

Efektywne kształtowanie czynności samoobsługowych u dzieci



Opracowała: Gabriela Kaliszewicz
psycholog Przedszkola „Kraina Marzeń” w
Czarnej Białostockiej

Co należy do kompetencji samoobsługowych?

- Samodzielne ubieranie się i rozbieranie się,
- Samodzielne spożywanie posiłków,
- Samodzielne korzystanie z toalety,
- Samodzielne wykonywanie czynności pielęgnacyjnych (mycie ciała, szczotkowanie zębów, czesanie).

(Mikler-Chwastek, 2017)



Początek nabywania kompetencji samoobsługowych

- Początek zainteresowania tą sferą działalności (nabywaniem kompetencji samoobsługowych) wykazują już **dzieci w wieku poniemowlęcym**. Ma to związek z poziomem samodzielności ruchowej – na tyle dobrze radzą sobie pod względem motorycznym, że mogą rozpocząć gromadzenie nowych doświadczeń.
- Pewność chwytu, umiejętność manipulacji a także duże naśladowanie czynności dorosłych pozwalają rozpocząć nowy etap nabywania kompetencji związanych z samodzielnością samoobsługową.



(Mikler-Chwastek, 2017)



Początek nabywania kompetencji samoobsługowych

- **Czynności samoobsługowe nie należą do łatwych!** Trzeba osiąść niezbędne umiejętności techniczne a także wdrożyć je jako nawykowe (co z całą pewnością jest bardziej skomplikowane i trwa przez wiele lat 😊).
- Czynności samoobsługowe muszą stać się nawykiem. Oznacza to, że nie wystarczy umieć, trzeba wykonywać je odruchowo, gdy zachodzi taka potrzeba.



(Mikler-Chwastek, 2017)

Zadanie rodziców

Zadaniem dorosłych jest nie tylko umożliwienie dzieciom nauki czynności samoobsługowych, ale także **wypracowanie u nich odpowiednich nawyków** po to, by zachowania związane z higieną i dbałością o siebie trwały i były czynnie traktowane przez całe życie.



(Mikler-Chwastek, 2017)

Co sprzyja dzieciom w nabywaniu umiejętności związanych z samodzielnością?

- Typy postaw, którymi cechują się rodzice:
 - postawa akceptująca,
 - postawa współdziałająca,
 - postawa uznania praw dziecka,
 - postawa rozumnej swobody;
- Poziom motywacji – dzieci w drugim i trzecim roku życia mają silną motywację w dążeniu do samoobsługi i nawiązywania relacji społecznych. (Mikler-Chwastek, 2017)



Co przeszkadza dzieciom w nabywaniu umiejętności związanych z samodzielnością?

- Rodzice, którzy preferują:

- duży dystans uczuciowy,
- pozwalanie na nadmierną swobodę,
- stosowanie surowych kar,
- stawianie wygórowanych wymagań,
- nierespektowanie indywidualnych możliwości i potrzeb dziecka,
- zachowania przesadnie opiekuńcze (które raczej ograniczają swobodę i niezależność dziecka)



TAKIE ZACHOWANIA WPŁYWAJĄ NIEKORZYSTNIE NA PROCES NABYWANIA SAMODZIELNOŚCI PRZEZ DZIECKO A NAWET ZAHAMOWUJĄ GO! (Mikler-Chwastek, 2017)

W jaki sposób kierować procesem uczenia się czynności samoobsługowych?

- Działanie na miarę potrzeb i możliwości rozwojowych dziecka – odpowiednie organizowanie otoczenia, dawanie przykładów godnych naśladowania,
 - Rozsądne wsparcie – pozytywny przekaz ze strony dorosłych zachęci do dalszych prób,
 - Działanie poprzez zabawę – poprzez którą dziecko codzienne czynności wykonuje z radością i entuzjazmem,
- Zabawa to doskonała okazja do uczenia się we wszystkich sferach rozwojowych 😊**



Co wynika z badań nad rozwojem psychoruchowym dziecka?

- **Tuż przed ukończeniem 2 roku życia** (21 miesiąc życia) dziecko potrafi trzymać jedną ręką małą filiżankę i z niej pić. Lepiej radzi sobie, jedząc łyżką, chociaż trzyma ją chwytem nakładowym.
- **Dwulatek** lubi pomagać dorosłym w pracy domowej. Dużo przy tym mówi, wszystkiego dotyka, zagląda w każdy kąt i bez przerwy pyta. Dziecko stara się już być usługowe i chętnie wykonuje polecenia dorosłych, cieszy je też każda pochwała.
- **Dziecko mające dwa i pół roku** umie przynieść z kuchni szklanę z wodą bez rozlania (napełnioną do 3/4 wysokości naczynia). Potrafi samodzielnie włożyć majteczki i spodenki, a także skarpety i buty. Nie radzi sobie jeszcze ze sznurowadłami i klamerkami. Próbuje rozpiąć guziki przy bluzce: rozciąga zapięcie i z wysiłkiem wypycha palcami guziki z dziurek. (Zielińska, 2009)

Co wynika z badań nad rozwojem psychoruchowym dziecka?

- **Trzylatek** myje twarz i ręce bez zamoczenia sobie ubrania i wyciera je ręcznikiem. Potrafi także samodzielnie jeść, a w sytuacjach zabawowych doskonali te umiejętności, z zapalem karmiąc, kąpiąc i czesząc lalki.
- **Trzylatek** kontroluje czynności fizjologiczne, korzystając z toalety.
- Młodsze i starsze przedszkolaki to dzieci usługujące wobec siebie i dorosłych. Pomaganie kolegom i dorosłym sprawia im wyraźną przyjemność. Starają się wyręczać wszystkich w prostych czynnościach, a także z chęcią podają różne przedmioty. (Zielińska, 2009)



SAMODZIELNY PRZEDSZKOLAK

Rozwijając samodzielność naszego dziecka wzmacniamy i wspieramy:

- Pewność siebie
- Poczucie bezpieczeństwa
- Podstawowe potrzeby:
 - działania
 - samodzielności
 - osiągnięć
- Gromadzenie doświadczeń
- Otwartość na nowe wyzwania
- Motywację do pokonywania trudności



Samodzielny przedszkolak

Jak wspierać samodzielność dziecka

- **SŁUCHAĆ**, jeśli dziecko mówi „ja sam”, to **dać mu szansę** spróbować
- **Stopniować trudności**, dążyć do tego, aby dziecko osiągnęło sukces
- **NIE WYRĘCZAĆ**, jeśli dziecko jest w stanie wykonać daną czynność samodzielnie
- **Wspierać i motywować** dziecko: „dasz radę”, „na pewno sobie poradzisz”, „uda Ci się”



PAMIĘTAJMY

Dzieci, które są **samodzielne** lepiej radzą sobie w nowych sytuacjach, są **pewniejsze siebie** i mają **wyższe poczucie** własnej **wartości**

Wnioski z badań nad rozwojem psychoruchowym dziecka:



- Z badań wynika, że trzylatek sporo już potrafi, a czwarty rok życia jest okresem dalszego doskonalenia się umiejętności samoobsługowych.
- Gdy starszy przedszkolak ma kłopoty z czynnościami samoobsługowymi, należy uważnie przyjrzeć się temu problemowi.
- Wiele zależy od tego, na ile dorośli w domu pozwalają dziecku samodzielnie, choć niezdarnie, wykonywać te czynności.
- Znaczące jest także to, czy dziecko jest zachęcane do radzenia sobie w sytuacjach życiowych i czy dorośli okazują radość, gdy upora się ono z wykonaniem czynności.

Jak możemy pomóc dzieciom w udoskonaleniu czynności samoobsługowych?

- Być przy dziecku i podtrzymywać go w osiągnięciu celu: motywować, zachęcać, przypominać i podpowiadać o czynnościach, które ma ono kolejno wykonywać.
- Okazywać radość, gdy dziecko już osiągnie cel, gdyż w ten sposób uczy się ono odczuwać radość i przyjemność z doprowadzenia pracy do końca.
- Być cierpliwym i systematycznym, bo dziecko musi wiele razy wykonać jedną czynność, aby ją opanować, a następnie ćwiczyć, aby przekształciła się w nawyk.



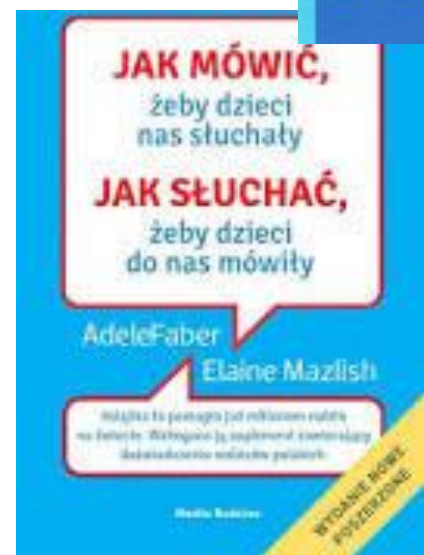
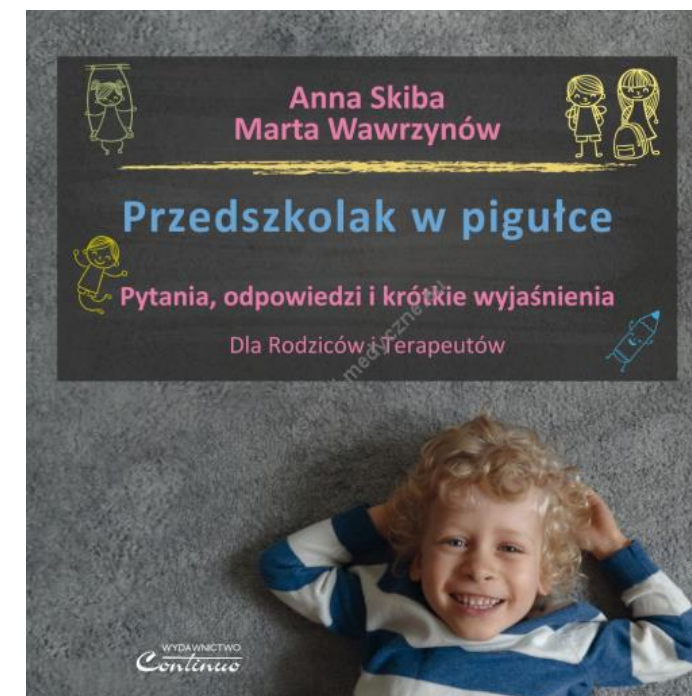
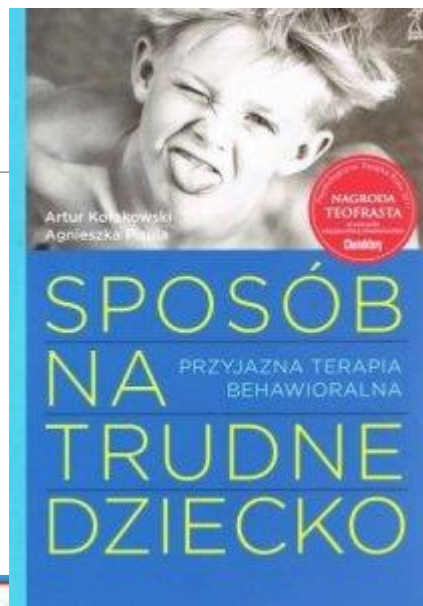
Opanowanie czynności samoobsługowych wpływa pozytywnie na rozwój intelektualny dzieci

- W trakcie opanowywania czynności samoobsługowych dziecko uczy się tak organizować swoją aktywność, aby osiągnąć zamierzony cel.
- **Przykład:** jeśli dziecko sprawnie umyje i wytrze ręce, ma poczucie sprawstwa, doznaje przyjemności i cieszy się, że wykonało coś pożytecznego. Ponadto jest jeszcze przy tej okazji chwalone, a więc odczuwa komfort. Te wspaniałe doznania przenosi na inne sytuacje zadaniowe.
- Jeżeli dziecko wie, że nie ma sensu buntować się przed wykonaniem czynności samoobsługowych (sprawnie ubiera się, chętnie siada do stołu i samodzielnie je itd.), rozumie także i to, że nie warto ociągać się ze spełnianiem poleceń nauczycielki w trakcie zajęć dydaktycznych.
- Zadziwiające jest to, że sposób wykonywania czynności samoobsługowych i porządkowych przenosi się na czynności intelektualne. (Zielińska, 2009)

Propozycje książek do czytania dla dzieci w celu doskonalenia kompetencji związanych z samoobsługą 😊



Propozycje książek dla rodziców:



Dziękuję za uwagę 😊



Bibliografia:

Mikler-Chwastek, M. (2017). *Wychowanie i wspieranie małych dzieci, w domu, żłobku i przedszkolu*. Warszawa: Difin.

Zielińska, E. (2009). Kształtowanie czynności samoobsługowych w przedszkolu i edukacji wczesnoszkolnej. *Bliżej przedszkola nr 7-8, str. 118-119*.