

Rozwijanie samodzielności u dzieci w wieku przedszkolnym.

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.

DLACZEGO NIE POZWALAMY DZIECIOM NA SAMODZIELNOŚĆ?

- a) strach – troska przede wszystkim o bezpieczeństwo naszego dziecka: „Zostaw, bo się uderzysz, skaleczysz, oparzysz”,
- b) obawa, że coś popsuje : „Nie dotykaj, bo pobrudzisz, stłuczysz, 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.

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.
- b) samodzielność umysłowa - polega na umiejętności podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów podczas zabawy oraz nauki.
- c) samodzielność społeczna - przejawia się w umiejętności współdziałania z rówieśnikami i opiekunami, porozumiewania się z nimi oraz brania odpowiedzialności za podejmowane decyzje społeczne.

CZYNNOSCI SAMOOBSŁUGOWE (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 kąpieli, 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, sprzątnięcia po zabawie, odkładania rzeczy na wskazane miejsce; trenować: zapinanie i rozpinanie guzików, zamków; zdejmowanie i wkładanie skarpetek, rajtuz; ubieranie i zdejmowanie spodenek, spódniczek; luźniejszych butów, rękawiczek; ćwiczyć: posługiwanie się łyżką i widelcem; ćwiczyć: składanie i układanie swoich ubranek, zjedanie części posiłków samodzielnie.

W dążeniu do samodzielności dziecka dorośli mogą pomóc organizując w domu wiele sytuacji wymagających od dziecka wysiłku podczas zabawy, wspólnie spędzanie 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 kilkulatek.
4. Nie wyręczaj dziecka we wszystkim.
5. Daj dziecku prawo do decyzji.
6. Ustalcie w rodzinie, wspólnie jedną strategię.
7. Efektywne wspieranie

Pamiętaj, że efektywne wspieranie dokonuje się poprzez:

- budowanie bezpiecznej relacji z dzieckiem,
 - wzmocnianie 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.
- Dziecko, które może dokonywać wyborów i potrafi zrobić coś samodzielnie, uniezależnia się od dorosłych i rośnie jego poczucie wartości, co przekłada się na umiejętne podejmowanie działań.

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.



6 KROKÓW DO SAMODZIELNOŚCI

<https://parenting.pl/samodzielne-dziecko>

<https://dziecisawazne.pl/robic-aby-wspierac-dziecko-dazeniu-samodzielnosci/>

<https://cleverkid.pl/jak-rozwijac-samodzielnosci/>

<http://pp12.pl/rozwijanie-samodzielnosci-u-przedszkolakow-3/>