

KSZTAŁTOWANIE CZYNNOŚCI SAMOOBŚLUGOWYCH W PRZEDSZKOLU I EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ

Ewa Zielińska

Zajmuje się wspomaganiem rozwoju umysłowego dzieci, zwłaszcza w zakresie edukacji matematycznej. Współautorka: programów edukacyjnych, książek metodycznych dla nauczycieli i rodziców, pomocy dydaktycznych oraz nowej podstawy programowej dla przedszkoli i klasy pierwszej szkoły podstawowej.

Spis treści

1. O przebiegu procesu uczenia się dzieci w trakcie czynności samoobsługowych i w czasach zarysowującego się kryzysu wychowania rodzinnego	1
2. Jak dzieci uczą się czynności samoobsługowych?	2
3. O tym, jak opanowanie czynności samoobsługowych i porządkowych wpływa na rozwój intelektualny dzieci	4
4. Najważniejsze zachowania nawykowe, które warto kształtować u przedszkolaka	6
5. Jak współpracować z rodzicami w zakresie kształtowania czynności samoobsługowych?	9

1. O przebiegu procesu uczenia się dzieci w trakcie czynności samoobsługowych i w czasach zarysowującego się kryzysu wychowania rodzinnego¹

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. Gdy 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, odnoszę 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

¹ W rozdziale tym wykorzystane są fragmenty tekstu *Czego uczą się dzieci w czasie, gdy się ubierają i myją, sprzątają i pełnią dyżury, a także gdy spożywają posiłki. O tym, jak sytuacje te sprzyjają stymulacji rozwoju umysłowego zamieszczonego w publikacji E. Gruszczyk-Kolczyńskiej i E. Zielińskiej Wspomaganie rozwoju umysłowego czterolatków i pięcioletków. Książka dla rodziców, terapeutów i nauczycieli przedszkola*, WSiP, Warszawa 2004.

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.

Ponieważ 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, jak to później wyjaśnię, dbanie o ład i porządek jest ściśle związane z funkcjonowaniem umysłowym dzieci.

2. 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. Poniżej podaję wybrane informacje dotyczące kształtowania się umiejętności zaliczanych do samoobsługi; pochodzą one z badań nad rozwojem psychoruchowym dziecka.²

- Tuż przed ukończeniem drugiego 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 nakładkowym.

² Więcej informacji na ten temat podaje E. Franus w publikacjach: (1) *Rozwój dziecka w wieku przedszkolnym. Cztery, piąty i szósty rok życia*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1975; (2) *Sprawdziany rozwoju dziecka. Od urodzenia do szóstego roku życia*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1975.

² Przytaczam tu fragmenty publikacji E. Gruszczyk-Kolczyńskiej i E. Zielińskiej *Wspomaganie rozwoju umysłowego trzylatków i dzieci starszych wolniej rozwijających się. Książka dla rodziców, terapeutów i nauczycielek przedszkola*, WSiP, Warszawa 2000.

- 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 usłużne i chętnie wykonuje polecenia dorosłych, cieszy je też każda pochwała.
- Dziecko mające dwa i pół roku umie przynieść z kuchni szklanę z wodą (napelnioną do 3/4 wysokości naczynia) bez rozlania. Potrafi samodzielnie włożyć majtki i spodenki, a także skarpety i buciki. Nie radzi sobie jeszcze ze sznurowadłami i klamerkami. Próbuje rozpiąć guziki przy bluzce: rozciąga zapięcie i z wysiłkiem wypycha palcami guziki z dziurek.
- Trzylatek myje twarz i ręce bez zamoczenia sobie ubrania i wyciera je ręcznikiem. Potrafi także samodzielnie jeść, a w sytuacjach zabawowych doskonalili te umiejętności, z zapalem karmiąc, kąpiąc i czesząc lalki.
- Młodsze i starsze przedszkolaki to dzieci usłużne 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.

Z ustaleń tych 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 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, w szkole, a także na ulicy i w miejscu publicznym. Trzeba to rodzicom uświadomić, wyjaśnić, ponieważ bez ich pomocy 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 osiąganiu 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.

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! Jestem przeciwna brutalnemu przerywaniu dziecku czynności, gdy zajmuje się czymś pożytecznym, np. jest skupione na zabawie. 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.

3. O tym, jak opanowanie czynności samoobsługowych i porządkowych wpływa na rozwój intelektualny dzieci

Starsze przedszkolaki mają już w zasadzie opanowane najważniejsze czynności samoobsługowe: potrafią same jeść i pić, wymagają tylko trochę wsparcia przy ubieraniu się, samodzielnie korzystają z toalety itp. Potrafią także pełnić dyżury jednodniowe i robią to chętnie, chociaż czasami nauczycielka musi przypomnieć małemu dyżurnemu o jego obowiązkach. Pięciolatki czują się wyróżnione, gdy mogą pomagać nauczycielce i wyręczać ją w wielu czynnościach, a dyżury pełnią z wielką odpowiedzialnością.

Dlatego może się wydawać, że nie trzeba już zajmować się analizą procesu uczenia się dzieci w takich sytuacjach jak: ubieranie się, jedzenie, sprzątanie itd. Jest jednak inaczej i ma to głęboki sens, jeżeli chcemy zapewnić dzieciom sukcesy w edukacji szkolnej.

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 wspiane 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 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 (rzucają 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.

Mając to wszystko na uwadze, radzę dokładnie przyjrzeć się temu, jak starsze przedszkolaki wykonują czynności samoobsługowe. Na tej podstawie można wyróżnić dzieci, które wykonują je niechętnie: grymaszą, ociągają się, buntują, manifestują, że są łaskawe wykonać polecenie, demonstrują bezradność i dopominają się daleko idącej pomocy np. przy ubieraniu się i jedzeniu, chociaż przy odrobinie wysiłku mogą samodzielnie wykonać te czynności. Ponadto dzieci te „sieją” także bałagan: gdziekolwiek są i co by nie robiły, to dookoła nich jest pełno porzrzuconych rzeczy czy uszkodzonych przedmiotów. Dzieci, które tak się zachowują, wymagają wsparcia i szczególnej opieki wychowawczej. Jeżeli nie uda się zmienić ich zachowań w zakresie czynności samoobsługowych i porządkowych na lepsze, to pojawią się następne kłopoty, tym razem już typu intelektualnego. Dzieci te będą źle funkcjonować przy rozwiązywaniu zadań wymagających wysiłku.

Przed podjęciem każdego trudniejszego zadania dzieci z tej grupy będą ociągać się i marudzić tak długo, aż zapomną, co miały wykonać. Gdy dorosły im o tym przypomni, ponownie będą zwlekać z podjęciem działania. W takiej sytuacji rodzi się konflikt pomiędzy dorosłym i dzieckiem, bo dorosły przecież nie może ustąpić. Dzieci to czują, zaczynają płakać i wykonanie zadania schodzi na dalszy plan. Jeżeli już uda się nakłonić te dzieci do zajęcia się zadaniem, to i tak pokazują one bezradność, domagają się pomocy i robią dosłownie wszystko, aby przerwać wykonywanie zadania. Analizując ich sytuację, dostrzec można chaotyczne ruchy i bezsensowne przekładanie przedmiotów. Bywa też, że zastygają w bezruchu i patrzą bezmyślnie przed siebie albo zajmują się sobą.

Z moich doświadczeń wynika, że o wiele łatwiej jest uczyć mądrego zachowania w konkretnych sytuacjach życiowych, np. przy realizacji czynności samoobsługowych, niż podczas zajęć dydaktycznych. W trakcie zajęć dydaktycznych trzeba się przecież skupić na czynnościach intelektualnych. Jeżeli nauczycielka musi bez przerwy pomagać i napominać dzieci, żeby zajmowały się tym, co trzeba, przeszkadza to tym dzieciom, które starają się sprawnie wykonać zadanie. Organizacja zajęć ulega zaburzeniu: powstają dłużyzny, dzieci tracą wątek i zniechęcają się.

Z przedstawionych wyżej powodów radzę poważnie potraktować kształtowanie czynności samoobsługowych i porządkowych starszych przedszkolaków. Kiedy nauczycielka ustaliła już, które dzieci źle funkcjonują, powinna zaprosić do współpracy rodziców, żeby:

- wyjaśnić im, jak ważne są czynności samoobsługowe i jak ich opanowanie wpływa na pracę intelektualną dziecka;
- uświadomić im, co powinien umieć każdy czterolatek i pięcioletek;
- przekonać ich, że dziecko musi w domu wykonywać czynności samoobsługowe i porządkowe chętnie, samodzielnie i bez ociągania się.

Jeżeli pojawią się poważne kłopoty wychowawcze, można skorzystać z rad J. Carr³. Autorka ta wyjaśnia, jak uczyć dzieci właściwej pozycji przy stole i samodzielnego jedzenia, a także co zrobić z takimi złymi nawykami jak np.: siorbanie jedzenia, zapychanie się kęsami, rozrzucanie jedzenia i zbyt wolne spożywanie posiłków.

4. Najważniejsze zachowania nawykowe, które warto kształtować u przedszkolaka

Poniżej przedstawiam 8 zachowań nawykowych, które warto kształtować u przedszkolaków:

- **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 niewygoda 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 sprzątanii, 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 J. Carr, *Pomoc dziecku upośledzonemu*, PZWL, Warszawa 1984. Rady J. Carr są przeznaczone dla rodziców dzieci zaliczanych do upośledzonych umysłowo. Mają oni o wiele więcej kłopotów z wyuczeniem dzieci czynności samoobsługowych. Dlatego to, co radzi J. Carr, jest konkretne. W mojej ocenie, rady te sprawdzają się także w przypadku dzieci mieszczących się w szeroko pojętej normie rozwojowej.

- **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.

- **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 mieć 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 ranek 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 czterolatek stwierdzono, że mniej niż połowa dzieci opanowała te czynności w stopniu zadawalającym⁴. 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. Trzeba jednak ten problem mądrze rozwiązać. Znowu potrzebna jest rozmowa z rodzicami. Ojców samotnie wychowujących dziewczynki trzeba namówić do tego, żeby zwrócili się z prośbą do cioci, aby nauczyła dziecko zachowywać się w ubikacji tak, jak damy zwykły to czynić. Trzeba też uświadomić samotnym matkom, aby poprosiły kogoś, komu można zaufać, żeby nauczył chłopca właściwego zachowania się w ubikacji.
- **Nawyk samodzielnego rozbierania i ubierania się, a także dbania o swoje ubrania.** Od tego zależy samodzielność dziecka. Rodzice są skłonni wyrećcać 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

⁴ J. Carr, *Jak pomóc...*, s. 25.

wyjaśni się rodzicom, jak ważne jest to, aby dziecko umiało samodzielnie nałożyć i zdjąć ubranie, a także ułożyć je we właściwym miejscu. Na terenie przedszkola trzeba sobie z tym poradzić. Wystarczy, aby na początku roku szkolnego ktoś z personelu był w szatni i delikatnie zwrócił rodzicom uwagę w taki na przykład sposób: „Marysia jest starszym przedszkolakiem i potrafi sama się rozebrać. Nie trzeba jej wyręczać ...”, „Tomek potrafi sam włożyć buty do szafeczki, a kurtkę powiesić na wieszaku ...”, „U nas dzieci same się rozbierają ...” itp.

5. Jak współpracować z rodzicami w zakresie kształtowania czynności samoobsługowych?

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. To właśnie miałam na uwadze, podając listę dobrych manier, które trzeba ukształtować u dzieci. Można ten fragment tekstu powielić i wręczyć rodzicom na początku rozmowy, a potem wspólnie zastanowić się nad tym, jak skutecznie kształtować u dzieci dobre maniere. Narada w sprawie kłopotów dziecka nie może przecież polegać na karceniu i pouczaniu rodziców. Ma to być wspólne rozwiązanie problemów w taki sposób, aby dziecko na tym korzystało. Warto także rodzicom uświadomić, 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 niezdarny 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.