

# Jak wspierać samodzielność dziecka przedszkolnego?

- ♥ **SLUCHAĆ**, jeśli dziecko mówi „ja sam”, to **dać mu szansę** spróbować.
- ♥ **NIE WYRĘCZAĆ**, jeśli dziecko jest w stanie wykonać daną czynność samodzielnie, pozwalaj mu na odkrywanie własnych możliwości i ograniczeń.
- ♥ **OKAZYWAĆ CIERPLIWOŚĆ**, nie irytować się, gdy coś się dziecku nie uda za pierwszym razem.
- ♥ **NIE SPIESZYĆ SIĘ** z daniem rozwiązania i pomocy. Dzieci potrzebują czasu na nabywanie nowych umiejętności.
- ♥ **WŁĄCZAĆ** dziecko w codzienne czynności domowe.
- ♥ **WSPIERAĆ I MOTYWOWAĆ** dziecko: „dasz radę”, „na pewno sobie poradzisz”, „udało Ci się”.
- ♥ **DOCENIAĆ** starania, **DOSTRZEGAĆ** i **OKAZYWAĆ** szacunek dla wysiłków dziecka.

## WARTO WIEDZIEĆ

### MAM 3-4 LATA ZROBIĘ TO SAM:

- + wydmucham nos w chusteczkę;
- + odłożę zabawki i książki **na swoje miejsce**;
- + odkręcę i zakręcę kran;
- + umyję zęby i ręce;
- + sygnalizuję swoje **potrzeby** fizjologiczne;
- + załatwię się do toalety i **spuszczę wodę**;
- + rozsunę **zamek** w kurtce;
- + **rozepnę ubranie** zapięte na zatrzaski;
- + **zdejmę** samodzielnie rozpiętą **kurtkę**;
- + **zdejmę** luźną **bluzę** przez głowę i inne rozpięte części garderoby;
- + włożę **buty**, pantofle, kurtkę;

- ✚ jem posiłek łyżką i widelcem;
- ✚ naleję wodę do kubka, potrafię łyżeczką mieszać w kubku i talerzu.

### MAM 5-6 LAT ZROBIĘ TO SAM:

- ✚ załatwię samodzielnie **potrzeby** fizjologiczne;
- ✚ Prawdłowo **posługuję się sztućcami**;
- ✚ Samodzielnie **myję ręce**;
- ✚ nałożę pastę na szczoteczkę, samodzielnie **myję zęby**;
- ✚ Potrafię **wytrzeć sobie nos**;
- ✚ **zapnę i rozepnę ubranie** na guziki;
- ✚ prawidłowo **założę** wszystkie **części garderoby**;
- ✚ **Przekładam ubranie** na prawą stronę;
- ✚ **zapinam pasek** lub buty z klamerką;
- ✚ **przewlekam pasek** przez szlufki;
- ✚ **zapinam ubrania** na zatrzaski;
- ✚ **wkładam rękawiczki**;
- ✚ **wiążę i rozwiązuję sznurowadła**;
- ✚ myję się przed posiłkami, po wyjściu z toalety, po spacerze, czy zabawach w ogrodzie i **nie trzeba mi o tym przypominać**.

## PAMIĘTAJMY

Dzieci, które są **samodzielne** lepiej radzą sobie w nowych sytuacjach, są **pewniejsze siebie** i mają **wyższe poczucie własnej wartości**.

