

## Samodzielność dzieci w wieku przedszkolnym – jak ją rozwijać?

„Do życia przygotowuje się przez życie” (Célestin Freinet, *Gawędy Mateusza*) – to zdanie najlepiej obrazuje istotę rozwijania u dzieci samodzielności. Czym jest samodzielność? Jaki wpływ na jej rozwój mają rodzice i nauczyciele? W jakich obszarach powinny ją wykazywać dzieci na różnych etapach swojego przedszkolnego życia? Poniżej można odnaleźć odpowiedzi na te pytania.

Rozwój samodzielności u dzieci zawarty jest w podstawie programowej wychowania przedszkolnego, gdzie wskazane jest głównie kształtowanie umiejętności samoobsługowych i higienicznych, ważne jest jednak wdrażanie ich do samodzielnego radzenia sobie w sytuacjach życiowych i przewidywania skutków swoich zachowań. Osiągnięcie samodzielności jest ważnym czynnikiem sukcesu życiowego każdego człowieka. Wspieranie rozwoju dziecka ku samodzielności to kształtowanie jego odporności psychicznej, uczenie pokonywania trudności – działania te powinny doprowadzić do samodzielności i niezależności w życiu dorosłym. Samodzielność w codziennym życiu jest niezwykle istotną dyspozycją dziecka do podejmowania wyzwań związanych z aktywnością w środowisku domowym oraz społecznym, a także do działania zgodnie z własną wolą i na miarę swoich możliwości.

Bardzo ważnym elementem życia przedszkolaka, podstawą jego całego przyszłego życia jest zabawa, poprzez którą dziecko odkrywa świat. Jest ona najważniejszą aktywnością na tym etapie życia, dzięki niej uczy się i rozwija, dlatego bardzo ważne jest zapewnienie mu w ciągu dnia dużej ilości czasu na swobodną zabawę. Oczywiście zabawy organizowane przez rodzica czy nauczyciela są równie ważne, ale to zabawa dowolnie organizowana przez przedszkolaka daje mu możliwość eksperymentowania i badania otoczenia. Dziecko, mając czas wolny, musi wykazać się kreatywnością i samodzielnością podczas organizowania sobie zabawy. To nie rodzic czy nauczyciel wymyśla, w co dziecko będzie się bawić, ale ono samo. Bardzo ważny jest tutaj wybór odpowiednich zabawek – muszą to być przedmioty kształtujące rozwijające, a nie przypadkowe i niesłużące jego rozwojowi. Zabawki powinny pobudzać kreatywność i aktywność, dlatego wszelkiego rodzaju klocki, farby, plastelina sprawdzą się dużo lepiej niż gry na telefonie lub tablecie czy bajki w TV.

Dziecko w wieku przedszkolnym w sposób naturalny wykazuje zainteresowanie samodzielnym wykonywaniem czynności. Czasami jednak wątpią w swoje możliwości, nie chcą pokonywać nawet najmniejszych przeszkód, zbyt łatwo odpuszczają. Dlaczego tak się dzieje? Najczęściej przyczyną są dorośli, którzy nie pozwalają dzieciom na samodzielność, kierując do nich komunikaty, które mogą blokować podejmowanie aktywności, np.: „Jesteś jeszcze za mały, żeby sobie poradzić”; „To trudne, chodź, pomogę ci”; „Pomogę ci, bardzo się śpieszymy”; „Jak będziesz starszy, to ci się uda”; „Ale marudzisz, nie mam czasu czekać” itp. Często dzieci nie mają też możliwości pomagać w kuchni lub przy sprzątaniu, bo słyszą: Zostaw, ubrudzisz się! Uważaj, bo zepsujesz. Nie chodzi tutaj tylko o czynności ściśle samoobsługowe. Niejednokrotnie dziecko znajduje się w centrum zainteresowania rodziców, którzy chcą mu przychylić nieba. Nadopiekuńcza postawa rodziców blokuje samodzielność dziecka. Skutki wyręczania dziecka mogą być następujące:

- nadmierne uzależnienie od dorosłych;
- gorsze funkcjonowanie wśród rówieśników, trudności w nawiązywaniu prawidłowych relacji społecznych;
- słaba adaptacja do nowych warunków;

- niskie poczucie własnej wartości;
- trudności w samodzielnym podejmowaniu działań, decydowaniu;
- mniejsza odwaga, zaradność, ciekawość i dociekliwość;
- postawa wyuczony bierności, stałe szukanie oparcia i pomocy wśród innych.

Spełniając zachcianki dziecka, wyręczając je we wszystkim, rodzice nie chcą, by napotykało jakiegokolwiek przeszkody czy trudności. Zabierają mu tym samym możliwość bycia samodzielnym i aktywnym. Zdarza się, że dopiero w przedszkolu dziecko spotyka się z sytuacją, gdy wymaga się od niego radzenia sobie w różnych sytuacjach (nie tylko samoobsługowych), np. podczas wymyślania swobodnej zabawy, kłótni z rówieśnikiem, wykonywania różnych zadań czy podczas zajęć dydaktycznych.

Kompetencje społeczne i samoobsługowe rozwijają się u dzieci od samego początku ich życia, natomiast rozkwit tych umiejętności następuje między 3. a 6. r.ż. Dziecko zaczyna w tym czasie realizować własne cele i pomysły, stara się być niezależne od innych przynajmniej w sferze praktycznych działań.

Ogromny wpływ na nabywanie kompetencji związanych z szeroko pojętą samodzielnością mają przede wszystkim:

- otoczenie wychowawcze (wzory proponowane przez najbliższych, ich stosunek do dziecka, relacje panujące w rodzinie, modele wychowawcze itp.);
- kompetencje motoryczne (szeroko rozumiana sprawność na poziomie motoryki małej i dużej);
- kompetencje poznawczo-emocjonalne (czyli poziom inteligencji, percepcja, integracja sensoryczna, odporność emocjonalna, umiejętność radzenia sobie z trudnościami);
- liczba zgromadzonych doświadczeń w każdej sferze związanej z samodzielnością.

Dzieci uczą się samodzielności, podpatrując dorosłych, podejmują próby w taki sposób, jaki zaobserwowały u najbliższych. Już M. Montessori pisała: „czego dziecko nie jest w stanie samo zrobić, musimy mu to dokładnie pokazać. Nie możemy dawać zbyt dużej pomocy, ale też nie zaniechajmy tej koniecznej”. Zadaniem dorosłych „nie jest usuwanie wszystkich przeszkód pojawiających się na drodze małego człowieka, ale raczej pozwolenie, aby dziecko, pod czujnym okiem dorosłego, samodzielnie mogło zmagać się z przeszkodą, by mogło czerpać satysfakcję z własnej samodzielności i doświadczać poczucia sprawstwa”. Dziecko powinno obserwować przykłady samodzielnego działania i „zarażać się” samodzielnością w swoim środowisku (zwłaszcza od osób znaczących).

Edukacja ku samodzielności to wspieranie działań dziecka, to stopniowe wycofywanie się z pomocy dorosłego, to zachęcanie do własnych, śmiałych poczynań. Nie oznacza to pozostawiania dziecka bez opieki i wsparcia. Wręcz przeciwnie — dziecko musi mieć świadomość, że zawsze i w każdej sytuacji może liczyć na pomoc dorosłego. Założenia pedagogiczne Marii Montessori, w myśl których „każda niepotrzebna pomoc jest przeszkodą w rozwoju”, kładą nacisk na indywidualizm w rozwoju, samodzielność, wolność i swobodę działania, stwarzając szansę na uniezależnienie się dziecka od otoczenia.

Aby wspomóc proces rozwijania się samodzielności u dziecka rodzic może podjąć konkretne działania, wśród których znajdują się:

1. Pomoc tylko wtedy, kiedy to konieczne (dziecko wyręczane szybko uczy się tego, że ktoś zrobi coś lepiej i szybciej, dlatego przestaje wykazywać inicjatywę).
2. Zapewnienie dziecku czasu (każde potrzebuje innego), cierpliwości (dziecko potrzebuje wielu prób), tolerancji przejściowego bałaganu.
3. Pozwolenie na popełnianie błędów, pozwolenie dziecku na poznanie swoich możliwości i ograniczeń. Wspieranie w razie porażki, namawianie do kolejnych prób, nie odbieranie nadziei, przypominanie dziecku jego sukcesów i emocji z nimi związanych.

4. Zauważanie i docenianie wysiłków dziecka, chwalenie każdego przejawu jego samodzielności i inicjatywy. Unikanie ogólnikowych ocen i pouczania, udzielanie konkretnych informacji, proponowanie dziecku wyboru i zaakceptowanie go.
5. Dodatkowe zachęcanie dzieci nieśmiałych, z zahamowaniami do kolejnych prób, czasem wykonanie zadania wspólnie z dzieckiem.
6. Rozumienie, że dziecko ma prawo do niezdarności, błędów, pomyłek (tak jak dorośli).
7. Współpraca z nauczycielami przedszkola. To ważne, gdyż osiągnięcia wypracowane przez nauczycieli powinny być kontynuowane w domu – można wtedy liczyć na szybsze efekty.
8. Wprowadzenie jasnych zasad bezpieczeństwa. Wielu dorosłych obawia się dziecięcej samodzielności, upatrując w tego typu zachowaniach sytuacji niebezpiecznych. Obawiają się, że dziecko np. połknie pastę podczas mycia zębów, zamydli sobie oczy szamponem, zapłącze w elementy odzieży, wrzuci do toalety wartościowy przedmiot itp. Z tego powodu wyręczają coraz starsze dzieci, wręcz straszą wypadkiem, starają się tworzyć aurę przeszkody nie do pokonania. Tak naprawdę wystarczy nadzorować poczynania dziecka, być przy nim lub instruować słownie. Oczywiście musi ono wiedzieć, że są czynności, których pod żadnym pozorem wykonywać mu nie wolno, lecz w rzeczywistości jest ich stosunkowo niewiele
9. Świadomość tego, że samodzielność dla dziecka musi stać się nawykiem. Najistotniejsze zatem staje się wdrukowanie jej w umysł dziecka, jako sytuacji nawykowej, czyli automatycznie powtarzanej często kilka razy codziennie w ściśle określonych sytuacjach.

W jakich sytuacjach zatem dziecko powinno wykazywać samodzielność? W jakim wieku można wymagać od dzieci poszczególnych umiejętności? Poniższe zestawienie może służyć pomocą:

#### **Kompetencje samoobsługowe dwulatka:**

- ☺ potrafi samodzielnie jeść niektóre potrawy, np. pokrojone kanapki lub owoce;
- ☺ potrafi jeść łyżką, choć zalewa się;
- ☺ potrafi nabić potrawę na widelec i unieść do ust;
- ☺ potrafi samodzielnie pić z kubka trzymając oburącz lub za uchwyt (czasem rozlewa, chcąc napić się szybko);
- ☺ potrafi myć zęby choć nie zna odpowiednich technik (wykonuje tę czynność niestarannie, ale wie, jakie przybory są potrzebne i że tę czynność wykonuje się w łazience);
- ☺ potrafi namydlić ręce (choć dokładne spłukanie sprawia kłopot);
- ☺ potrafi wytrzeć ręce ręcznikiem (niedbale);
- ☺ próbuje namydlić ciało, będąc w wannie (nieporadnie, ale wie o co chodzi);
- ☺ pozwala na obcięcie paznokci (zwłaszcza wtedy, gdy dorośli czynią to regularnie, bez przemocy);
- ☺ potrafi dmuchać w chustkę, jeśli dorosły przystawi ją do nosa dziecka;
- ☺ potrafi samodzielnie rozebrać się z niektórych elementów odzieży (zwłaszcza zdjąć spodnie, rozpiętą kurtkę, czapkę);
- ☺ z niewielką pomocą zdejmuje trudniejsze elementy odzieży (współpracuje);
- ☺ potrafi włożyć buty (często niepoprawnie);
- ☺ współpracuje podczas ubierania i rozbierania (podnosi ręce, odpowiednio ustawia stopy, itp.);
- ☺ potrafi zgłaszać potrzeby fizjologiczne (choć nie czyni tego regularnie);
- ☺ wie, z czego trzeba się rozebrać, będąc w toalecie (wymaga pomocy);
- ☺ potrafi skorzystać z nocnika i sedesu;
- ☺ wykonuje proste polecenia (np. podaj misia, usiądź przy stole, itp.);
- ☺ naśladuje samoobsługowe zachowania dorosłych (stara się uczestniczyć w czynnościach pielęgnacyjnych).

### **Kompetencje samoobsługowe trzylatka:**

- ☉ potrafi samodzielnie jeść (przy pomocy łyżki i widelca, jeśli twardsze produkty zostały pokrojone);
- ☉ potrafi samodzielnie pić z kubka (i nalać sobie napój z innego naczynia);
- ☉ potrafi samodzielnie myć zęby (czyni to jeszcze niestarannie, ale wie na czym polega zasada mycia zębów);
- ☉ nakładanie odpowiedniej ilości pasty sprawia mu trudność;
- ☉ potrafi wypluć pianę i wypłukać usta nie połykając wody;
- ☉ potrafi umyć ręce: namydlić, splukać, wytrzeć (co prawda trzylatki wykonują te czynności jeszcze niestarannie, ale już bez pomocy potrafią sobie poradzić);
- ☉ potrafi namydlić ciało, będąc w wannie (choć dorosły musi zwykle poprawić);
- ☉ pozwala na obcięcie paznokci;
- ☉ wie, jak oczyścić nos (dmucha do przystawionej do nosa chusteczki);
- ☉ potrafi się samodzielnie rozebrać i ubrać (z wyjątkiem rajstop lub odzieży z dużą liczbą falban lub skomplikowanymi zapięciami);
- ☉ czapkę i szalik wkłada poprawnie, lecz niestarannie;
- ☉ zgłasza potrzeby fizjologiczne;
- ☉ potrafi rozebrać się w toalecie;
- ☉ potrafi skorzystać z sedesu (podcieranie sprawia mu duży kłopot);
- ☉ potrafi się ubrać (zwykle niestarannie).

### **Kompetencje samoobsługowe czterolatka:**

- ☉ korzysta z toalety (wymaga pomocy przy podcieraniu);
- ☉ poprawnie myje dłonie, zęby i twarz;
- ☉ samodzielnie je łyżką i widelcem;
- ☉ pije z kubka i nie oblewa się;
- ☉ potrafi nałożyć sobie na talerz kanapkę i nalać sok;
- ☉ ubiera się i rozbiera (z wyjątkiem skomplikowanych ubrań lub zapięć);
- ☉ zakłada buty (nie potrafi ich zawiązać).

### **Kompetencje samoobsługowe pięciolatka:**

- ☉ samodzielnie korzysta z toalety (w pełnym zakresie);
- ☉ samodzielnie spożywa posiłki;
- ☉ samodzielnie myje zęby, twarz, ręce (zna odpowiednie techniki);
- ☉ samodzielnie ubiera się i rozbiera;
- ☉ odkłada zdjętą odzież, ale jej nie składa;
- ☉ potrafi porządkować pokój;
- ☉ czynności samoobsługowe wykonuje sprawnie.

#### Bibliografia:

- Ewa JĘDRZEJOWSKA, „Samodzielność dzieci w wieku przedszkolnym”, *Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna* Vol. 5 1 (9)/2017
- Ewelina Śliwa, „Rozwijanie samodzielności u dzieci – jedno z podstawowych założeń Friedricha Froebła”, *BLIŻEJ PRZEDSZKOLA* 2.173/2016
- Anna Mikler-Chwastek, „Samodzielność życiowa oraz kształtowanie czynności samoobsługowych, nawyków higienicznych i kulturalnych dzieci w wieku przedszkolnym”