

# Samodzielny przedszkolak

## Strefy i etapy samodzielności dziecka

Samodzielność dziecka w wieku przedszkolnym możemy zaobserwować w **trzech sferach**. Pierwsza strefa 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.

Od czego zależy takie zróżnicowanie? Czynnikiem jest wiele – różnice **płciowe**, ilość **doświadczeń i nawyków** wyniesionych z domu i środowiska, w którym się dotychczas znajdowały. Trudności w samoobsłudze mogą mieć również źródło w **nieprawidłowym rozwoju napięcia mięśniowego, dysfunkcjach integracji sensorycznej**, słabo rozwiniętej motoryce małej i dużej, problemach z planowaniem ruchowym czy występujących zaburzeniach rozwoju.

Przy wspomaganiu rozwijania tych umiejętności ważne jest, aby wiedzieć co dziecko **powinno osiągnąć** w danym przedziale wiekowym. Brak opanowania umiejętności podstawowych będzie **utrudniało nabycie** bardziej złożonych. Nie wymagajmy więc od dziecka wykonywania zadań przekraczających jego możliwości.

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 możliwość naprawiania różnych spraw przez dziecko i pokazywania konsekwencji zachowań również przyczyni się do osiągnięcia samodzielności.

## Nauka samodzielności dziecka w wieku przedszkolnym

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.

### *Nauka samodzielnego jedzenia*

Początkowo trzylatek może mieć **trudności** z utrzymaniem łyżki i widelca, często się brudzi i zalewa. Na tym etapie istotne jest, aby dziecko **nie zniechęcało się** i próbowało samodzielnie jeść. Starajmy się nie

wyręczać dziecka, a jedynie pokazywać w atmosferze wspierającej, jak sobie radzić. Nigdy **nie należy karać** czy krzyczeć na dziecko za nieudane próby, wolne tempo jedzenia i niezgrabne ruchu. Dostrzeganie starań i samodzielnego jedzenia przyniesie znaczenie szybsze i lepsze efekty.

Dziecko osiąga postępy małymi krokami i potrzebuje **konsekwencji** – jeżeli wymagamy od dziecka samodzielnego jedzenia jednego dnia, nie wyręczajmy go poprzez karmienie następnego dnia. Wówczas nauczymy dziecko, że warto poczekać i powybrzydzać, bo ostatecznie i tak jest przez kogoś karmiony. Kolejnym etapem rozwijania jego samodzielności będzie możliwość posmarowania sobie (tępy) nożem kanapki, nalania z dzbanka wody do kubeczka, nakrycia do stołu i posprzątania po jedzeniu. Poza udoskonalaniem umiejętności samodzielnego jedzenia maluch ćwiczy **koordynację wzrokowo-ruchową** oraz **koncentrację uwagi**, o czym warto pamiętać.

### *Nauka samodzielnego ubierania się*

Nauka ubierania to świetne ćwiczenie nie tylko umiejętności samoobsługowych, ale również **motoryki dużej i małej** (np. przy zakładaniu spodni lub sweterka, rozpinaniu guzików), **koordynacji** pracy obydwu rąk (zakładanie skarpetek, bucików) czy **koncentracji** uwagi i koordynacji wzrokowo-ruchowej (wiązanie bucików, zapinanie guzików lub suwaka itp.). Ponadto dziecko rozwija swoją **niezależność**.

Znając hierarchię etapów nabywania umiejętności związanych z ubieraniem, **wymagajmy** podstawowych umiejętności dla wieku dziecka, a wspierajmy **rozwój trudniejszych**. Możemy pomóc dziecku poprzez wykonywanie danej czynności **zza pleców dziecka** jego rączkami (np. wciąganie spodni). Taka pomoc nadal częściowo angażuje dziecko w daną czynność, przez co ma ono możliwość uczenia się sekwencji poszczególnych ruchów w celu osiągnięcia danej sprawności. Poprzez zauważanie najmniejszych starań dziecka będziemy budować jego motywację do działania.

### *Nauka higieny*

W wieku przedszkolnym dziecko uczy się wielu umiejętności związanych z **higieną**, takich jak: korzystania z toalety i sygnalizowania swoich potrzeb, mycia rąk zawsze po skorzystaniu z toalety, przyjsciu ze spaceru i przed posiłkami, mycia buzi i zębów. Czynnościom higienicznym towarzyszy szereg **innych umiejętności**: podciąganie rękawów, odkręcenie i zakręcenie kranu, wyciśnięcie pasty, zakręcenie tubki z pastą, wciąganie rajstop i spodni, zapinanie guzika w spodniach, spuszczenie wody, opuszczenie kłapy, wycieranie rączek itd. Dziecko musi więc wykonać czynności poprzedzające sam akt higieniczny, jak i następujące po nim.

Czynność samoobsługowa postrzegana jako **sekwencja kroków** składająca się na **określoną umiejętność**, czyli dążenie do osiągnięcia pełnej samodzielności w danym zakresie. I tak, np. na umiejętność samodzielnego mycia zębów będą składały się następujące czynności: pójście do łazienki, zapalenie światła, podciągnięcie rękawów, odkręcenie pasty do zębów, wyciśnięcie na szczoteczkę, zakręcenie tubki, odkręcenie kranu, nalanie wody do kubeczka i zakręcenie kranu, wytarcie buzi w ręcznik, opuszczenie rękawów, zgaszenie światła, opuszczenie łazienki. Częste **skraccanie** tej czynności jedynie do włożenia do buzi przygotowanej szczoteczki z pastą i wytarcie się w ręcznik, znacznie **ogranicza rozwój** samodzielności naszego brzdąca. Nie bójmy się zachlapanych bluzeczek i mokrych rękawów. Lepiej przygotować ubranko na zmianę nie pozbawiać dziecka doświadczeń, a na pewno zobaczymy szybkie **efekty jego starań**.

### *Nauka posługiwania się przyborami plastycznymi*

Wszystkie zabawy plastyczne, jak wydzieranie, lepienie, wycinanie, rysowanie, kolorowanie, malowanie, są niezbędne w **rozwój motoryki małej** i kształtowaniu **umiejętności grafomotorycznych** (zdolności wykonywania różnych czynności ruchowych). Bez tego typu doświadczeń rączka przedszkolaka nie będzie przygotowana do późniejszej nauki pisania, co ujawni nam się w trudnościach w pierwszej klasie.

Należy zapoznać dziecko z **różnymi przyborami**, by było mu później łatwiej się nimi posługiwać. Jeśli dziecko nie lubi rysować zawsze możemy poszukać innego sposobu na ćwiczenie tej sprawności. Może to być malowanie farbami do rąk, palcem na tacy z piaskiem, farbami na dużych arkuszach papieru, rysowanie palcem po wzorach wyklejanych z różnych faktur. Czasem warto skonsultować się ze specjalistą, by dowiedzieć się, z czego mogą wynikać trudności i niechęć do rysowania. **Zróznicowana i ciekawa** dla dziecka forma zajęć będzie wzbudzała **motywację i chęć udziału** w zajęciach plastycznych. Chwalmy

najmniejsze starania i wytwory dziecka, mówiąc np. „widzę, że rysowałeś w skupieniu, opowiedz mi, co to jest” albo: „lubię patrzeć, jak malujesz”.

Jeśli dziecko ma **trudności** w zakresie motoryki małej, umiejętności manualnych i grafomotorycznych, zabawy i ćwiczenia wprowadzamy według **następujących zasad**:

- przechodźmy od zadań łatwiejszych do trudniejszych
- od ruchów globalnych – całą kończyną, do ruchów precyzyjnych w obrębie dłoni i palców;
- od angażowania jednej kończyny do angażowania obydwu jednocześnie;
- od ruchów wolnych do szybkich (regulowanie tempa ruchów);
- od ruchów jednoczesnych do ruchów naprzemiennych.

Do ćwiczenia motoryki małej i umiejętności grafomotorycznych najlepiej sprawdzają się metody, które będą angażowały **jednocześnie kilka zmysłów**, np. rysowanie do piosenki, zabawa różnymi masami.

### **Trudności w osiągnięciu umiejętności samoobsługowych**

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.

[Agnieszka Gola-Marianowska](#)

# 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**

# Co powinien sam zrobić 2-3-latek?

**odłożyć  
zabawki na  
miejsce**

**umyć buzię**

**włożyć ubrania  
do kosza na  
pranie**

**ubrać się  
(z drobną  
pomocą)**



**wyszczotkować  
zęby**

**umyć talerz po  
posiłku**

**pomóc  
w nakrywaniu  
do stołu**



# Co powinien sam zrobić 4-5-latek?

znać swoje imię,  
nazwisko, adres  
i numer  
telefonu do  
rodzica

wiedzieć, jak  
zadzwoić po  
pomoc

nakarmić  
zwierzątko  
domowe

wytrzeć kurze,  
posprzątać po  
posiłku,  
wykonywać  
drobne  
prace  
porządkowe

wybrać, w co  
chce się  
ubrać



rozpoznać  
nominaty  
pieniędzy,  
wiedzieć  
co czego służą

samodzielnie  
szczotkować  
zęby, umyć buzię,  
rozczesać  
włosy

# Co powinien sam zrobić 6-7-latek?

**mieszać, łączyć  
składniki, ciąć  
tępym nożem**

**myć naczynia**

**kapać się bez  
opieki**

**przygotować  
prosty posiłek,  
np. kanapkę**



**bezpiecznie  
używać  
domowych  
środków  
czystości**

**doprowadzić do  
porządku toaletę  
po skorzystaniu  
z niej**

**rozpakować  
zakupy  
spożywcze**

**zaścielić łóżko  
bez pomocy**