

Wspomaganie rozwoju samodzielności u dziecka na progu edukacji przedszkolnej

Typowo rozwijające się dziecko w wieku 3 lat ma już opanowanych wiele umiejętności potrzebnych w codziennym życiu. Ich wykonywanie sprawia dziecku dużo radości, daje poczucie sprawczości i stanowi początek „niezależności”. Dziecko w tym wieku często upiera się przy samodzielnym wykonaniu również tych czynności, które przerastają jego możliwości - „ja sam/a!”. Niejednokrotnie na próby wsparcia ze strony dorosłego dziecko reaguje złością i buntem. Najlepiej wówczas pozwolić, by przy naszej asyście samo przekonało się o niemożności sprostania zadaniu. Pamiętajmy, że usamodzielnienie dziecka jest skutecznym sposobem zapobiegania niewłaściwemu ukierunkowaniu jego aktywności, wyrażającej się kaprysmi, wybuchami gniewu, niszczeniem przedmiotów.

Dziecko nie powinno się wyręczać w wykonywaniu nabywanych umiejętności, żeby nie zrezygnowało ze swego naturalnego pędu do aktywności i niezależności. Czynności podstawowej samoobsługi wymagają od 3-latka dużo wysiłku, ale jednocześnie są dla niego atrakcyjne i przez ich systematyczne powtarzanie nabywa wprawy. Zahamowanie naturalnego w tym wieku pędu do samodzielności spowoduje, że bezskutecznie będziemy próbowali go odtworzyć wtedy, gdy już będzie za późno.

Zorganizujmy więc dziecku warunki wspierające jego dążenie do samodzielności:

- zaplanujmy odpowiednio dużo czasu na ubieranie, rozbieranie się, jedzenie czy mycie się dziecka, by nie trzeba było go ponaglać,
- doceniajmy starania dziecka, dostrzegajmy i okazujmy szacunek dla jego wysiłków,
- nie karćmy dziecko za nieudane próby, wolne tempo czy niezgrabne ruchy,
- wymagajmy podstawowych czynności dla wieku dziecka, a wspierajmy rozwój trudniejszych etapów (pełna umiejętność samoobsługowa to sekwencja wielu składających się na nią kroków),
- podtrzymujmy objawiającą się w tym okresie ostrożność wobec nieznanymi osobom, zwierząt, tendencję do unikania niebezpieczeństw.

Warto pamiętać, że podczas wykonywania codziennych czynności samoobsługowych dziecko ćwiczy jednocześnie wiele innych aspektów rozwojowych: sprawność ruchową, spostrzeganie, myślenie, uwagę, samodzielność i dojrzałość społeczną.

U większości dzieci umiejętności samoobsługowe pojawiają się w sposób naturalny, wraz z postępującym rozwojem ruchowym i poznawczym. Problemy z ich nabywaniem mogą mieć różnorodne przyczyny. Najczęściej utrudnienia wynikają z niedostatecznej ilości doświadczeń stymulujących rozwój samodzielności dziecka (nadmierne wyręczanie przez rodziców). Inne powody to występowanie u dziecka zaburzeń procesów integracji sensorycznej (np. dyspraksja - zaburzenie przejawiające się trudnościami planowania i wykonywania harmonijnych zachowań motorycznych) czy zaburzeń rozwojowych (tj. autyzm, niepełnosprawność intelektualna).

Jeśli dziecko nie posiada wielu z wymienionych niżej kompetencji samoobsługowych zapraszamy do odbycia wizyty u psychologa lub terapeuty integracji sensorycznej w naszej Poradni.

Umiejętności 3-latka:

- sprawnie się porusza - biega omijając przeszkody, wspina się, podskakuje obunóż, umie chodzić do tyłu, chodzić na palcach, stanąć na jednej nodze;
- dziecko na ogół zawiadamia opiekuna o swoich potrzebach fizjologicznych, ale potrafi już samodzielnie załatwić się do toalety i spuścić wodę, zdecydowana większość dzieci

- nie moczy się już w nocy;
- potrafi samodzielnie rozsunąć zamek w kurtce, rozpiąć ubranie zapięte na zatrzaski, rozpiąć duże guziki, zdjąć luźną bluzę wkładaną przez głowę i rozpięte części ubrania, włożyć półbuty z pomocą dorosłego, włożyć kurtkę lub bluzę rozpinaną z przodu, włożyć kapcie (może mieć trudności we wkładaniu rzeczy ciasnych, w zapinaniu guzików; zdarza się zakładanie bluzek tył na przód, czy na lewą stronę, zakładanie prawego buta na lewą nogę);
 - potrafi samodzielnie uczesać się, umyć ręce i buzię, aktywnie uczestniczy w myciu zębów i ciała podczas kąpieli;
 - samodzielnie je z użyciem łyżki i widelca, nie brudząc przy tym siebie i otoczenia, umie nalać sobie wody do kubka;
 - umie zorganizować sobie zabawę;
 - chętnie pomaga dorosłym przy prostych czynnościach domowych (np. nakrywaniu do stołu, sprzątaniu, podawaniu wskazanych rzeczy, karmieniu zwierząt).

Wybrane umiejętności 4-latka: samodzielnie zjada cały posiłek, umie wydmuchać nos w chusteczkę, zapinać ubrania na zatrzaski, wkładać rękawiczki z jednym palcem.

Wybrane umiejętności 5-latka: potrafi bez pomocy się umyć w kąpieli, 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.

*Ewa Grzybowska
psycholog*