

Szanowni Rodzice Dzieci 3 – letnich !!!

Czy z niepokojem myślicie o tym, jak Wasze dziecko zaadaptuje się w przedszkolu? Czy z drżeniem serca przypuszczacie, że pewnie nie będzie chciało samo zostać w przedszkolu? Być może z obawą zastanawiacie się jak będzie sobie bez Was radziło?

Jeśli dręczą Państwa takie wątpliwości prosimy o dokładne przeczytanie tej ulotki.

Jak można ułatwić dziecku adaptację w przedszkolu?

Już teraz prosimy motywować i zachęcać dziecko do:

- Samodzielnego mycia rączek
- Samodzielnego ubierania się, zakładania tego, co potrafi
- Zapinania guzików i wiązania sznurowadeł
- Podejmowania przez dziecko próby samodzielnego zjadania posiłków
- Korzystania sedesu i używania papieru toaletowego; wycierania noska w chusteczkę
- Malowania farbami, rysowania kredkami, lepienia z plasteliny
- Chodzenia jak najwięcej i nie używania wózka

Jedzenie

W naszym przedszkolu bardzo dużo uwagi poświęcamy prawidłowemu odżywianiu. Dla rozwoju narządu mowy szalenie istotne jest umiejętność gryzienia pokarmów różnej konsystencji – mięsa, jarzyn, owoców. Z tych że powodów w przedszkolu posiłki nie są miksowane. Tak więc, już od teraz można dziecku codziennie dawać marchewkę czy kalarepkę do gryzienia.

Ubieranie dziecka do przedszkola

Właściwe ubieranie dziecka do przedszkola jest szczególnie ważne w kształtowaniu jego samodzielności. Wygodne ubranie, które dziecko może łatwo rozpiąć, ściągnąć, zdjąć, czy podciągnąć wpływa korzystnie na szybkość jego samodzielnych działań i poczucie osiągnięcia sukcesu.

Jakie ubranie, jakie obuwie:

- Spodnie, spódniczki na gumkę, ani za luźną, ani za ciasną
- Ubieranie na tzw. „cebulkę”, które najlepiej zabezpiecza przed przegrzaniem lub zziębnięciem
- Piżamki znane dziecku wciągane lub zapinane na guziki, jeśli dziecko już radzi sobie z tym
- Nakrycie głowy, także w okresie letnim
- Buty wyjściowe, bezpieczne (nie drewniaki, klapki i nie śliskie) łatwe do zakładania, zapinane na rzepy lub sznurowane, jeśli dziecko radzi sobie już ze sznurowaniem
- Kaptcie: na gumowej podeszwie, zakryte, nie sznurowane, łatwe do założenia
- Biżuteria: zostaje w domu.

Ubiór trzylatka a samodzielność w korzystaniu z toalety

Dzieci sygnalizują swoje potrzeby fizjologiczne w ostatniej chwili i wtedy liczy się każda sekunda. Jeśli dziecko ma na sobie spodnie na gumkę to samo może je szybko ściągnąć i załatwić potrzebę. Natomiast, gdy ma spodnie zapinane na guzik i suwak, to musi wykonać dodatkowo

kilka trudnych dla niego czynności. Najpierw musi poradzić sobie z guzikiem, który na ogół trudno się rozpina. Potem musi rozpiąć suwak, w który czasem „wsuwa” się za długa koszulka czy bluzeczka. Taka nerwowa szamotanina opóźnia lub blokuje właściwe spełnienie potrzeby i często kończy się zmożeniem rzeczy.

Gdy spodnie mają dodatkowo pasek lub szelki to samodzielne poradzenie sobie w toalecie jest dla 3 – latków za trudne. Panie opiekujące się dziećmi są zawsze gotowe do pomocy, ale czy zdążą pomóc wszystkim mając 25 dzieci w grupie?.

Dzieci w przedszkolu myją ręce z podciągniętymi rękawami by ich nie zmoczyć. Jest to możliwe tylko wtedy, gdy rękawy bluzeczek są odpowiednio luźne.

Obuwie

Kapcie: najlepsze są kapcie na gumowej podeszwie, zapinane na rzepy gdyż dziecko może samo je założyć i zapiąć. Kapcie wiązane nie nadają się, gdyż żaden 3 – latek nie potrafi wiązać sznurówek, które płączą się robiąc supły.

Buty do chodzenia po dworze powinny być wygodne i na tyle luźne by dziecko samodzielnie mogło włożyć do nich stopy bez specjalnego wciskania. Najlepiej, gdy buty zapinane są na rzepy bo wtedy dziecko potrafi samo je włożyć i zapiąć, czyli szybko staje się samodzielne. Buty sznurowane zdecydowanie wydłużają czas założenia i opóźniają czas wyjścia do ogrodu. Poza tym ograniczają dzieci w osiągnięciu samodzielności w tym zakresie. Za małe lub zbyt ciasne buty są przyczyną wielu trudności podczas zakładania co często kończy się płaczem dziecka. Tych negatywnych reakcji emocjonalnych warto unikać. Można im łatwo zapobiec kupując luźne i wygodne buciki.

Inne uwagi odnośnie ubioru

Szczególne uwagi należy zwrócić na sprawność suwaków przy kurtkach. Dzieci nie potrafią same ich zreperować.

Zapasowa bielizna i ubranie to rzeczy, które leżą w przedszkolu są wykorzystywane, gdy zachodzi taka potrzeba np. dodatkowa piżamka, majteczki, bluzka, rajstopki, spodnie, chusteczki jednorazowe.

DLACZEGO WARTO POŚWIĘCIĆ CZAS NA DOBRE PRZYGOTOWANIE DZIECKA DO PRZEDSZKOŁA

Od trzeciego roku życia dziecka zaczyna się okres zwany przedszkolnym. Dla większości dorosłych oznacza to, że trzylatek może już pozostać przez dłuższy czas poza domem i pod opieką osób trzecich. Zapisuję więc dziecko do przedszkola, w przekonaniu, że jest to korzystne dla jego rozwoju.

Jednak już w pierwszych dniach września pojawiają się wątpliwości: dorośli muszą bowiem patrzeć, jak dziecko rozpaczliwie broni się przed pozostaniem w obcym miejscu, w oderwaniu od najbliższych.

Bywa, że przez kilka tygodni dziecko trzyma się kurczowo dorosłego, że siłą trzeba je odrywać i wprowadzać do przedszkola. Nie pomagają zapewnienia: Niedługo po Ciebie przyjdę....., Zabiorę Cię po obiedzie...To tylko trzy godziny, zrobię zakupy i pójdziemy do domu.....Im dłużej dorosły mówi, tym gorzej. Wypowiadane słowa mają bowiem dla dziecka jedno znaczenie – strach przed rozstaniem, przed nieznanym.

Na dodatek nietrudno dostrzec narastające koszty psychiczne dziecięcej rozpacz: dziecko staje się płacziwe, traci apetyt, pojawiają się kłopoty z zasypianiem i niespokojny sen, bywa, że częściej moczy się w nocy itd. Jeżeli trwa to dłużej, trzeba niestety zrezygnować z przedszkola. Nie oznacza to jednak, że nie będzie równie wysokich kosztów adaptacyjnych, kiedy dziecko będzie szło do szkoły, a tego nie da się już uniknąć.

Dlaczego dzieciom tak trudno przystosować się do przedszkola?

Żeby odpowiedzieć na to pytanie, trzeba sobie wyobrazić, w jakiej sytuacji jest dziecko i co przeżywa, gdy zaczyna uczęszczać do przedszkola. Trzylatek ma jeszcze słabo ukształtowany system własnego „Ja” (wiedza o samym sobie, poczucie własnej wartości, zdolność do kierowania własnym zachowaniem) i dlatego nie może obejść się bez wsparcia i pomocy najbliższych dorosłych. Niestety, nie wie jeszcze, że może wszystko to otrzymać od osób trzecich. Dlatego oderwanie od bliskich budzi w dziecku strach, że stanie się coś strasznego. Silnemu zagrożeniu ulega poczucie bezpieczeństwa, bodaj najważniejsza potrzeba psychiczna. Sytuację pogarsza to, że trzylatek ma kłopoty w słownym porozumiewaniu się. W domu wszyscy doskonale rozumieją nie tylko jego słowa, ale także miny i gesty. W przedszkolu jest zdecydowanie gorzej, bo pani inaczej się uśmiecha, inaczej gestykuje, a na dodatek używa innych słów. Dziecku jest podwójnie trudno, bo:

- Ma kłopoty z przekazaniem tego, co dla niego ważne
- Nie potrafi zrozumieć, tego co dla innych jest ważne.

Przez długi czas kojarzy nauczycielkę, nawet najmilszą, z poczuciem straty bezpieczeństwa. Dlatego płacze na jej widok, a potem unika nawet spoglądania w jej stronę. Jak ma zrozumieć, co ona mówi?. W jaki sposób wystraszone dziecko ma jej przekazać, że musi skorzystać z toalety?. Na dodatek trzylatek ma spore kłopoty ze zdejmowaniem i podciąganiem majteczek. Bezradny płacze i nie mogąc dłużej wytrzymać – robi siku w majtki. Potem szlocha, bo dodatkowo wstydzi się.

Dramat rozstania z najbliższymi skutecznie blokuje poznawanie nowego otoczenia: dziecko jest tak skoncentrowane na swoich emocjach, że nie zwraca uwagi na otoczenie. Dlatego przedszkole i wszystko co się w nim znajduje długo jest dla niego obce i niezrozumiałe. Trzeba wielu dni przebywania we wspólnym terytorium i stopniowego osvajania się, aby to się zmieniło.

Czas pobytu w przedszkolu jest inaczej traktowany przez dorosłych, inaczej rejestruje go i odczuwa dziecko:

- Dla dorosłego parę godzin to chwila, gdyż jego uwagę pochłaniają różne inne sprawy, nie spieszy się po odbiór dziecka, bo wie, że znajduje się pod dobrą opieką
- Dla dziecka czas wlecze się niemiłosiernie, jest bowiem wypełniony strachem. Dlatego trzylatki ciągle pytają: Przyjdzie i zabierze do domu?....Na każdy ruch drzwi reagują nadzieją: Mama przyszła?.....Zabierze mnie do domu?.....A potem płaczą z większą jeszcze rozpaczą.

Trzylatki same usiłują opanować swój strach, aby jakoś wytrzymać dramat rozstania. Mówią do siebie głośno, w taki na przykład sposób: Magdusia nie płacze.....Magdusia grzeczna.....Magdusia czek..... Inne dziecko przez cały czas pobytu w przedszkolu ściska swój ulubiony kocyk lub zabawkę bo w ten sposób mogło choć odrobinę poczuć się pewniej. Żeby zmniejszyć strach, trzylatki chcą przebywać blisko siebie, a jeżeli jedno płacze, pozostałe także zaczynają szlochać. Jest im raźniej, ale odnosi się wrażenie, że zarażają się płaczem.

Najgorsze są poniedziałki: w domu bezpiecznie, a teraz znowu źle. Dlatego w poniedziałkowe ranki dzieci mocno protestują przeciw zmianie na gorsze. W następnych dniach tygodnia jest nieco lepiej, ale w kolejny poniedziałek wszystko zaczyna się od nowa. Rozpacz trzylatków może trwać nawet całe tygodnie. Związane jest to z budowaniem u dziecka poczucia bezpieczeństwa. Należy więc pamiętać, że dla każdego dziecka czas adaptacji jest inny.

ROZWÓJ DZIECI: O CO NALEŻY ZADBAĆ, A CZEGO UNIKAĆ?

Dorosły nie może przebyć drogi rozwojowej za dziecko, które musi samo wspinać się na kolejne szczeble swojego rozwoju. Zadaniem dorosłego jest sensownie mu w tym pomagać. To, co dorosły proponuje dziecku, nie może być ani za trudne, ani za łatwe, ale na miarę swoich możliwości.

Najważniejsze, aby dziecko gromadziło osobiste doświadczenia i określało słowami tak jak potrafi to, co dostrzeża, co czyni i co odczuwa. W tym wszystkim trzylatek potrzebuje obecności i wsparcia osoby dorosłej. Nie wystarczy dać dziecku zabawkę i zachęcać do zabawy. Dziecko obejrzy każdą i kiedy zaspokoi potrzebę poznania, rzuci ją, bo przestanie być już interesująca. Dorosły musi więc pokazać dziecku, jakie są możliwości zabawy daną zabawką.

Ważne gesty dorosłego, gdyż kierują dziecięcą uwagę na to, co jest istotne. Należy więc być przy dziecku: zachęcać, jak najwięcej pokazywać i kierować jego uwagę na to, co ważne. Nie trzeba zbyt dużo mówić, bo trzylatek i tak nie są rozumie skomplikowanych wypowiedzi, a wytworzy się nawyk wyłączania się, gdy dorosły zaczyna mówić. Dlatego ostrożnie z tłumaczeniem i wyjaśnianiem. To dziecko ma dużo mówić i umieć skupić się na tym, co mówi dorosły. Ponieważ zdolność skupienia uwagi u trzylatka jest niewielka, dorosły nie może dużo mówić.

Bardzo ważne jest porozumienie niewerbalne, a więc mimika, gesty i sposób wyrażania emocji. Z takiego przekazu trzylatek korzysta najwięcej. Ucząc się naśladować zachowania dorosłego:

- Jeżeli dorosły jest radosny, dziecko będzie reagować w podobny sposób
- Jeżeli dorosły pokazuje, że jest mu przyjemnie, gdy wykonuje daną czynność, dziecko będzie z widoczną przyjemnością wypełniało różne zadania
- Jeżeli dorosły będzie się cieszył z wykonanej do końca czynności, dziecko nie będzie skłonne do porzucania rozpoczętych zajęć.

UWAGA! Jeżeli dorosły krzyczy, to i dziecko będzie krzychało. Gdy zwraca się do dziecka podniesionym tonem, to i ono będzie tylko taką mowę rozumiało. W sytuacji, kiedy dorosły przejawia w stosunku do dziecka agresję, to i ono nauczy się takich zachowań i będzie biło innych.

W trudnej sztuce wspomaganie dziecka w jego rozwoju ważne jest więc nie tylko to, co trzeba kształtować, ale i to, w jaki sposób dorosły zachowuje się wobec dziecka.

ROZWÓJ SAMOKONTROLI ZACHOWANIA

O dojrzałości emocjonalnej dziecka w dużej mierze świadczy, że potrafi:

- Unikać tego, co groźne i szkodliwe
- Spokojnie czekać na to, czego nie może natychmiast dostać
- Stosować się do poleceń i spełniać oczekiwania innych.

W okresie dzieciństwa większość dziecięcych zachowań jest regulowana przez dorosłych za pośrednictwem poleceń, okazywanego zadowolenia i karcących uwag. Są to sposoby zewnętrznego kierowania dziecięcym zachowaniem.

Rozwój dziecka jest to jeden z głównych celów wychowania i polega na stopniowym przechodzeniu do samokontroli.

Przechodzenie z kontroli zewnętrznej do samokontroli trwa dosyć długo i wymaga sporego wysiłku i zaangażowania z obu stron: dziecka i rodzica. Dla rozwoju dziecka ważny jest 3 rok życia.

Małe dziecko wg niektórych psychologów traktuje siebie jako centrum świata i wszystko, co znajduje w jego otoczeniu, poznaje w odniesieniu do siebie. Już niemowlę demonstrują świadomość swojego odrębnego istnienia. Protestując – plują jedzeniem, odwracają główkę, płaczem manipulują dorosłymi przywołując ich, ale gdy ten podejdzie, uśmiechają się i wyciągają rączki, żeby wziąć go na ręce. Są to przejawy niebywałego osiągnięcia rozwojowego: dziecko bowiem ujawnia świadomość własnego i odrębnego istnienia. Jednocześnie dąży do poznawania wszystkiego, co je otacza. Jest niestrudzone w braniu wszystkiego do rąk, do ust, w stukaniu i itp.

W drugim roku życia dziecko interesuje się nie tylko przedmiotami ze swego otoczenia ale i skutkami, które wywołało. Zaczyna wiązać je ze swymi czynnościami, chociaż nadal jest w centrum wszystkiego. Podkreśla przy tym swoją wyjątkową rolę na świecie. Dwulatek potrafi rozpoznać swoją twarz w lustrze, wie jak ma na imię oraz czy jest dziewczynką, czy chłopcem.

W trzecim roku życia zaczynają się u dzieci rozwijać zdolności do samokontroli zachowania. Chcą być już samodzielne. Protestują, gdy wyręcza się je w wykonywaniu czynności. Jest to przejaw do dążenia do swej niezależności. Tymczasem dorośli spiesząc się wyręczają dziecko, podczas wykonywania jakiejś czynności np. nałożenie czapki. Powinni wspomagać rozwój samodzielności, jednak przez takie wyręczanie uczą je bezradności. Trzeci rok życia dziecka jest ważnym okresem gdyż:

- Zdobywa wiedzę o samym sobie w szczególności oswaja się z wizerunkiem własnej osoby oraz uświadamia sobie schemat własnego ciała. Zaczyna dostrzegać podobieństwa z innymi ludźmi.
- Kształtuje się poczucie własnej wartości
- Rozwija zdolności do regulowania swoim zachowaniem
- Dąży do niezależności.

Rozwój zdolności do regulowania swoim zachowaniem jest wspomagany przez: rozwój wiedzy o sobie samym, rozwój poczucia własnej wartości oraz dążeniem do niezależności.

Poczucie tożsamości to świadomość tego, że jestem i kim jestem.

Kształtowanie własnego „Ja” odbywa się w zwyczajnych sytuacjach życiowych poprzez kontakty z dorosłymi, innymi dziećmi, w obcowaniu ze zwierzętami różnymi przedmiotami. Dziecko gromadzi doświadczenia dotyczące własnej osoby tak, jakby zbierało okruszki budując z nich swoje „Ja”. Trwa to stosunkowo długo. Warto więc pomóc dziecku w kształtowaniu własnej tożsamości gdyż będzie mu wtedy łatwiej rozumieć siebie, a potem innych. Lepiej będzie kontrolować swoje zachowania i rzadziej narazi się na karcące uwagi. Więcej będzie wówczas dziecięcej radości i uśmiechu.

Ważnym etapem rozwoju własnego „Ja” jest właśnie okres rozwoju zdolności do regulowania swoim zachowaniem czyli okres przechodzenia od zachowań regulowanego przez dorosłych do samokontroli.

Osiągnięcie przez dziecko zdolności do kontroli potrzeb fizjologicznych i innych własnych stanów to przykłady uzyskanej samokontroli własnych zachowań. Osiągnięcia te są efektem:

- Z jednej strony naturalnego rozwoju dziecka, osiągnięcia przez jego organizm gotowości
- Z drugiej strony odpowiedniej reakcji rodziców, opiekunów na gotowość dziecka.

Poniżej pragniemy zwrócić uwagę na różne postawy rodziców i ich wpływ na osiąganie przez dzieci samokontroli własnego zachowania, a w konsekwencji rozwoju samodzielności.

1. Rodzice zbyt restrykcyjni, wymagający absolutnego posłuszeństwa, nie uznający sprzeciwu nie pozwalają dziecku na rozwijanie jego własnej osobowości. Dziecko takie uzależnia swoje postępowanie od nakazów rodzicielskich. Jego inicjatywa jest bardzo ograniczona poczuciem lęku przed karą czy niezadowoleniem rodziców. Taka postawa grozi sytuacją, że dziecko będzie pokazywało swoje prawdziwe „Ja” poza domem, tam gdzie nie ma rodziców.
2. Rodzice nienarzucający dziecku czegokolwiek w obawie przed stłamszeniem jego indywidualności oraz wychowanie skrajnie demokratyczne wg zasady „Rób co chcesz” również nie stwarza dobrych warunków rozwoju. Dziecku, któremu wszystko wolno, trudno jest nabyć poczucia własnych granic i możliwości. Ważna jest więc umiejętność mówienia dziecku „Nie”, gdy jest to potrzebne i nie uleganie każdej jego zachciance.

W miarę dorastania dziecko coraz częściej spotyka się z rzeczywistością, w której doświadcza pewien stopień frustracji swoich potrzeb, gdyż nie wszystkie jego zachcianki, życzenia i potrzeby są spełniane lub na spełnienie niektórych musi poczekać. Nieduża forma frustracji uczy dziecko odporności na stresy. Natomiast nadmierna opiekuńczość, wyprzedzanie okazywanych przez dziecko potrzeb, nie dopuszczanie do jakiegokolwiek zwłoki w ich zaspokajaniu, nie stawianie dziecku wymagań odpowiednich do jego wieku opóźnia proces osiągania samokontroli, a w konsekwencji samodzielności.

KONTROLA POTRZEB FIZJOLOGICZNYCH

Uzyskanie kontroli nad potrzebami fizjologicznymi jest bardzo ważnym krokiem w rozwoju małego dziecka. Gotowość do zdobywania tej umiejętności to jeden z etapów naturalnego rozwoju tak znaczący jak nauka chodzenia. Gdy się pojawi wystarczy wspierać i zachęcać dziecko oraz stwarzać mu możliwość do wykazania się samodzielnością.

Dziecko jest gotowe do nauki, kiedy:

- Zauważa, że zrobiło „coś” do pieluchy informując poprzez wołanie, pokazywanie lub w inny sposób
- Po spaniu w dzień wstaje mając suchą pieluchę.

Dzieci osiągają tą gotowość w różnym wieku – niektóre kończąc pierwszy rok życia, inne mając dwa, dwa i pół roku. U chłopców gotowość ta może pojawić trochę później bo około trzeciego roku życia. Opanowanie tej umiejętności przebiega w różnym tempie jednak należy się liczyć z tym, że po rozstaniu z pieluchą tzw. „wpadki” mogą być jeszcze częste.

Poniżej przedstawiamy kilka porad mających na celu pomoc w osiągnięciu gotowości:

- Zachęcać dziecko do siadania na nocniku, ale nie wywierać nacisku; w przypadku chłopców często okazuje się, że zgodnie z własną płcią uczą się korzystać z nocnika na stojąco
- Starać się sadza dziecko na nocnik wówczas, kiedy ma ono największą szansę na osiągnięcie sukcesu czyli po posiłku, wypitym napoju, drzemce oraz za każdym razem, kiedy zdradza jakiegokolwiek objawy takiej potrzeby
- Kiedy dziecko osiągnie sukces należy go zawsze pochwalić, a po niepowodzeniu starać się zachować cierpliwość raczej okazując zrozumienie a nie irytację. Nie należy okazywać wstrętu na widok zawartości nocnika
- Korzystanie z nocnika tak jak korzystanie z toalety przez osobę dorosłą jest czynnością intymną, dlatego powinno odbywać się w łazience w obecności jednej osoby dorosłej. Nie należy robić przedstawienia z tej czynności poprzez zachęcanie dziecka do załatwienia potrzeby stawiając nocnik w obecności innych osób stawiając nocnik na środku pokoju.
- Kiedy dziecko używa nocnika w ciągu dnia w miarę sprawnie, należy go kłaść na poobiednią drzemkę bez pieluchy pamiętając zawsze o tym, że zarówno przed jak i po wstaniu należy dziecko wysadzić.
- Póki dziecku zdarza się jeszcze popuścić w majtki, jeśli wychodzimy z domu należy włożyć pieluchę zachęcając je przed wyjściem do skorzystania z nocnika. Latem kiedy jest ciepło można spróbować spacerów bez pieluchy
- Po kilku tygodniach prawidłowego używania nocnika w ciągu dnia można zaproponować dziecku by zaczęło korzystać z ubikacji używając przy tym specjalnej nakładki na sedes. Istotną częścią jest spuszczenie wody przez dziecko i wspólne umycie rąk.
- Kontrola funkcji fizjologicznych w ciągu nocy następuje zazwyczaj później niż w ciągu dnia. Najlepiej poczekać do czasu, gdy dziecko samo przestanie się moczyć w nocy. Jeżeli przez cały tydzień dziecko budzi się suche po nocy można zacząć go kłaść bez pieluchy.
- Przez pierwszy tydzień należy kłaść dziecko bez pieluchy na noc kładąc na materac nieprzemakalne prześcieradło. Należy pamiętać, że przed położeniem dziecka spać trzeba je wysadzić.

Jeżeli po kilku tygodniach lub miesiącach przesypiania w nocy na sucho następuje nawrót nocnego moczenia prawdopodobnie, oczywiście po wykluczeniu infekcji chorobowej, dziecko przeżywa silny stres.

Czego nie wolno robić:

- Wymówek, kiedy dziecku przydarzyło się zmoczyć
- Karać za zmoczenie pościeli.

Podczas zdobywania umiejętności kontrolowania potrzeb fizjologicznych należy wykazywać się wyrozumiałością, zachować spokój oraz często chwalić dziecko.

SAMODZIELNOŚĆ: CO UMIE DWULATEK, A CO TRZYLATEK?

Określenie „dwulatek: i „trzylatek” dotyczą dzieci, które ukończyły odpowiednio drugi i trzeci rok życia.

Warunkiem usamodzielnienia się dziecka jest jego zaradność, czyli umiejętność wykonywania pewnych czynności głównie samoobsługowych bez pomocy dorosłych. Jest to konsekwencja rozwijającego się własnego „Ja”, szczególnie w zakresie samokontroli, a także rosnącej sprawności dziecka.

Co umie dwulatek?

Lubi pomagać dorosłym w pracy domowej, dużo przy tym mówi, wszystko dotyka, zagląda w każdy kąt i bez przerwy pyta. Potrafi samodzielnie włożyć majteczki i spodenki, ale nie radzi sobie ze sznurowadłami i klamerkami.

Co umie trzylatek?

Trzylatek potrafi umyć twarz i ręce. Umie już jeść samodzielnie. Doskonali te umiejętności w zabawie. Ponadto stara się wyręczać dorosłych w prostych czynnościach np. podając różne przedmioty. Pomaganie sprawia mu dużą przyjemność. Trzylatek sporo już potrafi, a w czwartym roku życia następuje dalszy niebywały wzrost opanowanych przez dziecko umiejętności samoobsługowych. Bardzo dużo zależy jednak od tego w jakim stopniu dorośli pozwalają dziecku na samodzielne, choć niezdarne wykonywanie tych czynności oraz czy dziecko jest zachęcane do radzenia sobie w zwyczajnych sytuacjach życiowych i czy jest okazywana radość, gdy upora się z wykonaniem takich czynności.

Trzeci rok życia jest u dzieci właściwym okresem dla kształtowania nawyków w zakresie samoobsługi oraz nawykowego respektowania zasad zachowania się w domu, w przedszkolu czy na ulicy. Dziecko ma już spory poziom rozwoju samokontroli i dlatego można z powodzeniem kształtować poczucie odpowiedzialności za to, co czyni.

Najważniejsze żeby dziecko było skłonne doprowadzać czynności do końca. Chodzi o to, aby unikać złego nawyku do byle jakiego wykonywania poleceń. Na początku jest to kłopotliwe, bo dorosły musi być przy dziecku i podtrzymywać je w samodzielnym osiągnięciu celu: trzeba bowiem zachęcać, przypominać, podpowiadać to, co dziecko ma zrobić. ***Ważne jest tutaj, aby okazywać radość, gdy dziecko osiągnie cel, gdyż w ten sposób uczy się ono odczuwać przyjemność z wykonywania czynności. Potrzebna jest także cierpliwość i systematyczność, bo dziecko musi wiele razy powtarzać czynność zanim ją opanuje, a potem ćwiczyć, żeby czynność ta przybrała postać nawyku.***

Obserwując dzieci, które przychodzą do przedszkola odnosi się wrażenie, że są one mniej samodzielne niż kiedyś. Zapracowani i zmęczeni rodzice zbyt często wyręczają je w najprostszych czynnościach: bo tak jest szybciej i wygodniej. Mniejszą wagę przywiązują także do konieczności wczesnego kształtowania czynności samoobsługowych. Na dodatek niektórzy rodzice tłumaczą to ideą bezstresowego wychowania. Wiele jest więc tutaj nieporozumień i braku wyobraźni.

KSZTAŁTOWANIE NAWYKÓW U TRZYLATKÓW

W procesie kształtowania u dzieci nawyków wiele zależy od dorosłych, od ich nawykowych zachowań. Dziecko bowiem obserwuje i zachowuje się podobnie.

Jakie nawyki kształtować u trzylatków? W jaki sposób to robić?

- Pomaganie innym. Dziecko ma być chętne do pomocy. Dlatego pomaganie innym należy koniecznie skojarzyć z przyjemnymi przeżyciami. Dorośli muszą okazywać radość, gdy dziecko stara się pomóc, nawet wtedy, gdy czyni to niezdarnie.
- Nawyk dbałości o to, aby rzeczy były na swoim miejscu. W trzecim roku życia dziecko potrafi już dostrzec ład i cieszyć się z tego. Niedopuszczalne jest wyręczanie dziecka w pracach porządkowych nawet wówczas, gdy dorosłemu się spieszy. Dziecko powinno mieć czas np. na odłożenie zabawki na miejsce, ułożenie klocków do pudełka. Dobrym sposobem jest organizowanie wspólnego sprzątania, pokazuje się wówczas dziecku co i jak trzeba zrobić. Należy pamiętać, żeby zawsze chwalić i okazywać radość z wykonanej czynności przez dziecko.
- Nawyk poszanowania czyjegoś wysiłku
- Nawyk właściwego zachowania się przy stole i kształtowanie dobrych manier. Objąć nimi trzeba nakrywanie do stołu, sprzątanie po posiłku, właściwe siedzenie przy stole i zajmowanie się tym co potrzeba – jedzeniem. Ważne jest bowiem, żeby dziecko wiedziało po co usiadło do stołu i czego się od niego oczekuje. Ważne jest zwrócenie uwagi na formy grzecznościowe: dziękuję, proszę, smacznego... Złe nawyki tworzą się wówczas, gdy jedzenie jest mylone z zabawą: gdy dorosły biega za dzieckiem wciskając mu do ust łyżkę z jedzeniem lub zabawiając dziecko wykorzystuje każdy moment, aby zmusić je do przełknięcia pokarmu. Dobrych manier przy stole można i trzeba uczyć.
- Nawyk bezkonfliktowego układania się do snu
- Nawyk radosnego budzenia się
- Nawyk właściwego zachowania się w toalecie. Są to dla dzieci trudne problemy. Toalety są bowiem przystosowane do potrzeb dorosłych, warto więc kupić odpowiednią podkładkę na deskę i podest. Trzylatek powinien uczyć się jak poprawnie korzystać z toalety: ma umieć zdjąć bieliznę, załatwić się, wytrzeć papierem pupę i podciągnąć majteczki, umyć i wytrzeć ręczki. Każdej czynności trzeba nauczyć z osobna. Należy przy tym nie szczędzić pochwał z wykonanej czynności.
- Nawyk samodzielnego rozbierania i ubierania się. Od stopnia opanowania tej czynności zależy samodzielność dziecka. Trzylatek ma kłopoty z rozróżnianiem przodu i tyłu przy nakładaniu bluzki, koszulki, kurtki. Jest mu także obojętne na którą nogę wkłada but. Warto więc oznaczyć przód koszulki, bluzki naszywając coś, buty po wewnętrznej stronie.

