

Rozwijanie samodzielności dzieci z niepełnosprawnością intelektualną

Umiejętności związane z samoobsługą są nieodłącznym elementem funkcjonowania każdego człowieka. Codziennie musimy korzystać z toalety, przygotować sobie posiłek, ubrać się, dotrzeć do pracy itp. Mając przed sobą małego Krzysia musimy na niego spojrzeć w kontekście jego przyszłości, kiedy stanie się dorosłym Krzysztofem. Dlatego też już na etapie przedszkolnym należy ćwiczyć z dzieckiem takie umiejętności, które zapewnią mu lepszy start w dorosłości, aby było ono jak najbardziej samodzielne i niezależne, na miarę swoich możliwości.

Drogę do samodzielności można przejść tylko małymi, ale konsekwentnymi krokami. **Wyłączenie dziecka nie jest pomocą.** W rzeczywistości umacnia w nim poczucie bezradności i postawę bezkrytycznego podporządkowania, niszczy inwencję i odbiera możliwość przeżywania różnorodnych doświadczeń. Ogranicza jego swobodę. Dzieci z niepełnosprawnością mogą być samodzielne i niezależne, na miarę swoich możliwości, jeśli zaczną nabywać odpowiednie kompetencje od najmłodszych lat, z pomocą wspierających, a nie wyřęczających rodziców czy terapeutów.

Samodzielność w wieku przedszkolnym można ująć w 3 aspektach:

- **Samodzielność praktyczna**- wyraża się w codziennych czynnościach na rzecz siebie samego, potrzeb rodziny czy grupy, np. przedszkolnej. Mowa tutaj o tzw. samodzielności obowiązkowej (samodzielne radzenie sobie z potrzebami fizjologicznymi, myciem, ubieraniem, porządkowaniem, sprzątaniami, wykonywaniem poleceń). Opanowanie tych umiejętności w przyszłości pozwala na podejmowanie czynności samoobsługowych, porządkowych czy gospodarczych;
Jak ją rozwijać? Dzieci z niepełnosprawnością intelektualną najczęściej potrzebują więcej czasu, aby opanować daną czynność, wymagają większej ilości powtórzeń, pokazania schematu czynnościowego, wielu podpowiedzi manualnych i słownych. Jednakże przy cierpliwości rodziców i terapeutów są w stanie opanować wiele z powyższych czynności. Warto dać dziecku możliwość samodzielnego działania, np. umycia twarzy nawet jeśli zrobi to niedokładnie, zaangażować podczas sprzątania, może wycierać kurze, z pokrojonych składników (pieczywa, szynki, ser itp.) jest w stanie skomponować kanapkę. Możliwości jest wiele, wszystko zależy od otwartości opiekunów, którzy stwarzając sytuacje nauki samodzielności dają także szansę na osiągnięcie sukcesu, które buduje samoocenę dziecka.
- **Samodzielność umysłowa**- przejawia się w podejmowaniu decyzji oraz rozwiązywaniu problemów podczas zabawy czy nauki. W tym aspekcie dziecko zdobywa i gromadzi niezależne doświadczenia, wyraża swoje opinie, sprawdza swoje umiejętności w różnych sytuacjach, pokonuje przeszkody;
Jak ją rozwijać? Należy dawać dziecku możliwość dokonywania wyborów w codziennych sytuacjach, np. *chcesz założyć czarne czy czerwone skarpetki, wolisz zjeść na kolację naleśniki czy omlet.* Warto także dać dziecku możliwość ponoszenia konsekwencji swoich decyzji, rozwiązywania prostych problemów, np. *zniszczyłeś budowlę z klocków Jasia, jak możesz to naprawić.*

- **Samodzielność społeczna**- dotyczy umiejętności współdziałania z rówieśnikami oraz opiekunami, porozumiewania się z nimi, brania odpowiedzialności za podejmowane decyzje społeczne.

Jak ją rozwijać? Stwarzać możliwości dziecku do kontaktów z rówieśnikami, także poza przedszkolem, np. korzystać z placów zabaw, spotykać się ze znajomymi, którzy mają dzieci w podobnym wieku itp.

W jaki sposób trenować z dzieckiem samodzielność?

- Spróbuj dostosować przedmioty codziennego użytku do specyficznych możliwości dziecka;
- Zaproponuj dziecku kilka produktów spożywczych, aby samo mogło zdecydować, co chce zjeść;
- Wybierz pokrojony chleb, wędlinę, czy ser, dzięki temu ułatwisz dziecku samodzielne zrobienie kanapki;
- Odzież dziecka ułóż na wysokości jego oczu, aby samo mogło po nią sięgnąć. Posegreguj osobno bluzki, osobno spodnie, czy bieliznę – to znacznie ułatwi dziecku wybór;
- Pomóż dziecku kupując buty na rzepy, czy przyczepiając breloczek do zamka kurtki, co usprawni jego zasuwanie;
- Doklej do plecaka charakterystyczny i znany dziecku znaczek, dzięki któremu rozróżni swój plecak spośród innych;
- Pozwalaj dziecku na aktywny udział w życiu rodziny – wyznacz mu obowiązki na miarę jego ograniczonych możliwości i przestrzegaj ich wykonania, zabieraj je na wspólne zakupy, wdrażaj do współdecydowania o sprawach waszego wspólnego życia;
- Zachęcaj i wspieraj dziecko w aktywnym życiu przedszkola – pozwalaj mu na przedszkolne wyjścia i wyjazdy integrujące go z rówieśnikami oraz dające osobistą satysfakcję;
- Szanuj prywatność dziecka i jego prawo do intymności – nie przebieraj go w miejscu, gdzie jest wiele osób. Nie mów nad jego głową o sprawach dla niego bolesnych raniąc jego poczucie wartości.

Wyrażenie zgody na samodzielność dziecka z niepełnosprawnością, stanowi jednocześnie drogę do wolności – zarówno dla dziecka, jak i dla rodzica.

Bibliografia:

Na podstawie artykułu Paszkowska K. *Rozwijanie umiejętności samodzielnego funkcjonowania – jak współpracować z rodzicem* z czasopisma *Terapia Specjalna*:
<https://terapiaspecjalna.pl/artukul/rozwijanie-umiejtnosci-samodzielnego-funkcjonowania-jak-wspolpracowac-z-rodzicem>

Opracowała
Marta Różycka