótkie, aby zdążyły się odpowiednio w nie zaangażować, ale też nie za długie, aby nie zdążyły się

nimi znudzić. Jest to ważne zwłaszcza wtedy, kiedy dzieci wykonują ćwiczenia po kolei, a więc te, które w danym momencie czekają, wykazują potrzebę wydatkowania swej energii, która częściowo jest nie na aktywności, co trzeba. Warto też zwrócić uwagę na poziom trudności zadania – jeśli będzie zbyt proste, dzieci nie będą zmotywowane, by je wykonywać, jeśli będzie zbyt trudne, prawdopodobnie poddadzą się w połowie albo w ogóle nie przystąpią do jego wykonania.

Često dzieci w tym wieku nie mają jeszcze tyle odwagi, żeby powiedzieć nauczycielowi czy trenerowi, że nie rozumieją lub nie potrafią wykonać ćwiczenia, dlatego często uciekają w symulowanie np. złego samopoczucia czy dobnego urazu, żeby nie musieć wykonywać niechcianej aktywności i nie omieszać się na te grupy.

5. Wykorzystanie wyobrażeń i modelowania

Poteżnym narzędziem, które może wykorzystać osoba pracująca z dziećmi w klasach I-III, jest wyobraźnia. Dzieci mają naturalnie bardzo dobrze rozwiniętą umiejętność wyobrażania sobie różnych rzeczy, która niestety w trakcie dorastania zostaje w pewnym stopniu sfumowana. Wykorzystanie wyobrażeń w wyobrażeniowych wczesnych etapach edukacji szkolnej do zajęć sportowych przynosi bardzo duże efekty w pracy. Dla przykładu – łatwiej jest wytłumaczyć dziecku, żeby chodziło jak bodian, niż że ma podnosić nogi wysoko, dbając o to, żeby zginać kolana pod kątem prostym.

Warto do zajęć wprowadzić też wyobrażenia jako sposób na uczenie się nowych, trudnych sekwencji ruchów. Można dziecku pokazać, jak ma taki ruch wyglądać (np. puścić filmik z zawodnikiem, który ten ruch wykonuje w sposób perfekcyjny), następnie poprosić je o wyobrażenie sobie, jak samo ten ruch wykonuje i dopiero przystąpić do ćwiczeń. Takie postępowanie daje duże efekty treningowe, a przy okazji wykorzystuje naturalną skłonność dziecka do wykorzystania wyobrażeń.

ZLE PRAKTYKI TRENERÓW

1 Karanie poprzez ćwiczenia fizyczne

Kiedy patrzy się na zajęcia sportowe dzieci w pierwszych klasach podstawówki, często spotykana karą stosowaną przez trenerów i nauczycieli jest kilka okrążeń sali biegiem, 50 przysiadów, dodatkowe ćwiczenia. Jeśli celem nauczyciela jest zadanie dziecka do aktywności fizycznej, należy unikać tego rodzaju kar. Wywołują one u dzieci kambur, kojarzą się z czwiniącymi wyzywaniem i efekcie prowadzi do zniechęcenia i wadliwych zachowań. Jeśli celem przedsięwzięcia jest nauczenie dziecka, przed wszystkim powinno ono dokładać wysiłku, a nie wyrażać niezadowolenia z zachowania od niego oczekujemy.

2 Za dużo karania

Czasami wchodząc na trening lub lekcję wychowania fizycznego, można zobaczyć dość osobliwy widok – jedno dziecko stoi za karę w kącie, drugie za karę robi przysiad, trzecie za karę nie bawi się w zabawę, a na koniec czwarte za karę sprząta przyrządy po zajęciach. Może być też piąte i szóste, które za karę mają przyprowadzić rodziców. Samo karanie jest niewystarczającym środkiem wychowawczym, który miałby pomóc zapanować nad grupą. Okazuje się, że dużo skuteczniejsze jest nagradzanie zachowań, których od dzieci oczekujemy, niż ciągłe karanie za to, że robią coś, czego nie powinni.

Warto spróbować takiej strategii, nawet jeśli nie do końca jest ona dla wszystkich przekonująca. Dzięki tej strategii dzieci wiedzą, czego od nich oczekujemy i jakie zachowania pochwalamy, a jeśli towarzyszy temu nagroda, jest duża szansa, że będą je powtarzały.

3 Za mało pochwał

Jak już zostało powiedziane wcześniej, w klasach I-III u dzieci kształtuje się poczucie własnej wartości. Jeśli uczeń będzie cały czas strofowany, jeśli trener czy nauczyciel będzie mu wytykał same błędy, nie dostrzegając jednocześnie jego mocnych stron, będzie on myślał, że jest do niczego

godny i nigdy nie będzie wartościowym zawodnikiem (co z kolei pogorszy jego wykonanie, utrudni mu uczenie się nowych umiejętności i z dużym prawdopodobieństwem sprawi, że aktywność fizyczna stanie się dla niego przykrym obowiązkiem).

Dzieci należy jak najczęściej chwalić, dostarczając ich postępy, nawet jeśli są niewielkie. To daje im chęć i energię do podejmowania kolejnych wyzwań i uczenia się nowych umiejętności. Należy też pamiętać o tym, że dopiero w okolicy III klasy dzieci są w stanie przyjąć konstruktywną krytykę, dlatego oddziaływanie na nie za pomocą pochwał jest bardziej skuteczne.

4 Krzyżenie

Sala gimnastyczna jest zazwyczaj dość przestronnym pomieszczeniem, w którym aktywność nie jest sprzymierzaniem nauczyciela. Często, zwłaszcza jeśli wśród dzieci panuje hamider lub wykonują one jakieś ćwiczenie (np. odbijają piłki), trudno przekazać im cokolwiek bez podnoszenia głosu. Jest jednak różnica między krzyżeniem DO dzieci (wykrzykiwanym poleceniem, korygowaniem), a krzyżeniem NA dzieci. Dziecko, kiedy się na nie krzyżuje, często zamyka się w sobie i nie pamięta potem, czego dotyczyło upomnienie, zapamiętuje tylko emocje osoby krzyżującej.

Zachęcam do wypróbowania milczenia jako skutecznego sposobu uczenia grupy. Okazuje się, że w pewnym momencie dzieci (zwłaszcza w grupie) przestają słyszeć krzyki nauczyciela, próbującego zaprowadzić porządek, a i dla aparatu głosowego nauczyciela takie krzyżenie nie jest zbyt zdrowe. Jednak kiedy ten milknie, przestaje reagować na wybrki dzieci (oczywiście z zapewnieniem dzieciom pełnego bezpieczeństwa), zawsze znajduje się grupa. Warto więc wprowadzić zasadę, że nauczyciel czy trener mówi tylko wtedy, kiedy są do tego odpowiednie warunki.

5 Zbyt trudny język

Język, którym nauczyciel zwiera się do dzieci, powinien być dopasowany do ich wieku i możliwości rozumienia poleceń. Powtarzanie napisane już we wskazówkach postępowania – należy zawsze się upewnić, czy dziecko zrozumiało to, co do niego mówimy. Jeśli nie rozumiemy, a nie przynajmniej do tego, nie będzie potrafiło wykonać ćwiczenia, przez co narazi się na wyśmiewanie i poczuje się gorzej od rówieśników.

6 Ośmieszanie przy grupie

Absolutnie niedopuszczalną rzeczą jest ośmieszanie ucznia przy grupie. Niestety czasem można zaobserwować nauczycieli, którzy śmieją się z jego otyłości czy z niezdarności. Jest to jednak ogromny błąd, który może dziecku bardzo zaszkodzić. Tak jak powiedziane zostało wcześniej, w tym wieku nie ma ono jeszcze wykształconej umiejętności samooceny i swoje widzenie siebie opiera na informacjach z zewnątrz, przez co ośmieszanie go może być rujnujące dla jego poczucia własnej wartości. Drugim aspektem tego negatywnego zjawiska jest to, że grupa bardzo łatwo podchwytuje takie żarty i skoro nauczyciel czy trener, który jest dla wychowanków wzorem, może żartować z kolegi, to czemu oni nie mogą? Niestety dzieci w tym wieku jeszcze nie do końca wiedzą, jak dużą krzywdę mogą tym wyrządzać, przez co potrafią być naprawdę okrutne w swoich żartach, więc nauczyciele powinni zadbać, aby do takiej sytuacji nie dopuścić.

7 Zbyt duży nacisk na precyzję

W związku z niedostatecznym rozwojem mięśni drobnych dziecko w młodszych wiekach szkolnych nie jest w stanie dobrze wykonywać zadań wymagających dużej precyzji. Precyzję da się oczywiście ćwiczyć, ale nauczyciel nie powinien wymagać, by dziecko ją od razu posiadało. Jak już zostało wcześniej powiedziane – należy dostosować ćwiczenia do etapu rozwoju fizycznego, na jakim znajduje się dziecko.

PODSUMOWANIE

- Młodszy wiek szkolny (6/7-9/10 lat) jest u dziecka wiekiem wielu rewolucji, zarówno na gruncie fizycznym, jak i mentalnym.
- Najważniejsze cechy fizyczne dzieci w tym wieku to: zróżnicowany rozwój dzwyczynny i chłopców, zanikanie dziecięcych proporcji ciała, szybszy rozwój mięśni dużych, słabszy rozwój mięśni drobnych, rozwój siły, mocy, wytrzymałości.
- Najważniejsze cechy mentalne dzieci w tym wieku to: znaczący wpływ rówieśników, słaba kontrola emocji – mniej emocji strachu, więcej gniewu, kształtowanie poczucia własnej wartości, rozwój umiejętności samooceny, duża rola zainteresowań, zwiększanie pojemności uwagi.
- W pracy z dziećmi w młodszych wiekach szkolnych warto zwrócić uwagę na: zabawy, zachęcanie do aktywności fizycznej, docenianie postępów, odpowiedni poziom trudności i długość ćwiczeń, wykorzystanie wyobrażeń w zajęciach sportowych.
- Należy unikać: zbyt częstego karania, zwłaszcza poprzez ćwiczenia fizyczne, krzyżenia, zbyt małej ilości pochwał, zbyt trudnego języka, ośmieszania przy grupie i wymagania od dzieci pełnej precyzji.

Bibliografia:

1. Kawczyński M., Nowicki D. (red.), Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży, Biblioteka Trenera, Warszawa, 2004.
2. Boyd D., Bee H. (red.), Psychologia rozwoju człowieka, Zakład S.K.A., Warszawa, 2008.

DOROTA PIETRZYK-MATUSIK

