

KSZTAŁTOWANIE CZYNNOŚCI SAMOBSŁUGOWYCH W PRZEDSZKOLU

W przedszkolach sporo uwagi poświęca się kształtowaniu umiejętności samoobsługowych dzieci. Każda nauczycielka stara się możliwie szybko nauczyć dzieci samodzielności oraz dbałości o ład i porządek. Kiedy tylko dzieci potrafią się same ubrać i rozebrać, umyć ręce, skorzystać z toalety, praca nauczycielki staje się łatwiejsza, a dzieci pomagają jej w utrzymaniu porządku. Nie musi przerywać zajęć, aby zaprowadzić każde dziecko do łazienki, każdemu umyć ręce i każdemu podciągnąć spodnie po skorzystaniu z toalety. Obserwując dzieci przychodzące do przedszkola, można odnieść wrażenie, że są one zdecydowanie mniej samodzielne niż kiedyś. Zabiegani, zapracowani i zmęczeni rodzice zbyt często wyręczają dzieci w najprostszych nawet czynnościach, tłumacząc: „Nie mam czasu czekać aż się ubierze ...”, „Wszystko, co robi, trwa godzinami ...”, „Jak myje ręce, to zalewa całą łazienkę i mam jeszcze więcej pracy...”. Mniejszą wagę przywiązują do konieczności wczesnego kształtowania czynności samoobsługowych u swych dzieci.

Niektórzy rodzice tłumaczą ten fakt także tym, że dziecko jest jeszcze małe i nie potrafi wykonać tak złożonych czynności, nie wie lub nie pamięta, co się zakłada najpierw, a co potem. Dlatego młodszy przedszkolak często najpierw zakłada buty, a potem z trudem próbuje założyć spodnie. Bywa też tak, że „kochające” babcie, wyręczając wnuka, argumentują: „On ma takie małe rączki ...”, „Ja koszulkę włożę w spodnie dokładniej i będzie mu ciepło ...”, „Przecież jest taki malutki ...”, „W życiu jeszcze się napracuje ...”. Wiele jest tutaj nieporozumień i braku wyobraźni.

Najwięcej kłopotów z wykonywaniem czynności samoobsługowych występuje w pierwszym okresie pobytu dziecka w przedszkolu. Dotyczy to nie tylko młodszych, ale także starszych przedszkolaków. Kiedy mija szok adaptacyjny, okazuje się, że „nowe” dzieci przychodzące do przedszkola najczęściej:

- stoją bezradnie w szatni i nawet nie próbują zdejmować lub zakładać ubranek; po prostu czekają aż dorosły wszystko koło nich zrobi;
- w trakcie posiłków chcą, żeby je karmić, i oczekują, że nauczycielka usiądzie bardzo blisko, będzie zabawiała opowiadaniem i podawała kęski, a one je połkną bez wysiłku gryzienia;

- zamiast sprawnie i poprawnie umyć się w łazience, zaczynają „chlapać” wodą, bawić się mydłem, oglądać i przewieszać ręczniki;
- domagają się pomocy nauczycielki przy ściąganiu lub podciąganiu majtek, gdy muszą korzystać z ubikacji.

W związku z tym, że nauczycielka jest jedna, a dzieci dużo, spełnienie takich oczekiwań jest niemożliwe. Zresztą nie o to tutaj chodzi. Ważnym zadaniem wychowawczym domu i przedszkola jest ukształtowanie czynności samoobsługowych u dzieci tak, aby potem przekształciły się one w nawyki. Oczywiście dzieci uczęszczające do przedszkola muszą być samodzielne na miarę swoich możliwości. Ponadto dbanie o ład i porządek jest ściśle związane z funkcjonowaniem umysłowym dzieci. Warunkiem usamodzielnienia się dziecka jest jego zaradność, a więc umiejętność wykonywania pewnych czynności – głównie samoobsługowych – bez pomocy dorosłych. Jest to wynik rozwijającego się własnego „Ja”, szczególnie w zakresie samokontroli i rosnącej sprawności dziecka.

Z prowadzonych obserwacji wynika, że trzylatek sporo już potrafi, a czwarty rok życia jest okresem dalszego doskonalenia się umiejętności samoobsługowych. Kiedy starszy przedszkolak ma kłopoty z czynnościami samoobsługowymi, należy krytycznie 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. Starsze przedszkolaki reprezentują już taki poziom rozwoju samokontroli, że można i trzeba kształtować poczucie odpowiedzialności za to, co czynią.

Dzieci mają respektować zasady właściwego, poprawnego i dobrego zachowania się w domu, w przedszkolu, a także na ulicy i w miejscu publicznym. Należy tutaj podkreślić fakt, iż bez współpracy domu rodzicielskiego i przedszkola nie uzyska się w tym zakresie dobrych wyników wychowawczych.

Skuteczne jest też rozwijanie u dzieci skłonności do doprowadzania do końca wykonywanych czynności. Chodzi o to, aby starszy przedszkolak umiał czerpać radość z faktu, że udało mu się zadanie doprowadzić do końca. Jest to wyższy poziom samokontroli, trudny do osiągnięcia przez dziecko. Dlatego należy dzieciom w tym pomóc poprzez:

- bycie przy dziecku i podtrzymywanie go w osiągnięciu celu: motywowanie, zachęcanie, przypominanie i podpowiadanie czynności, które ma ono kolejno wykonywać;
- okazywanie radości, gdy dziecko już osiągnie cel, gdyż w ten sposób uczy się ono odczuwać radość i przyjemność z doprowadzenia pracy do końca;
- bycie cierpliwym i systematycznym, bo dziecko musi wiele razy wykonać jedną czynność, aby ją opanować, a następnie ćwiczyć, aby przekształciła się ona w nawyk.

Nawyki należy dosłownie „wdrukować” w dziecięcy umysł. Najpierw trzeba ukształtować daną czynność, a potem doprowadzić do odruchowego zachowania. Jeżeli to się uda, łatwiej i przyjemniej dziecku będzie żyć z dorosłymi, gdyż będzie ono postrzegane jako sympatyczne, dobrze ułożone i mądre. Dzięki temu uniknie się też wielu sytuacji konfliktowych, a także niepotrzebnych napięć. Dziecko zaś będzie częściej nagradzane niż karane. W trakcie opanowywania czynności samoobsługowych dziecko uczy się tak organizować swoją aktywność, aby osiągnąć zamierzony cel. Dowiaduje się także, że w niektórych sytuacjach nie da się uniknąć wykonywania pewnych czynności i dlatego rozsądniej jest wykonać to, co trzeba, szybko i sprawnie. Na przykład: jeżeli 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 ociążać się ze spełnianiem poleceń nauczycielki w trakcie zajęć dydaktycznych. Zadziwiające jest to, że sposób wykonywania czynności samoobsługowych i porządkowych przenosi się na czynności intelektualne.

Z analizy dziecięcych zachowań wynikają bowiem przedstawione poniżej wnioski:

- Dzieci, które marudzą i ociążają się przy prawie każdej czynności samoobsługowej, przenoszą ten styl zachowania na sytuacje zadaniowe typu dydaktycznego: zbyt wolno układają przedmioty potrzebne do zajęć, zwlekają z wykonaniem poleceń, a na dodatek pokazują, jak wielką łaskę czynią nauczycielce.

- Dzieci, które „sieją” bałagan (rzucają ręcznik byle gdzie, deptają po swoich ubraniach w szatni, przeciągają się przy stole i rozrzucają jedzenie itd.) są zwykle równie niestaranne w realizacji zadań typu intelektualnego: jeżeli mają coś sensownego zbudować z klocków, to nie widzą potrzeby, aby je wcześniej przygotować, porządnie ułożyć. Dlatego ciągle czegoś szukają, przesuwiają, przestawiają i są tym tak pochłonięte, że tracą z pola widzenia sens zadania.
- Dzieci, które przy wykonaniu czynności samoobsługowych domagają się pomocy, chociaż przy niewielkim wysiłku poradziłyby sobie same, przenoszą to zachowanie-nawyk na sytuacje zadaniowe typu intelektualnego: zaczynają narzekać, że jest to dla nich za trudne, że nie wiedzą, jak to zrobić, szukają wzrokiem nauczycielki, a gdy ta spojrzy w ich kierunku, demonstrują bezradność. Nauczycielka oczywiście podchodzi do nich i pomaga. Tym sposobem, dzieci te kolejny raz dowiadują się, że opłaca się być bezradnym.

W związku z powyższym bardzo ważne jest kształtowanie u przedszkolaków następujących zachowań nawykowych:

■ Pomaganie innym. Wiek przedszkolny jest najlepszym okresem dla kształtowania potrzeby niesienia pomocy innym. W tym czasie dziecko chce być usługowe i jest chętne do pomocy. Wystarczy pomaganie innym skojarzyć z przyjemnymi przeżyciami. Dorośli mają więc okazywać radość – nawet przesadnie – gdy dziecko stara się pomóc, nawet wówczas, gdy czyni to niezdarnie. Trzeba także w obecności dziecka głośno opowiadać o tym, co dobrego ono zrobiło, a także jakie jest to ważne i potrzebne. Dzięki temu dziecko zaczyna rozumieć, że pomaganie innym jest ważną powinnością i że można być z tego dumnym.

■ Nawyk dbałości o to, aby rzeczy były na swoim miejscu. Starszy przedszkolak umie już dostrzec ład i cieszyć się z tego. Bałagan potrafi skojarzyć z niewygodą i kłopotami. Niedopuszczalne jest więc wyręczanie dzieci w pracach porządkowych, nawet wówczas, gdy dorosłemu się śpieszy. Gdy dziecko garnie się do pomagania i chce towarzyszyć dorosłemu przy sprzątnięciu, trzeba z tego skorzystać, chociaż może ono przeszkadzać. Problem w tym, że czynności porządkowe mają swoją logikę, i dziecko musi to zrozumieć. Dlatego trzeba wielokrotnie organizować wspólne sprzątnięcie w następujący sposób:

- najpierw pomóc dziecku dostrzec bałagan i uświadomić wynikające z tego kłopoty;

- następnie pokazać dziecku, co i jak trzeba zrobić, a potem podpowiadać mu kolejne czynności;

- na zakończenie okazywać dziecku radość, gdy uda mu się coś sensownie wykonać; nie karcić dziecka i wstrzymywać się od ciągłego poprawiania.

■ Nawyk poszanowania czyjegoś wysiłku, a także dbania o to, aby innym nie sprawiać kłopotów. Dotyczy to zwyczajnych i codziennych spraw. Dziecko musi wiedzieć, że:

- trzeba wytrzeć buty, bo się nabrudzi i mama będzie musiała umyć podłogę, a to jest trudna praca;

- należy zamykać drzwi, bo otwarte drzwi przeszkadzają innym;

- po posiłku naczynia odnosi się (lub odstawia) we wskazane miejsce; • nie można rozrzucać przedmiotów, bo robi się bałagan i później trzeba sprzątać.

Starsze przedszkolaki nie mają kłopotów ze zrozumieniem sensu takich społecznych umów. Co innego jednak rozumienie, a co innego nawyk. Dla utworzenia nawyku szanowania wysiłku drugiego człowieka, dorośli muszą wykorzystywać każdą sytuację dla „wymuszania” należytych zachowań. Dla kształtowania opisanych powinności wystarczy dzieciom uświadomić, jak one są ważne i potrzebne. Następnie trzeba być konsekwentnym w egzekwowaniu właściwych zachowań.

■ Nawyk właściwego zachowania się przy stole i kształtowanie dobrych manier przy jedzeniu. Dotyczy to wszystkich czynności wykonywanych w trakcie spożywania posiłków, a więc:

- nakrywania do stołu i sprzątania po każdym posiłku;

- siadania przy stole: dziecko ma umieć bez upominania usiąść właściwie na krześle, bez podpierania głowy i „pokładania się”, bez zadzierania nóg, przeciągania się i ziewania;

- spożywania posiłku: dziecko ma zajmować się jedzeniem we właściwy sposób: nie wolno krzyczeć, wołać kolegów, ale można cicho rozmawiać z innymi osobami siedzącymi przy stole. Ważne są tu także formy grzecznościowe: Dziękuję ..., Było smaczne ..., Proszę ..., Przepraszam – nie chciałem ... itd. Dziecko musi rozumieć, po co usiadło przy stole i czego się od niego oczekuje.

Złe nawyki tworzą się wówczas, gdy jedzenie mylone jest z zabawą. Na przykład: dorosły zabawia dziecko i odwraca jego uwagę od jedzenia, aby móc co chwilę wcisnąć mu coś do ust. Bywa, że dorośli biegają za dzieckiem z łyżką pokarmu. Takie i podobne zachowania są niepotrzebne i fatalne w skutkach.

Dobrych manier przy stole dziecko można nauczyć skutecznie, gdy dorośli:

- sami przestrzegają zasad obowiązujących podczas jedzenia: stół nakryty, wszyscy zajmują swoje miejsca, dziecko także siada przy nakrytym stole;
 - zachowują się przy stole tak, aby stanowić dla dziecka wzór do naśladowania; estetycznie jedzą, nie grymaszą, potrafią podziękować za przyrządzenie posiłku i posprzątać po nim;
 - pytają dziecko, ile czego nałożyć na talerz, a potem podpowiadają życzliwie np. jak ma trzymać widelec, gdzie odłożyć pestkę z kompotu itd.;
 - chwala dziecko i w nagrodę pozwalają mu np. zjeść dodatkowy deser. Czasem konieczna bywa łagodna kara, np. wyproszenie od stołu. Jednak wspólne spożywanie posiłków nie może być dla dziecka udręką. Trzeba pamiętać o tym, że dziecko nie może opanować wszystkiego od razu. Dlatego dorośli muszą zachować umiar i wyczuć, co w danym momencie jest ważne.
- Nawyk bezkonfliktowego układania się do snu. Dotyczy to, niestety, także starszych przedszkolaków. Wieczorne zasypianie będzie dla dziecka łatwiejsze, gdy dorośli zadbają o jego poczucie bezpieczeństwa. Dlatego warto stworzyć ceremoniał zakończenia dziecięcego dnia i udania się na spoczynek. Najlepiej, jeżeli czynności są stale wykonywane w tej samej kolejności. Układanie do snu musi być sytuacją wyciszającą i miłą dla dziecka. Na polecenie dorosłego dziecko ma umieć zakończyć zabawę, rozbierać się i myć.
- Czterolatkom trzeba jeszcze pomagać w rozbieraniu się i myciu: dorosły jest przy dziecku, podpowiada mu, co ma robić, dodaje otuchy gestem i dobrym słowem, pomaga też ułożyć ubranka. Po umyciu dziecko nakłada pidżamkę i mówi wszystkim: „Dobranoc”. W nagrodę ma kilka minut osobistego kontaktu z dorosłym. Może to być cicha, spokojna rozmowa, bajka czy kolejny fragment opowiadania. Dziecko ma rozumieć, że taka przyjemność trwa tylko chwilę, a potem trzeba iść spać.
- Nawyk radosnego budzenia się. Miłe nastawienie do świata od tego właśnie zależy. Dlatego budzenie się musi być dla dziecka radosne: ma uśmiechnąć się,

wstać i powitać dorosłych. Niedopuszczalne jest zezwalanie na kapryśnienie, obnoszenie się z minami, pokazywanie wszystkim swego złego humoru itd.

Kłopot w tym, że nawyku radosnego budzenia nie da się załatwić nakazem, a co gorsza krzykiem. Radosne budzenie trzeba wymodelować. Dorosły promiennym uśmiechem „zaraża” dziecko, a potem razem cieszą się z tego, że zaczyna się wspólny dzień. Gdy dzieci są starsze, rodzice mniej na to zwracają uwagę, a szkoda. To, jak się dziecko budzi, zależy w dużej mierze od zachowania dorosłych. Jeżeli wstając, dorośli sami narzekają i marudzą, dziecko będzie podobnie rozpoczynało dzień. Dodam tu jeszcze, że jeżeli rano zaczyna się od pośpiechu i pokrzykiwania, to cały dzień wypełniony jest niepokojem i zdenerwowaniem, bez widocznej przyczyny. Dotyczy to także dzieci.

■ Nawyk właściwego zachowania się w ubikacji. Są to trudne problemy, nawet dla starszych przedszkolaków. Nauka sygnalizowania potrzeb fizjologicznych to jedno z najważniejszych zadań stojących przed dzieckiem w pierwszych latach życia. W badaniach nad osiągnięciami czterolatków stwierdzono, że mniej niż połowa dzieci opanowała te czynności w stopniu zadawalającym. Należy więc oczekiwać, że tak jest w każdym przedszkolu. Załatwianie potrzeb fizjologicznych wiąże się z przynależnością do płci: inaczej załatwiają się dziewczynki, a inaczej chłopcy. Nie można tego mylić, bo dziecko, zwłaszcza starszy przedszkolak, musi się zachowywać zgodnie z własną płcią.

■ Nawyk samodzielnego rozbierania i ubierania się, a także dbania o swoje ubrania. Od tego zależy samodzielność dziecka. Rodzice są skłonni wyręczać dziecko w tych czynnościach, gdyż, albo nie mają cierpliwości, albo się śpieszą i nie przewidzieli czasu, jaki jest potrzebny dziecku na samodzielne zmaganie się z częściami swej garderoby. Ważne jest to, aby dziecko umiało samodzielnie nałożyć i zdjąć ubranie, a także ułożyć je we właściwym miejscu.

Kształtowanie dobrych nawyków wymaga współpracy z rodzicami. Obserwowany już kryzys wychowania rodzinnego jest także spowodowany tym, że rodzice często nie wiedzą, jakie zachowania trzeba ukształtować u swojego dziecka. W związku z tym, została podana lista dobrych manier, które trzeba ukształtować u dzieci. Ma to być współpraca rodziców i nauczycieli przedszkola, prowadzona w taki sposób, aby dziecko na tym korzystało.

Warto również, aby rodzice uświadomili sobie, jak ważne jest:

- Zadowolenie z każdego przejawu samodzielności dziecka. Dorosły nie może ciągle poprawiać, strofować i pokazywać miną że „jest nie tak”. Kiedy

człowiek zaczyna się czegoś uczyć, na początku zawsze jest niezdarne i nieuważne. Nadmierne korygowanie dziecięcych czynności spowoduje, że dziecko skojarzy czynność, której ma się nauczyć, z niezadowoleniem dorosłego i przykrymi doznaniem. Zamiast ćwiczyć, będzie unikać wykonywania tego, czego wymaga dorosły. Przewidując przykrości, będzie też bronić się płaczem i wstrzymywaniem się od działania. Grozi to wyuczeniem bezradności.

- Cierpliwość. Nie udało się raz, to nic. Trzeba pochwalić dziecko za wysiłek i tak długo ćwiczyć – podpowiadać czynności, zachęcać do ich wykonania, podtrzymywać w dążeniu do celu – aż dziecku uda się je wykonać. Nie wolno zapomnieć o okazaniu radości z dziecięcego sukcesu i zachęcać do samodzielnego powtarzania.

- Systematyczność i konsekwencja. Bez tego nie da się przekształcić czynności samoobsługowych w nawyki. Przykładem mogą być kłopoty z systematycznym myciem zębów. Mimo „smacznych past”, samo szczotkowanie zębów jest mało przyjemne. Nic dziwnego, że o konieczności mycia zębów trzeba dzieciom ciągle przypominać. Nawyk mycia zębów ukształtuje się dopiero po latach przymuszania dzieci do codziennego dbania o higienę jamy ustnej. Podobnie jest z innymi nawykami higienicznymi.

Nie należy oczekiwać od dziecka, że odczuje dyskomfort z powodu nieumycia rąk, nóg czy też twarzy itd. Nie ma rady – dorosły musi ciągle pilnować, przypominać i chwalić, gdy dziecko samo chce zadbać o siebie i swój wygląd. Tylko w taki sposób można doprowadzić do ukształtowania nawyków higienicznych.

LITERATURA:

E. Gruszczyk-Kolczyńska, E. Zielińska *Wspomaganie rozwoju umysłowego czterolatków i pięcioletków*. Książka dla rodziców, terapeutów i nauczycieli przedszkola, WSiP, Warszawa 2004.

E. Franus *Rozwój dziecka w wieku przedszkolnym. Czwarty, piąty i szósty rok życia*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1975.

Sprawdziany rozwoju dziecka. Od urodzenia do szóstego roku życia, Nasza Księgarnia, Warszawa 1975.

E. Gruszczyk-Kolczyńska E. Zielińska *Wspomaganie rozwoju umysłowego trzylatków i dzieci starszych wolniej rozwijających się*. Książka dla rodziców, terapeutów i nauczycielek przedszkola, WSiP, Warszawa 2000.

E. Zielińska *Kształtowanie czynności samoobsługowych w przedszkolu i w edukacji wczesnoszkolnej*, Biblioteka Cyfrowa Ośrodka Rozwoju Edukacji.

A. Mikler-Chwastek *Samodzielność oraz kształtowanie nawyków higienicznych i kulturalnych dzieci w wieku przedszkolnym*, Wydawnictwo UAM Poznań 2006.

OPRACOWAŁA:

Halina Babiarz