

## SAMODZIELNOŚĆ DZIECKA W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

*Dlaczego samodzielność jest taka trudna, skoro człowiek nie potrzebuje do niej nikogo prócz samego siebie?”*

*Bernhard Schlink*

Dzieci uczą się samodzielności od najmłodszych lat. Jest to cecha, która rozwija się etapami i przechodzi od niższych do wyższych form rozwoju i działania. Pierwsze oznaki samodzielności pojawiają się u dziecka około pierwszego roku życia, kiedy próbuje pokonać trudności przy chodzeniu, spożywaniu posiłków, myciu itp. Rozwój dziecka to skomplikowana i wieloetapowa nauka. Jeżeli dorośli odpowiednio zmotywują i przygotowują dziecko i samych siebie do zmagania z nauką samodzielności, droga do sukcesu będzie o wiele prostsza.

Czynności samoobsługowe powinny wykształcić się u dziecka do 5 roku życia. Do podstawowych umiejętności, jakie powinien posiadać przedszkolak należą m.in. samodzielne ubieranie się i rozbieranie, mycie i wycieranie rąk, mycie zębów, przygotowywanie i porządkowanie miejsca pracy i zabawy, samodzielne jedzenie i posługiwanie się sztućcami, picie z kubka, czynności higieniczne związane z fizjologią. Rozwój dziecka w tym wieku związany jest ściśle z rozwojem motoryki (motoryka duża i motoryka mała).

Samodzielność dziecka w wieku przedszkolnym możemy zaobserwować w trzech sferach. Pierwsza sfera to samodzielność praktyczna, która pozwala na poradzenie sobie z wyzwaniami porządkowymi i samoobsługowymi – ubieranie i rozbieranie się, higiena. Druga to samodzielność umysłowa, czyli zdolności do podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów podczas zabawy i nauki. Trzecia – samodzielność społeczna – to umiejętność współdziałania z rówieśnikami i opiekunami, porozumiewania się z nimi oraz barania odpowiedzialności za podejmowane przez siebie decyzje.

Stopień rozwoju umiejętności samoobsługowych będzie różnił się między dziećmi, co często jest łatwe do zaobserwowania w tej samej wiekowo grupie dzieci. Jedne świetnie sobie radzą z rozbieraniem i higieną, a inne potrzebują niemal pełnego wsparcia przy tych samych czynnościach.

Należy pamiętać, że 3-latek powinien potrafić: rozsunąć zamek w kurtce, rozpiąć ubranie zapięte na zatrzaski, zamieszać łyżeczką w kubeczku, włożyć skarpetki, rozpiąć duże guziki, nadziać jedzenie na widelec i wziąć do ust, zdjąć luźną bluzę wkładaną przez głowę i rozpięte części ubrania, zgłaszać potrzeby fizjologiczne, odkręcić i zakręcić kran, załatwić się do toalety i spuścić wodę, odkręcić kran i nalać

wodę do kubka, włożyć półbuty z pomocą dorosłego, włożyć kurtkę lub bluzę rozpinaną z przodu, włożyć kapcie.

Od 4-latka ponadto możemy wymagać: samodzielnego jedzenia posiłku, posługiwania się łyżką i widelcem, umycia samodzielnie twarzy i rąk, włożenia przez głowę luźnej bluzy i założenia spodni, wydmuchania nosa w chusteczkę, zapinania ubrań na zatrzaski, wkładania rękawiczek z jednym palcem.

5-latek natomiast potrafi już: samodzielnie się umyć w kąpielni, nałożyć pastę na szczotkę i umyć zęby, przewlec pasek przez szlufki, wytrzeć się po załatwieniu do toalety, zapiąć sweter na guziki, zapiąć pasek, założyć i zapiąć buty na klamerkę.

Ucząc dziecko nabywania umiejętności samoobsługowych ważne jest, aby osoby dorosłe wspierały dziecko poprzez budowanie bezpiecznej relacji i poczucia własnej wartości. Pamiętajmy o docenianiu starań, dostrzeganiu i okazywaniu szacunku dla wysiłków dziecka. Nie wyręczajmy dziecka i nie spieszymy się z daniem rozwiązania i pomocy. Maluch potrzebuje czasu na nabywanie nowych umiejętności. Dawanie możliwości naprawiania różnych spraw przez dziecko i pokazywania konsekwencji zachowań również przyczyni się do osiągnięcia samodzielności. Nabycie niektórych umiejętności jest konieczne, aby dziecko mogło samodzielnie funkcjonować poza środowiskiem domowym. Przedszkolak jest w trakcie ich uczenia i często jeszcze potrzebuje pomocy i wsparcia. Udany start w przedszkolu nie jest równoznaczny z tym, że dziecko ma być w pełni samodzielne – nauczyciele są po to, by je wspierać. Pamiętajmy jednak, że wspieranie nie polega na wyręczaniu dziecka. Najlepsze efekty nasz szkrab osiągnie, gdy stawiane mu wymagania w przedszkolu i w domu będą spójne. Współpraca rodziców z gronem pedagogicznym znacznie przyspiesza rozwój samodzielności dziecka, poprzez wyznaczanie tych samych celów i bycie konsekwentnym.

Problemy z nabywaniem umiejętności samoobsługowych mogą mieć różne źródło. Niemal w każdej grupie przedszkolnej można zaobserwować, że dzieci pod tym kontem różnią się między sobą, a niektóre mają nie lada trudności. Trudności nabywania umiejętności samoobsługowych mogą być spowodowane:

- dyspraksją, czyli trudnościami w planowaniu ruchu;
- zaburzeniami procesów integracji sensorycznej;
- zaburzeniami rozwoju (np. autyzm, upośledzenie umysłowe);
- niedostateczną ilością doświadczeń stymulujących rozwój samodzielności (dzieci wyręczane przez rodziców).

Ważne jest, żeby problem został odpowiednio zdiagnozowany, aby dać dzieciom odpowiednie wsparcie ze strony opiekunów i specjalistów. Należy być świadomym, jak dane zaburzenie wpływa na rozwój samodzielności u dziecka i jakie cele wyznaczać, żeby były możliwe do zrealizowania. Nauka powinna przebiegać małymi krokami z pełnym poszanowaniem godności dziecka i uwzględnianiem jego obecnych możliwości.

Wykonując możliwie najwięcej czynności za pomocą rączek dziecka zza jego pleców, maluch ma możliwość zautomatyzowania kolejnych czynności danej umiejętności. Pamiętajmy o wspieraniu dziecka w całej sekwencji elementów składających się na daną umiejętność, a nie tylko jej fragmentu – dążymy do tego, aby dziecko w przyszłości potrafiło bez naszej obecności, osiągnąć pełną samodzielność. Nasze wsparcie powinno być stopniowo wycofywane, by dziecko nie uzależniało się od pomocy osoby dorosłej. Dajmy możliwość samodzielnego wykonania czynności przez dziecko, nawet jeśli rozciąga się w czasie i jest niestaranna. Oceniamy zaangażowanie i starania dziecka, a nie efekt końcowy. W rozwoju umiejętności samoobsługowych może pomóc również uczestnictwo w terapii integracji sensorycznej, terapii ręki czy warsztatach rozwojowych.

Samodzielność dziecka można rozwijać lub ograniczać, a nawet tłumić. Naukę samodzielności można porównać do nauki jazdy na rowerze, gdy nadejdzie stosowny czas, należy puścić kijek. Zatem trzeba też pamiętać, że nasze wymagania powinny być odpowiednie do wieku i możliwości dziecka.

Podsumowując: na miarę wieku i możliwości pozwalajmy dziecku na ćwiczenie nowych umiejętności. Nie ochraniajmy nadmiernie przed doświadczeniem niepowodzenia. Okazujmy szacunek dla dziecięcych zmagania. W sytuacji niepowodzenia zachęcajmy do ponawiania prób. Nie uzależniamy dziecka od siebie, ono ma prawo do autonomii. Okazujmy cierpliwość, dziecko potrzebuje wielu prób, by opanować określoną umiejętność. Pamiętajmy, że im bardziej nasze dziecko będzie samodzielne, tym w życiu będzie mu lżej.

