

# ROZWIJANIE SAMODZIELNOŚCI U DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

## CO TO ZNACZY SAMODZIELNOŚĆ?

Samodzielność jest ważną potrzebą rozwojową każdego dziecka. Poprzez podejmowanie prób i gromadzenie doświadczeń, dziecko stopniowo opanowuje niezbędne w życiu umiejętności, rozwija swoje możliwości, poznaje własną odrębność i kształtuje tożsamość.

## **BARDOZO CZĘSTO MY JAKO RODZICE/OPIEKUNOWIE NIE POZWAŁAMY DZIECIOM NA SAMODZIELNOŚĆ LUB JĄ OGRANICZAMY. DLACZEGO TAK SIĘ DZIEJE?**

- ze strachu – troska przede wszystkim o bezpieczeństwo naszego dziecka: „Zostaw, bo się uderzysz, skaleczysz, oparzysz”;
- z obawy, że coś popsuje : „Nie dotykaj, bo pobrudzisz, stłuczesz, zniszczysz”;
- z przekonania, że coś wykonamy lepiej, sprawniej : „Daj, ja to zrobię lepiej”, „ja ci pomogę, ja to zrobię, to będzie szybciej, dokładniej” – najczęściej wtedy, gdy się śpieszymy, lecz ten pośpiech staje się często regułą;
- z obawy, że jak mu się nie uda, to będzie mu smutno, w razie porażki szybko się zrazi lub będzie płakało, a my jako rodzice chcemy oszczędzić dzieciom przeżywania porażek;
- z przekonania, że jest jeszcze małe, ma jeszcze czas i nie musi nic robić : „Na to jest jeszcze małe”, „później (w szkole) się nauczy”, „jeszcze się w życiu napracuje” itp.

Zdarza się, że powyższe zdania przedszkolak słyszy bardzo często od swoich rodziców. Nadmiernie troskliwi dorośli pragną uchronić swoje dzieci przed wszelkimi trudnymi sytuacjami i negatywnymi emocjami. Stąd bierze się skłonność do wyręczania przedszkolaków.

## **JAKIE SĄ ASPEKTY SAMODZIELNOŚCI?**

W wieku przedszkolnym samodzielność dziecka przejawia się w trzech aspektach:

- samodzielność praktyczna - ujawnia się w wykonywaniu codziennych czynności na rzecz samego siebie, potrzeb rodziny lub grupy np. przedszkolnej.
- samodzielność umysłowa - polega na umiejętności podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów podczas zabawy oraz nauki.
- samodzielność społeczna - przejawia się w umiejętności współdziałania z rówieśnikami i opiekunami, porozumiewania się z nimi oraz brania odpowiedzialności za podejmowane decyzje społeczne.

## **CZYNNOŚCI SAMOBSŁUGOWE (samodzielność praktyczna), KTÓRE POWINNY OPANOWAĆ PRZEDSZKOLAKI**

### 3 i 4 latek potrafi:

- rozsunąć zamek w kurtce,
- rozpiąć ubranie zapięte na zatrzaski,
- zdjąć luźną bluzę przez głowę i inne rozpięte części garderoby,
- odkręcić i zakręcić kran,
- umyć samodzielnie twarz i ręce oraz je wytrzeć,
- zgłaszać potrzeby fizjologiczne ,załatwiać się do toalety i spuścić wodę,
- nalać wodę do kubka, mieszać w kubku, miseczce łyżeczką,
- jeść łyżką i widelcem posiłek,
- włożyć buty, pantofle, kurtkę, wydmuchać nos w chusteczkę.

### **5 i 6 latek potrafi:**

- zapiąć i rozpiąć ubranie na guziki,
- myć się samo w kąpieeli, nakładać pastę na szczoteczkę, samodzielnie myć zęby,
- prawidłowo zakładać wszystkie części garderoby,
- zapinać pasek lub buty z klamerką, przewlekać pasek przez szlufki,
- zapinać ubrania na zatrzaski, wkładać rękawiczki,
- wiązać i rozwiązywać sznurowadła,
- ma nawyk (nie trzeba mu przypominać) mycia się przed posiłkami, po wyjściu z toalety, po spacerze, czy zabawach w ogrodzie.

Dziecko, zanim pójdzie do przedszkola, powinno samodzielnie wykonywać proste czynności samoobsługowe: sygnalizować potrzeby fizjologiczne; podejmować próby: załatwienia się w toalecie, sprzątania po zabawie, odkładania rzeczy na wskazane miejsce; trenować: zapinanie i rozpinanie guzików, zamków; zdejmowanie i zakładanie skarpetek, rajtuz; ubieranie i zdejmowanie spodenek, spódniczek; luźniejszych butów, rękawiczek; ćwiczyć: posługiwanie się łyżką i widelcem; ćwiczyć: składanie i układanie swoich ubranek, zjadanie części posiłków samodzielnie. W dążeniu do samodzielności dziecka dorośli mogą pomóc organizując w domu wiele sytuacji wymagających od dziecka wysiłku podczas zabawy, wspólnie spędzanego czasu czy różnych prac domowych. Czy wystarczy tylko samodzielność w zakresie samoobsługi – na pewno nie! Przedszkolak, by dobrze czuć się w nowym środowisku musi także uzyskać pewną odporność emocjonalną oraz proste umiejętności społeczne. Dlatego rodzice powinni zadbać o to aby dzieci miały wiele rozmaitych doświadczeń w kontaktach z rówieśnikami i dorosłymi. Ważna jest zatem także samodzielność w nawiązywaniu nowych relacji rówieśniczych, radzeniu sobie z różnymi emocjami.

### **Jak nauczyć samodzielności?**

1. Nie spiesz się.
2. Utrwalaj umiejętności dziecka w nowych środowiskach.
3. Każdorazowo doceniaj nie tylko efekt działania, lecz także wysiłek kilkulatka.
4. Nie wyręczaj dziecka we wszystkim.
5. Daj dziecku prawo do decyzji.
6. Ustalcie w rodzinie, wspólnie jedną strategię.
7. Wspieraj efektywnie.