

## C – JAK CIERPLIWOŚĆ

Epidemia koronawirusa postawiła przed nami trudne zadanie. Nie możemy normalnie chodzić do szkoły i spotykać się ze sobą. Wszyscy – czy tego chcemy, czy nie – zostajemy w domu i czekamy, kiedy nastąpi powrót do zwykłych, normalnych dni.

Taka sytuacja jest dla nas nieprzyjemna, ale też nas czegoś uczy. Czego? A właśnie cierpliwości... I dorośli i dzieci raczej nie są cierpliwi. Najczęściej chcielibyśmy, aby wszystko działa się od razu, natychmiast. Życie pokazuje, że tak nie jest. **Cierpliwość to umiejętność czekania.** Nawet na coś, co przychodzi bardzo powolutku. Jest to ważna cecha naszego charakteru, którą warto w sobie rozwijać. Być cierpliwym, to czekać na to, co będzie dopiero za jakiś czas, nie od razu.

Cierpliwość można porównać do wody, która kapie kropelka po kropelce i napełnia powoli naczynie. Też trzeba poczekać, zanim naczynie się wypełni, bo woda do niego kapie: kap – kap – kap.

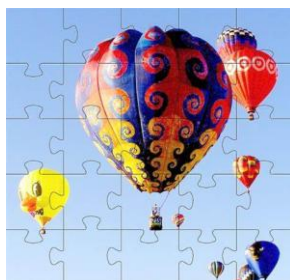
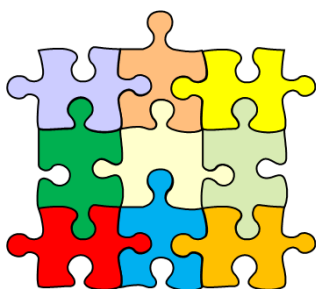


### Jak możemy ćwiczyć cierpliwość?

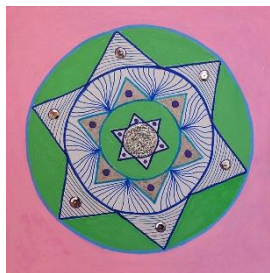
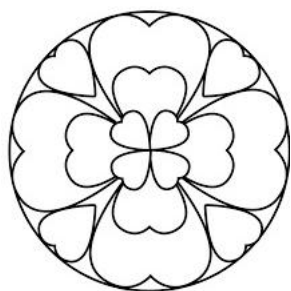
Najprostsza odpowiedź – po prostu wykonywać różne czynności przez dłuższy czas i nie denerwować się przy tym. Na efekt końcowy trzeba trochę poczekać, trzeba włożyć trochę wysiłku.

Oto kilka przykładów, dzięki którym ćwiczymy cierpliwość:

- 1) układanie puzzli – takich, które mają wiele elementów, sami wiecie, że czasem układa się je bardzo długo,



2) kolorowanki, a zwłaszcza mandale, wiem, że niektórzy bardzo je lubią,



3) origami, czyli składanie z papieru,



4) nawlekanie na sznurek, np. koraliki lub makaronu,



5) wykonywanie różnych dekoracji plastycznych, które ozdobią wasze pokoje



Spróbujcie sami. Ważne, żeby nie poddawać się w połowie drogi. Jeśli coś zaczynamy robić, to staramy się dokończyć.

Pomaganie rodzicom w kuchni, czy przy innych zajęciach też trenuje cierpliwość.

Zobaczycie, czas oczekiwania na nasze wspólne bycie razem w szkole niebawem się skończy. I jaka wtedy będzie nasza radość!

Póki co postarajmy się dać radę, bądźmy cierpliwi, czekajmy.

Życzę wszystkim uczniom i ich rodzicom dużo zdrowia i oczywiście....cierpliwości!

Joanna Kochańska