

Kształtowanie czynności samoobsługowych

Jak dzieci uczą się czynności samoobsługowych?

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.

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, w szkole, a także na ulicy i w miejscu publicznym. 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.

Dorośli mają niedobry zwyczaj przerywania dziecięcych zabaw, gdy chcą skłonić dziecko do jedzenia, pójścia spać itp. Często nie zwracają uwagi na dziecięce protesty. Robi się wtedy nieprzyjemnie, a przecież dziecko chce dobrze: dąży do zakończenia swoich zajęć. Przecież tego właśnie uczył dorosły w innych sytuacjach. Jedno przeczy drugiemu! Zdecydowanie lepiej będzie, jeżeli dorosły, także nauczycielka: zapowie konieczność kończenia zabawy: Za pięć minut kończymy zabawę, bo będzie obiad, a przecież musimy jeszcze umyć ręce...; pozostawi dzieciom dwie, trzy minuty na zakończenie wykonywanych akurat czynności; dopiero po upływie tego czasu zachęci dzieci do wykonania następnej czynności. Takie postępowanie wynika ze zwykłego poszanowania czynności wykonywanych przez dziecko i pozwoli uniknąć wielu napięć. Na kształtowanie czynności samoobsługowych trzeba spojrzeć szerzej: ucząc jednego, nie można niszczyć czegoś innego. Potrzebny jest mądry wybór, co jest ważne, a z czego można tu i teraz zrezygnować.

Jak opanowanie czynności samoobsługowych i porządkowych wpływa na rozwój intelektualny dzieci? W trakcie opanowywania czynności samoobsługowych dziecko uczy się tak organizować swoją aktywność, by osiągnąć zamierzony cel. Dowiaduje się też, 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 się ubiera, 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 także na czynności intelektualne. Z analizy dziecięcych zachowań wynikają bowiem przedstawione poniżej wnioski:

Dzieci, które marudzą i ociągają 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 łaską czynią nauczycielce.

Dzieci, które „sieją” bałagan (rzucą ręcznik byle gdzie, depczą 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, przesuwają, 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.

Najważniejsze zachowania nawykowe, które warto kształtować u przedszkolaka:

1. Pomaganie innym. Wiek przedszkolny jest najlepszym okresem dla kształtowania potrzeby niesienia pomocy innym. W tym czasie dziecko chce być usługane 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.
2. 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 dorosłym przy sprzątaniu, 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 sprzątanie 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.
3. 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. Nie pomyliłam się – ma to być wymuszanie. Dla kształtowania opisanych powinności wystarczy dzieciom uświadomić, jak one są ważne i potrzebne. Następnie trzeba być konsekwentnym w egzekwowaniu właściwych zachowań.

4. 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 sprzątnięcia 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.; chwalą 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.

5. 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, a potem trzeba iść spać.

6. 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.

7. 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. Może to być trudne dla samotnych matek wychowujących chłopców albo dla samotnych ojców wychowujących dziewczynki. Jeżeli w najbliższym otoczeniu nie ma dziadka lub wujka, chłopiec może mieć zbyt mało wzorów męskiego zachowania się.

8. 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. Trudno to zmienić, nawet wówczas, gdy wyjaśni się rodzicom, jak ważne jest to, aby dziecko umiało samodzielnie nałożyć i zdjąć ubranie, a także ułożyć je we właściwym miejscu.

W procesie kształtowania czynności samoobsługowych najważniejsze są:

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 niezdarzy i nieuważny. 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.

Źródło: Ewa Zielińska Kształtowanie czynności samoobsługowych, Bliżej Przedszkola nr 7-8.118-119 magazyn specjalny 2011, ISSN 1642-8668