

Rozwijanie samodzielności u dzieci w wieku przedszkolnym.

Czym jest samodzielność?

Już od momentu urodzenia człowiek jest w porównaniu z innymi istotami najbardziej niesamodzielny i uzależniony od pomocy dorosłych np. rodziców. To tylko dzięki troskliwej opiece najbliższego otoczenia może przeżyć pierwsze lata. Lecz z każdą chwilą życia stopniowo powstaje u dziecka potrzeba coraz większej samodzielności, a w konsekwencji dążenie do pełnej autonomii. 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. Samodzielność jest cechą, która rozwija się etapami i przechodzi od niższych do wyższych form. Pierwsze jej oznaki pojawiają się u dziecka około pierwszego roku życia. Już wtedy możemy zaobserwować próby dążenia do samodzielności, kiedy to stara się pokonywać pierwsze trudności związane z nauką chodzenia czy pierwsze próby samodzielnego jedzenia. W dalszym etapie, potrzeba samodzielnego działania jest jeszcze silniejsza – wyraża się w tzw. buncie dwulatka, który dobitnie sygnalizuje „Ja sam/sama”, choć nie zawsze jego chęć działania jest adekwatna do możliwości. I to tu pojawia się niezwykle ważna rola otoczenia, które samodzielność dziecka może rozwijać lub ograniczać, a nawet tłumić.

DLACZEGO NIE POZWALAMY DZIECIOM NA SAMODZIELNOŚĆ?

Najczęstszym powodem jest:

- a) strach – troska przede wszystkim o bezpieczeństwo naszego dziecka, wysyłamy konieczne komunikaty by je ochronić: „Zostaw, bo się uderzysz, skaleczysz, oparzysz”,
- b) obawa, że coś popsuje – „Nie dotykaj, bo pobrudzisz, stłuczesz, zniszczysz”,
- c) pewność, 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,
- d) obawa, 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,
- e) przekonanie, 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.

Powyższe zdania na co dzień słyszy przedszkolak. Nadmiernie troskliwi dorośli pragną uchronić swoje dzieci przed wszelkimi trudnymi sytuacjami i negatywnymi emocjami. Stąd bierze się skłonność do wyręczania przedszkolaków. Najpierw dotyczy to czynności samoobsługowych (dopinanie samodzielnie zapiętych kurtek, poprawianie czapek, zakładanie butów itp.), później rzecz podobnie

ma się w przypadku samodzielnego poszukiwania rozwiązania problemów dziecka. Rodzice zbyt często biorą sprawy dzieci w swoje ręce i np. ingerują w relacje rówieśnicze, dokonują konfrontacji. Często rodzice sami między sobą próbują wyjaśniać nawet drobne konflikty, które powstają pomiędzy dziećmi. Czy ciągle pomagając dzieciom lub wyręczając je w różnych sprawach, spowodujemy, że staną się samodzielne? Niestety nie. Takie zachowanie nie sprzyja rozwojowi dzieci i nie pozwala im dorosnąć, blokuje ich działanie i zaniża wiarę we własne siły.

Troska o bezpieczeństwo jest konieczna, ale w granicach zdrowego rozsądku. Prawdziwa pomoc niesiona dziecku w procesie jego dorastania, powinna polegać na wzmacnianiu poczucia własnej wartości, wynikającego z sukcesów osiągniętych w samodzielnym działaniu.

ASPEKTY SAMODZIELNOŚCI

W wieku przedszkolnym samodzielność dziecka przejawia się w trzech aspektach:

a) Samodzielność praktyczna

Ujawnia się w wykonywaniu codziennych czynności na rzecz samego siebie, potrzeb rodziny lub grupy np. przedszkolnej. Myśląc o samodzielności, najczęściej zależy nam na tzw.

„samodzielności obowiązkowej”, tj. samoobsługa (samodzielne radzenie sobie w potrzebach fizjologicznych, mycie, ubieranie, porządkowanie, układanie swoich ubrań, zabawek innych, rzeczy, sprzątanie, wykonywanie poleceń dorosłych). Zdobycie tych umiejętności pozwala na radzenie sobie z czynnościami samoobsługowymi oraz wykonywanie obowiązków związanych z pracami porządkowymi i gospodarczymi.

b) Samodzielność umysłowa

Polega na umiejętności podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów podczas zabawy oraz nauki. Tu samodzielność polega na niezależnym zdobywaniu i gromadzeniu doświadczeń, wyrażaniu swoich opinii, sprawdzaniu swoich umiejętności w różnych sytuacjach, pokonywaniu przeszkód, jest gotowością do podejmowania zadań opartych na osobistej aktywności, a jej źródłem jest wola działania.

c) Samodzielność społeczna

Przejawia się w umiejętności współdziałania z rówieśnikami i opiekunami, porozumiewania się z nimi oraz brania odpowiedzialności za podejmowane decyzje społeczne. Poza rozwijaniem samodzielności związanej z codzienną samoobsługą, pozwólmy także dziecku na samodzielne znajdowanie rozwiązania jego problemów. Pokazujmy dzieciom, że ważne jest szukanie rozwiązania sytuacji problemowych i że każde z nich może być dobre. Dajmy im samodzielnie ustalić, jakie rozwiązania proponują. To umiejętność, która przydaje się przez całe życie! Ćwicząc samodzielność u dziecka, możemy zaproponować mu zabawę pt. „Co byś zrobił, gdyby”. Może być ona przeprowadzona zarówno w domu, jak i w przedszkolu/szkole.

Rodzic, czy wychowawca, zadaje dziecku pytania związane z codziennym życiem – adekwatne do poziomu i wieku dziecka. Pytanie rozpoczynamy od słów: „Co byś zrobił, gdyby...” Dziecko ma możliwość zastanowienia się nad dokończeniem tej myśli. Możemy zadawać pytania typu, „Co byś zrobił, gdyby ktoś zabrał Ci zabawkę”, „gdybyś nie mógł poradzić sobie z zadaniem”, „gdybyś się skaleczył”, itp. W starszych grupach wiekowych możemy prosić dzieci o podawanie swoich propozycji kolejno i potem o wybór ich zdaniem najciekawszej. Dziecko, poznając efekty własnej działalności, jest konfrontowane ze swoimi możliwościami. Czerpie również ze swojego działania satysfakcję i buduje poczucie sprawczości. Dlatego powinniśmy jak najczęściej dawać dziecku zgodę na samodzielność.

JAKIE CZYNNOCI SAMOOSŁUGOWE (samodzielność praktyczna) 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 i je wytrzeć,
- załatwiać się do toalety i spuścić wodę,
- nalać wodę do kubka, mieszać w kubku, talerzu łyżeczką,
- jeść łyżką i widelcem posiłek,
- zgłaszać potrzeby fizjologiczne,
- włożyć buty, pantofle, kurtkę,
- wydmuchać nos w chusteczkę.

5 i 6 latek potrafi:

- zapiąć i rozpiąć ubranie na guziki,
- myć się samo w kąpielni,
- 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.

JAK WSPIERAĆ DZIECKO W DRODZE DO USAMODZIELNIANIA?

Kiedy zacząć usamodzielnianie?

Naukę samodzielności powinniśmy zaczynać od najmłodszych lat, zwłaszcza, gdy planujemy zapisać dziecko do żłobka czy przedszkola.

Jak zapewnić maluszkowi dobry start w przedszkolu?

Trzylatek, zanim pójdzie do przedszkola, powinien samodzielnie wykonywać proste czynności samoobsługowe: sygnalizować potrzeby fizjologiczne, zapinać i rozpinąć guziki, zdejmować i wkładać skarpetki, zdejmować spodenki, luźniejsze buty, rękawiczki, posługiwać się łyżką i widelcem, zjadać przynajmniej część posiłków samodzielnie.

Czy wystarczy tylko samodzielność w zakresie samoobsługi – na pewno nie! Trzylatek, by dobrze czuć się w nowym środowisku musi także uzyskać pewną odporność emocjonalną oraz proste umiejętności społeczne. Przedszkole to wielkie wyzwanie. Z pewnością lepiej dadzą sobie w nim radę dzieci odważne, pewne siebie, śmiałe, które do tej pory 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.

Starając się zapewnić swojemu dziecku dobry start:

- pozostawiaj dziecko co jakiś czas w domu pod opieką kogoś innego niż rodzic, np. cioci, znajomej, opiekunki,
- staraj się, by na spacerach dziecko nie bawiło się samo, lecz z grupą kolegów,
- zapraszaj do domu kolegów dziecka z sąsiedztwa i pozwalaj mu ich odwiedzać,
- staraj się, by miało rozmaite doświadczenia, chodźcie na wycieczki do sklepu, lasu, parku, wybierzcie się do teatru na przedstawienie kukiełkowe lub do kina. Mając różnorodne doświadczenia dziecko będzie pewniejsze siebie.
- ucz dziecko mówienia o swoich potrzebach, sygnalizowania, że chce pić, czy coś je boli, lub czuje się zmęczone.

Dziecko, które wykonuje wiele czynności samo, jest pewniejsze siebie, bardziej niezależne, a co ważniejsze ma pozytywny obraz własnej osoby.

Jak uczyć samodzielności?

1. Nie spiesz się.

Ucząc dziecko samodzielności musimy uzbroić się w cierpliwość. Największym wrogiem nauki samodzielności jest brak czasu. Łatwiej i szybciej jest rodzicom ubrać i nakarmić dziecko, niż czekać cierpliwie, aż samo zje i się ubierze. Gdy się przeoczy odpowiedni moment w rozwoju, można zahamować u swojej pociechy niezwykle cenną aktywność i pozbawić inicjatywy w dążeniu do samodzielności. Niestety potem trudno będzie przezwyciężyć jego bierną postawę.

2. Utrwalaj umiejętności dziecka w nowych środowiskach.

Często zdarza się, że jeżeli dziecko wykonuje jakąś czynność po raz pierwszy to najczęściej czyni to z dużym zaangażowaniem. Każda nowa czynność sprawia radość jeśli jest to kwestia dyscypliny, najpierw tej zewnętrznej (egzekwowanej przez dorosłych). Jeśli dziecko nauczy się sprzątać swoje zabawki, potrafi je odkładać na stałe miejsca, to nie zawsze o chocz to robi, ponieważ już to umie. Działanie to jest dla niego mało atrakcyjne, zatem szuka innych, nowych doświadczeń. Dlatego w domu dzieci często uciekają od wcześniej podjętych zobowiązań, ale już gdzie indziej np. w przedszkolu, przed innymi osobami, u babci, pochwałą się, że są w jakimś zakresie samodzielne. Nowe miejsce, inne okoliczności motywują do działania. Nauczenie się, że każdy ma obowiązki i nie zawsze je lubi, ale musi je wykonać to długi proces. Konsekwentnie należy przyzwyczajając do wywiązywania się z codziennych powinności by z wiekiem mogły się uwewnętrznić, czyli stać się rutynowymi.

3. Każdorazowo doceniaj nie tylko efekt działania, lecz także wysiłek 2-3 latka (nawet jeśli próby nie są zbyt udane). Nauczenie się prostych dla dorosłych czynności jest dla dziecka olbrzymim wyzwaniem. Dopiero wielokrotne próby, mniej czy bardziej udane, przyniosą w efekcie oczekiwany sukces. Nie porównuj dzieci, (syn sąsiadki wkłada już spodnie, a mój nie), bo każdy ma inną zdolność do przyswajania nowych umiejętności i inne tempo psychomotoryczne. To nie szkodzi, że nauczył się pół roku później, ważne by w konsekwencji osiągnął sukces i wykonał czynność poprawnie.

Nie oczekuj, także od razu poprawności, jeśli bluzeczka jest „tył na przód”, czy pantofelki założone „prawa na lewą”, to także sukces – bo włożone samodzielnie.

4. Nie wyręczaj dziecka we wszystkim.

Przyzwyczajanie dziecka do samodzielności utrudnia nadopiekuńczość rodziców, którzy chcą ustrzec malca przed najmniejszym trudem. Trzeba jednak cierpliwie, wielokrotnie pokazywać dziecku, jak się zapina guziki lub przeplata sznurowadła i codziennie sprzątać razem z nim jego pokój. To długa

nauka. Nie wystarczy powiedzieć: „Idź sprzątać zabawki”. Trzeba wziąć trzylatka za rękę i stwierdzić: „Teraz ty poukładasz zwierzęta na półce, a ja powkładam klocki do pudełek”. Przyda się przy tym odrobina humoru – sprzątanie nie powinno być nudne. No i oczywiście potrzebna jest konsekwencja. Jeśli powiemy: „Najpierw posprzątaj, a potem opowiem ci bajkę”, musimy dotrzymać słowa.

3. Daj dziecku prawo do decyzji.

Już dwu – trzylatek może sam decydować w dotyczących go drobnych sprawach, np. co chce zjeść na kolację czy jakiego koloru koszulkę włożyć, to nie warto walczyć z dzieckiem w takich sytuacjach, a liczenie się z jego zdaniem daje mu poczucie, że ma ono wpływ na to, co się dzieje, że jest ważne i także może decydować. Zyskuje też poczucie, że jest samodzielne.

4. Ustalcie w rodzinie, wspólnie jedną strategię (jeden front wychowawczy) podczas nauki samodzielności. Nie może być tak, że np. tata postanawia uczyć dziecko samodzielności, a babcia chce wyręczać wnuka. Jeśli jeden z domowników pozwoli dziecku na samodzielność, a drugi będzie nadopiekuńczy, wywoła to u dziecka dezorientację i złość.

5. Pamiętaj, że efektywne wspieranie dokonuje się poprzez:

- budowanie bezpiecznej relacji z dzieckiem,
- wzmacnianie własnej wartości dziecka poprzez docenianie, chwalenie,
- okazywanie szacunku dla wysiłku dziecka i słuchanie dziecka,
- wyznaczanie swoich granic i respektowanie granic dziecka,
- mówienie o własnych uczuciach i oczekiwaniach,
- umiejętne wycofywanie swojej pomocy, czy obecności, w miarę postępów dziecka.

Gdzie rozwijamy samodzielność dziecka?

Samodzielność w domu.

Dobry start w dorosłe życie, zależy wyłącznie od ludzi, którzy zajmują się wychowaniem dziecka na różnych etapach jego rozwoju. Pierwszym i najbardziej odpowiedzialnym środowiskiem jest dom rodzinny dziecka. Od postaw wychowawczych, jakie prezentują rodzice i stosowanych przez nich metod zależy najwięcej. Wystarczy zapewnić warunki do samodzielnego wykonywania zwykłych, codziennych czynności, zachęcać i życzliwie towarzyszyć, aby móc wspierać dziecko, gdy znajdzie taką potrzebę. Rodzice są znaczącymi osobami w życiu dziecka, ich zainteresowanie i radość okazana z powodu choćby niezdarnie założonej czapki, stanowi dla dziecka najlepszą motywację.

Z kolei nadmierne chronienie przed trudnościami, ułatwianie działań i podawanie gotowych rozwiązań może spowodować ukształtowanie się postawy wyuczonej bierności, poczucia bezradności i nawyku stałego szukania pomocy osób dorosłych.

Samodzielność w przedszkolu i szkole.

Kolejnym etapem na drodze ku samodzielności jest przedszkole. Nauczyciele systematycznie, każdego dnia stwarzają sytuacje sprzyjające usamodzielnianiu się dzieci w zakresie samoobsługi, w obszarze samodzielnego myślenia i komunikowania się z otoczeniem, jak i rozwiązywania problemów, czy budowania właściwej samooceny. Wszystko, co przedszkolak wykona własnymi rękami, do czego dojdzie własną myślą, co przeżyje – buduje jego umiejętności, wiedzę o sobie i innych oraz o świecie. Dziecko, poznając efekty własnej działalności, jest konfrontowane ze swoimi możliwościami. Czerpie również ze swojego działania satysfakcję i buduje poczucie sprawczości. Sposób wykonywania czynności samoobsługowych i porządkowych przenosi się na czynności intelektualne.

Poziom i zakres samodzielności osiągnięty w przedszkolu, w dużym stopniu warunkuje funkcjonowanie dziecka w roli ucznia. Kiedy wchodzi ono w nową rolę społeczną, musi zmierzyć się z trudnymi zadaniami, jakie stawia przed nim szkoła. Dzieci o dużej samodzielności, wkraczając w progi szkoły, szybciej zyskują opinię uczniów niezależnych i zaradnych. Postrzegane są jako dobrzy organizatorzy różnorodnych aktywności grupy rówieśniczej, potrafią nawiązywać relacje z nauczycielem. Są też koleżeńskie i nastawione na pomoc innym. Przejawiają większą aktywność na lekcji, cechuje je dociekliwość – często i chętnie zadają pytania. Odważnie wyrażają też swoje zdanie. Przekonanie o możliwościach efektywnego działania pozwala dziecku odważnie wybierać zadania i wkładać wiele trudu w ich realizację, a także konsekwentnie dążyć do postawionego sobie celu.

Samodzielność – a postawa przedszkolaka, ucznia.

- Ograniczenie samodzielności praktycznej przedszkolaka uwidacznia się we wszystkich obszarach jego funkcjonowania. Nadmierne uzależnienie od dorosłych utrudnia dziecku działanie w świecie zewnętrznym i w konsekwencji hamuje odwagę, dociekliwość i ciekawość poznawczą. Dzieci, które ociągają się przy każdej czynności samoobsługowej, przenoszą ten styl zachowania na sytuacje zadaniowe typu dydaktycznego, np. zbyt wolno układają przedmioty potrzebne do zajęć, zwlekają z wykonywaniem poleceń itp. Dzieci, które mają wokół siebie bałagan są zwykle równie niestaranne w realizacji zadań typu intelektualnego, ciągle czegoś szukają, przestawiają i są tym tak pochłonięte, że tracą z pola widzenia sens zadania.

- Natomiast z drugiej strony, jeżeli dziecko zdobędzie nowe umiejętności np. sprawnie się przebiera i potrafi pomóc innym, doznaje radości, ma poczucie, że wykonało coś pożytecznego, jest chwalone i odczuwa przyjemne doznania – to w dalszej kolejności przenosi się na obowiązki szkolne, na nowe sytuacje zadaniowe, także w dziedzinie aktywności intelektualnej.

Wszystko, co przedszkolak wykona własnymi rękami, do czego dojdzie własną myślą, co przeżyje – buduje jego umiejętności, wiedzę o sobie i innych oraz o świecie. Dlatego pozwól swojemu dziecku na samodzielność i zawsze pamiętajmy, że z samodzielnego dziecka, wyrośnie samodzielny dorosły.