

Czas na samodzielność dla przedszkolaka



<https://pixabay.com/pl/>

Jako rodzice bardzo kochamy swoje pociechy, chcielibyśmy, by żyło im się jak najlepiej, kochając dbamy o nasze dzieci, troszczymy się o nie, staramy się zaspokoić ich potrzeby. Naszym celem jest też często ułatwienie życia dzieciom, pomoc w codziennych czynnościach. Czasem też wkrada się myślenie typu: „*moje dziecko nie musi się męczyć, ma przecież mnie, może na mnie liczyć*” lub „*ja mogłam/mogłem liczyć tylko na siebie, ale moje dziecko nie musi, zawsze mogę mu pomóc*”. Za tymi postawami kryje się miłość do dziecka, ale z drugiej strony nadmierna pomoc okazywana mu przez rodzica może być dla naszej pociechy szkodliwa, wręcz ograniczająca jego rozwój.

Niekiedy rodzicom nieco trudniej jest pogodzić się z faktem, że dzieci dorastają i mogą wykonywać samodzielnie coraz więcej czynności. Ale chyba najtrudniej przychodzi godzić się z faktem, że coraz mniej jesteśmy dzieciom potrzebni, choć przecież taka jest przecież kolej rzeczy.

Samodzielność to bardzo ważna umiejętność, ale wymaga ona wytrwałości w mierzeniu się z różnymi wyzwaniami oraz codziennych ćwiczeń. Jeśli spieszymy się do pracy, to zazwyczaj nie mamy czasu na to, by pozwolić dziecku samodzielnie zawiązywać buty. Dlaczego? Po prostu nasze dziecko wykonuje podaną czynność zbyt wolno, a nam się spieszy. Co wówczas robimy? Wyręczamy naszą pociechę, szybkoitko pomagamy dziecku zawiązać buciki i wychodzimy z domu. Jakie są konsekwencje takiego działania? Nasze dziecko nie ma okazji, by ćwiczyć samodzielne zawiązywanie butów, by uczyć się i doskonalić swoje umiejętności. W konsekwencji nie nabiera wprawy, nawet jeśli wiąże buty, to robi to zbyt wolno, a my znowu nie mamy czasu, by mogło tę czynność wykonywać samodzielnie i potem musimy mu pomagać. I tak tworzy się błędne koło. Z jednej strony niby chcielibyśmy, by dziecko było samodzielne, ale z drugiej strony nie stwarzamy mu okazji do tego, by doskonaliło swoje

umiejętności, podejmowało próby samodzielnych działań, uczyło się wykonywania różnorodnych czynności, by potem móc je robić samodzielnie. A jakie są tego konsekwencje? Otóż nasze dziecko ciągle wymaga pomocy, słabiej wypada na tle rówieśników, którzy opanowali wykonanie danej czynności. Co może o sobie pomyśleć mały człowiek, któremu nieustannie trzeba pomagać? Mogą w główce dziecka pojawić się myśli typu: *nic nie umiem, nic mi nie wychodzi, sam nic nie potrafię zrobić, potrzebuję pomocy*. Nie budujemy w ten sposób poczucia własnej wartości u naszej pociechy. A czego doświadcza dziecko, jeśli rodzice ograniczają swoją pomoc do niezbędnej i stwarzają mu okazję do samodzielnego wykonywania różnych zadań i podejmowania obowiązków? Nie dość, że dziecko uczy się w ten sposób samodzielności, to jeszcze buduje poczucie sprawstwa, wpływu. Takie dziecko doświadcza radości wynikającej z faktu, że coś mu się udało zrobić samodzielnie, coś czego wcześniej nie potrafiło. W ten sposób zaczyna lepiej o sobie myśleć, buduje poczucie własnej wartości. Można zaryzykować stwierdzenie, że rodzic, który nadmiernie pomaga swojemu dziecku ogranicza w jakimś sensie jego rozwój, sprawia, że dziecko nie jest w stanie radzić sobie z wyzwaniami na poziomie wieku.

Mamy nadzieję, że ten wstęp przekonał rodziców do tego, by pozwalać dziecku na samodzielne wykonywanie codziennych czynności, by znajdować czas na ich doskonalenie. Mądrzy rodzice pozwalają swoim dzieciom na ćwiczenia, na pomyłki, na uczenie się poprzez wielokrotne powtarzanie różnorodnych czynności. Wiadomo, że trzeba wiele razy zrobić coś może niedokładnie, by w końcu nauczyć się wykonywania danej czynności. Każdy z nas, zanim się czegoś nauczył, musiał wiele razy spróbować, a nie wszystkie z prób były udane i zakończyły się sukcesem.

Proponujemy, by wykorzystać okres przebywania dziecka w domu właśnie do ćwiczeń samodzielności. Teraz mamy ten czas, którego zazwyczaj nam brakuje. Ćwiczmy więc z dziećmi, ale w taki sposób, by wykonywanie codziennych czynności było dla nich atrakcyjne, było wspaniałą zabawą, a nie przymusem. I na dodatek zauważajmy starania dziecka, nawet jeśli to, co robi, nie jest idealne. Chwalmy dziecko za wszelkie próby samodzielnego wykonywania zadań, nawet za te nieudane próby. Przykładowo jeśli zaobserwujemy, że nasza pociecha pozbierała część zabawek to skupmy się na tym. Zamiast mówić „*to zbierz jeszcze pozostałe zabawki*” lepiej zmotywujmy dziecko mówiąc „*widzę, że zaczynasz dbać o swój pokój*” lub „*widzę, że już część zabawek pozbierałeś*”. Zauważanie przejawów samodzielności i starań dziecka

to ważne rodzicielskie zadania. Drugie zadanie to stwarzanie dziecku okazji do ćwiczeń umiejętności i wykonywania różnorodnych czynności.

Poniżej prezentujemy listę – propozycje zadań do wykonania w domu dla dzieci przedszkolnych.

W domu przedszkolak może:

- 1) Zetrzeć kurze
- 2) Podlać kwiatki
- 3) Posegregować sztucze w szufladzie
- 4) Powiesić / zebrać pranie z suszarki
- 5) Złożyć wyprane ubranka
- 6) Zrobić porządek na półce z zabawkami/ klockami/ samochodami/ lalkami
- 7) Pozbierać klocki/ zabawki
- 8) Odłożyć książki na półkę
- 9) Dobierać skarpetki w pary
- 10) Ustawiać w pary buty
- 11) Ułożyć talerze i sztucze do obiadu na stole
- 12) Ubierać się i rozbierać się
- 13) Pomóc przy wypiekach
- 14) Pomóc dorosłym w segregowaniu prania przed włożeniem do pralki
- 15) Odliczyć składniki do przygotowywanych potraw zgodnie z przepisem
- 16) Wycierać blaty w kuchni
- 17) Ścielić łóżko
- 18) Zbierać śmieci
- 19) Karmić zwierzęta domowe
- 20) Zbierać naczynia ze stołu i przynosić je do kuchni
- 21) Zakładać i zawiązywać buty
- 22) Używać odkurzacza
- 23) Wybierać ubrania do założenia (adekwatnie do temperatury i rodzaju zadań)
- 24) Pomóc w porządkach (przynoszenie potrzebnych rzeczy, podawanie rodzicom, zbieranie zbędnych przedmiotów i odnoszenie ich na miejsce, itp.)
- 25) Pozamiatać

Poniżej prezentujemy listę zadań dla dziecka – możemy listę wydrukować i na niej zaznaczać, co już potrafi wykonać nasze dziecko.

Lista zadań przedszkolaka do zaznaczania *Co już potrafię?*

Zadanie	Co już potrafię?
Zetrzeć kurze	
Podlać kwiatki	
Posegregować sztuczce w szufladzie	
Powiesić / zebrać pranie z suszarki	
Złożyć wyprane ubranka	
Zrobić porządek na półce z zabawkami/ klockami/ samochodami/ lalkami	
Pozbierać klocki/ zabawki	
Odłożyć książki na półkę	
Dobierać skarpetki w pary	
Ustawiać w pary buty	
Ułożyć talerze i sztuczce do obiadu na stole	
Ubierać się i rozbierać się	
Pomóc przy wypiekach	
Pomóc dorosłym w segregowaniu prania przed włożeniem do pralki	
Odliczyć składniki do przygotowywanych potraw zgodnie z przepisem	
Wycierać blaty w kuchni	
Ścielić łóżko	
Zbierać śmieci	
Karmić zwierzęta domowe	
Zbierać naczynia ze stołu i przynosić je do kuchni	
Zakładać i zawiązywać buty	
Używać odkurzacza	
Wybierać ubrania do założenia (adekwatnie do temperatury i rodzaju zadań)	
Pomóc w porządkach (przynoszenie potrzebnych rzeczy, podawanie rodzicom, zbieranie zbędnych przedmiotów i odnoszenie ich na miejsce, itp.)	
Pozamiatać	

Opracowanie:

Wiesława Machul

Anna Sacherska