

Fundacja



Wsparcie
na
starcie

NAUCZ MNIE SAMODZIELNOŚCI

opracowanie: Natalia Prostko



NAUCZ MNIE SAMODZIELNOŚCI

Wiele czynności codziennych wykonujemy z łatwością, na niektórych nawet nie musimy się koncentrować, bo robimy to automatycznie. To wszystko dlatego, że codziennie, w różnych sytuacjach mieliśmy i nadal mamy okazję realizować je samodzielnie.

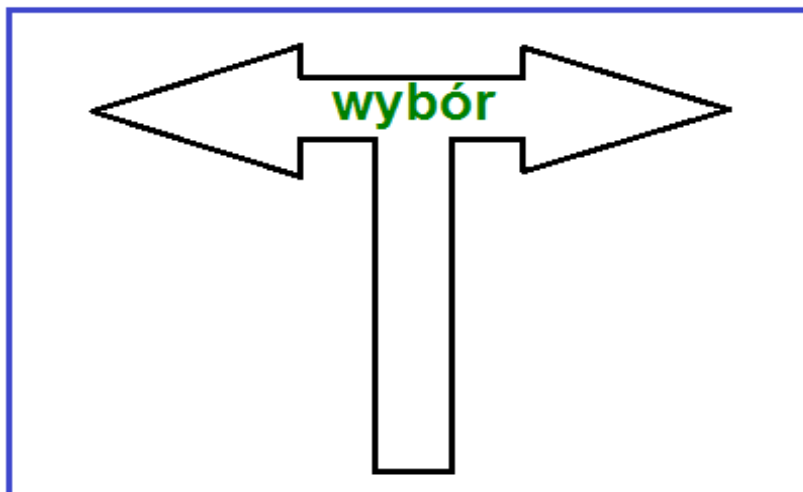
A co jeśli pojawi się zupełnie nowa, nieznana nam czynność do wykonania ?

Możemy korzystać ze swoich doświadczeń i możliwości naszego ciała, ale w pewnym momencie potrzebujemy pomocy, wsparcia, zamodelowania, a nawet pokierowania tak, aby po wielu powtórzeniach wykonać to niezależnie.

Gdyby wrócić wiele lat wstecz i przypomnieć sobie jak wszystko kiedyś było większe, trudniejsze, wymagało wytrwałości i motywacji. Byliśmy mali, bez doświadczeń, a nasze ciało dopiero uczyło się chodzić, poruszać, chwytać i używać przedmiotów, poznawać ich funkcje. Cała nasza codzienna, powtarzalna „praca” dała efekty, bo dziś możemy być w pełni samodzielni i niezależni. To bardzo pomaga nam w codziennym życiu i wspiera nasz dalszy rozwój, bowiem umiejętności dotyczące codziennych czynności i samoobsługi stanowią nieodłączną część każdego dnia, gdziekolwiek jesteśmy.



Na początku pomyślmy o samodzielności jako o codzienności. Korzystajmy z okazji nadarzających się każdego dnia. Będzie to dobra inwestycja i korzystne doświadczenie dla dziecka i dorosłego. Jak najszybciej wymagajmy i wspierajmy dziecko w tym, aby było samodzielne i pozwólmy mu na samodzielność. Tylko doświadczenie i odpowiednio dostarczane przez nas podpowiedzi mogą pomóc i wesprzeć jego przyszłą niezależność w życiu codziennym. Wszystkie czynności z zakresu samoobsługi stymulują przede wszystkim inne sfery rozwoju, a to szczególnie ważne dla dziecka o specjalnych potrzebach. Weźmy również pod uwagę to, że podczas uczenia nowych umiejętności dziecko potrzebuje szczególnej troski i właściwych warunków oraz czasu do rozwijania samodzielności.



Warto wybrać konkretne umiejętności do nauczenia, jednocześnie biorąc pod uwagę tylko te, które są na ten moment potrzebne i możliwe do opanowania przez dziecko. Nie należy uczyć wszystkiego naraz.

Na liście może znaleźć się wiele czynności, m.in.: mycie rąk, mycie głowy, mycie zębów, odkładanie zabawek i ubrań na miejsce, samodzielna kąpiel, ubieranie się a nawet krojenie nożem i przygotowywanie prostego posiłku. O samodzielności mówimy również w kontekście umiejętności komunikowania swoich potrzeb. Wybierając umiejętności do nauki trzeba rozważyć kilka kwestii.

Jakich czynności dziecko chce się nauczyć?

Obserwuj dziecko, aby zobaczyć, co może chcieć opanować. Ono samo może pokazać nam, w różnych codziennych sytuacjach, do jakich czynności warto je przygotować, na czym warto się skoncentrować.

Do nauki jakich czynności dziecko jest gotowe?

Wybierając umiejętność należy rozważyć, co dziecko już potrafi, co powinno już wykonywać samodzielnie, a co może opanować w następnej kolejności. Każda wcześniej nabyta umiejętność jest bazą do nauki kolejnej, to naturalne. Zanim nauczymy dziecko myć zęby, ważne jest aby potrafiło już posługiwać się kranem, zapoznało się z podstawowymi czynnościami, aby poczuło się pewnie w łazience przy bardziej złożonych czynnościach.

Jakich czynności chcesz nauczyć dziecko?

Będzie łatwiej i z sukcesem dla dziecka oraz dorosłego, gdy zaczniemy od umiejętności z zakresu samoobsługi lub zabawy. Wymagajmy na początku czynności w zakresie własnego ciała dziecka zanim rozpoczniemy np. pełen trening czystości.

Pamiętajmy, co dziecko w danym okresie rozwoju może już zrobić samodzielnie:

WIEK	JEDZENIE	UBIERANIE SIĘ	HIGIENA OSOBISTA	OBOWIĄZKI DOMOWE
12 – 18 miesięcy	podczas posiłku siedzi na krześle przy stole	z pomocą zdejmuje większość elementów ubrania (bez zapinania i rozpinania)	wkłada ręce pod wodę oraz wyciera ręce ręcznikiem	wyrzuca śmieci do kosza oraz wkłada brudne ubrania do kosza na bieliznę
	pije z kubka trzymając go oburącz	z pomocą zakłada większość elementów ubrania (bez zapinania i rozpinania)	potrafi pocierać ciało gąbką oraz wycierać ciało ręcznikiem, gdy dorosły podpowie	
	je łyżką		uczestniczy przy czesaniu włosów	
	je widelcem		wkłada szczoteczkę do zębów do ust	
WIEK	JEDZENIE	UBIERANIE SIĘ	HIGIENA OSOBISTA	OBOWIĄZKI DOMOWE
18 – 24 miesiące	z podpowiedzią dorosłego używa serwetki	potrafi samodzielnie zdjąć wszystkie ubrania (bez zapięć) i odłożyć je do kosza na brudne ubrania	potrafi umyć twarz	pomaga w wyjmowaniu czystych sztućców ze zmywarki/zlewu oraz czystych ubrań z pralki
	samo może przenosić jedzenie z miski na talerz przy pomocy sztućców		na polecenie wyciera nos	

18 – 24 miesiące	po skończonym posiłku samo odnosi naczynia do zlewu	samodzielnie zakłada niektóre ubrania (potrzebuje pomocy przy zapięciach)	uczestniczy w większości czynności związanych z myciem rąk	dobiera skarpetki w pary
	siedzi przy stole do końca posiłku		współpracuje podczas mycia głowy i czesania włosów	samodzielnie przelewa i nasypuje jedzenie do miski (może też pomagać w obowiązkach przy zwierzętach domowych)
WIEK	JEDZENIE	UBIERANIE SIĘ	HIGIENA OSOBISTA	OBOWIĄZKI DOMOWE
24 – 36 miesięcy	poprawnie używa łyżki, widelca i kubka bez rozlewania i rozsypywania	<p>samodzielnie ubiera się i rozbiera (rozpina ubranie – suwaki i zatrzaski, wypycha guziki z dziurek), zakłada buty (bez wiązania)</p> <p>nosi własne rzeczy np. do samochodu i potrafi na prośbę wyjąć z plecaka przedmioty, samodzielnie otwiera i zamyka plecak</p>	<p>3-letnie dziecko zaprowadzone do toalety potrafi samodzielnie z niej korzystać (radzi sobie również ze zdjęciem i założeniem ubrań – ale bez zapięć)</p> <p>samodzielnie myje ręce (wszystkie czynności) oraz myje twarz</p>	<p>pomaga sprzątać ze stołu, pomaga opróżnić zmywarę, wkłada swoje czyste ubrania do szuflad/na półki, na prośbę dorosłego zbiera swoje rzeczy i odkłada na właściwe miejsce</p>

24 – 36 miesięcy		jeśli istnieje taka potrzeba, potrafi w domu i w placówce samodzielnie używać swoich systemów symboli na potrzeby dokonywania wyborów, korzystania z planu	jeszcze nieporadnie, ale używa szczotki do włosów lub grzebienia	
			aktywnie bierze udział w kąpielu i wycieraniu się po kąpielu	
			szczotkuje zęby i wykonuje przy tym kilka ruchów	
WIEK	JEDZENIE	UBIERANIE SIĘ	HIGIENA OSOBISTA	OBOWIĄZKI DOMOWE
36 – 48 miesięcy	je w pełni samodzielnie i używa noża do smarowania, nalewa sobie picie z dzbanuszka	zapina sobie ubranie (guziki, suwaki i zatrzaski)	samodzielnie korzysta z toalety i samo idzie do toalety, gdy tego potrzebuje	pomaga nakrywać do stołu, sprzęta, gdy coś się rozleje, po zjedzeniu wkłada naczynia do zlewu/zmywarki
	używa serwetki i chusteczki do nosa		samodzielnie myje ręce i twarz, bierze aktywny udział w kąpielu i wyciera się ręcznikiem	pomaga przy gotowaniu: nalewa, miesza
			samodzielnie wykonuje wszystkie etapy mycia zębów (może robić to jeszcze niedokładnie)	

4 – 5 lat	bardzo dobrze radzi sobie podczas posiłku	samodzielnie wkłada spodnie i rajstopy, zapina guziki, suwak i zapinki	aktywnie bierze udział w kąpielach, jest samodzielne w toalecie i w łazience	chętnie pomaga w domu, ma już swoje małe obowiązki
		samodzielnie potrafi zasznurować buty bez wiązania kokardki		



Aby dziecko opanowało umiejętność, należy najpierw rozbić ją na kroki, które będą dostatecznie małe, aby mogło sobie z nimi poradzić. Jedną aktywność jest łańcuchem wielu oddzielnych czynności połączonych w logiczną całość.

Zanim zaczniemy uczyć dziecko, warto samemu wykonać jakąś aktywność związaną z samoobsługą. Zrobić to wolno, zwracając uwagę na to, co realizujemy i w jakiej kolejności. W ten sposób pewne rutynowe czynności okazują się złożonym z wielu małych elementów łańcuchem, który prowadzi do ich wykonania.

Rozkładając np. umiejętność mycia rąk na elementy łańcucha, będzie wyglądać to następująco:

1. wejście do łazienki (otworzenie drzwi, zapalenie światła)
2. podejście do umywalki (ew. podciągnięcie rękawów)
3. odkręcenie wody w kranie
4. wzięcie mydła

5. namydlenie dłoni
6. odłożenie mydła
7. spłukanie dłoni wodą
8. zakręcenie wody w kranie
9. podejście do ręcznika
10. chwycenie ręcznika
11. wytarcie dłoni w ręcznik (ew. ściągnięcie rękawów)
12. wyjście z łazienki (zgaszenie światła, zamknięcie drzwi)

Podstawowa zasada to uczyć stopniowo, wymagać (spośród elementów łańcucha) tego, co rzeczywiście dziecko jest w stanie wykonać samodzielnie, a pomagać tam, gdzie jeszcze potrzebuje naszego wsparcia. Zanim ta umiejętność będzie dla dziecka prosta i automatyczna, wymaga wielu powtórzeń i ćwiczeń, konsekwentnych dostosowanych podpowiedzi i ich wycofywania. Istotna jest także motywacja – to, aby dziecko chciało wykonywać czynności samoobsługowe. Nagradzamy je za wszelkie postępy w nauce.



Dzieciom o szczególnych potrzebach nauka nie przychodzi z łatwością. Często rezultatem ich wysiłków jest nieudana czynność, pojawia się porażka. W wyniku takich działań najczęściej dziecko spodziewa się niepowodzenia i może nie przejawiać chęci do nauki nowej umiejętności. Radość z ukończenia czynności i poczucie sukcesu, które motywują wiele dzieci, nie jest codziennością dziecka niepełnosprawnego. W efekcie dorośli zaczynają je wspomagać, często nadmiernie – wykonując wiele czynności za dziecko.

Nasze działania powinno być odwrotne. Starajmy się wciągać dzieci w różne codzienne sytuacje i aktywności, w których będą trenować umiejętności i które będą wyzwalać chęć do zrobienia tego, o co prosimy. Warto wtedy poszukać nagród. Zachowanie po którym następuje nagroda, ma większe szanse na ponowne pojawienie się. Za każdym razem, gdy dziecko będzie próbować wykonać czynność / nasze polecenie (niedoskonale, ale próbować) oraz gdy dobrze wykona polecenie powinniśmy natychmiast je nagrodzić, bowiem są to zachowania pożądane. Warto skupić się na tym, jakie nagrody wybrać i jak właściwie wykorzystywać je w trakcie nauki.

RODZAJE NAGRÓD

Uwaga

Aby dać dziecku odczuć, że dobrze sobie radzi, największą nagrodą, jaką możemy dać jest nasza uwaga. Uwagę możemy okazać na różne sposoby: uśmiech, przytulenie, przybicie piątki, klaskanie, pochwała itp. Istotne jest jedynie, aby okazywać swoją uwagę właściwie w trakcie uczenia wybranej umiejętności. Jeśli dziecku się powiedzie – jak najprędzej zareaguj entuzjastycznie pochwałą lub jakąkolwiek inną formą nagrody. Dziecko szybko odkryje, że może uzyskać Twoje zainteresowanie i będzie chciało powtarzać czynności, które wcześniej były przez Ciebie zauważone. To doświadczenie będzie przyjemne dla obu stron. Najważniejsze, aby być czujnym na pozytywne i oczekiwane zachowania – i te zachowania wzmacniać naszą uwagą.

Przekąski

Nagrody w formie przekąsek to małe porcje ulubionych smakołyków dziecka. Tutaj należy zastanowić się nad naszym podejściem i tym, jak traktujemy nagrodę w postaci przekąsek. Jest to oczywiście nasza indywidualna decyzja. Natomiast czasem warto zastosować taką formę, bowiem część dzieci szybciej i lepiej uczy się przy użyciu smakołyków. Powinno się jednak brać pod uwagę kilka ważnych zasad, aby właściwie stosować tę formę nagrody:

- używaj smakołyku, które twoje dziecko lubi, ale zmieniaj go na inny, gdy już się znudzi
- najlepiej stosować kombinacje przysmaków w czasie uczenia
- używajmy przekąsek, gdy jesteśmy pewni, że dziecko jest głodne
- podawajmy przekąskę razem z pochwałą
- podawajmy tę nagrodę natychmiast po pojawieniu się sukcesu lub udanej próbie, na początku podawajmy po każdej udanej próbie, a później stopniowo wydłużajmy czas, podając nagrodę przy co drugim pomyślnie wykonanym elemencie, a na końcu za całość wykonanej czynności

Zajęcia i aktywności

Prawie wszystkie aktywności, które dziecko lubi wykonywać, mogą być wykorzystane jako skuteczna nagroda. Może to być: słuchanie ulubionej muzyki, skakanie na piłce, gra komputerowa, pieczenie ciasteczek itp.

Ważne jest, aby zachować zasadę „najpierw – potem”, zawrzeć z dzieckiem pewną umowę: najpierw mniej pożądana aktywność, potem bardziej atrakcyjna – nie wręczamy nagrody przed wykonaniem czynności (np. przed myciem zębów, wykąpaniem się), tylko po jej zakończeniu.

Nagrody w postaci symboli – znaczki

Gdy dziecko jest już na to gotowe i potrafi odroczyć czas nagrody warto używać punktów (symboli), aby podtrzymać motywację. Symbolem / punktem może być gwiazdka, plastikowy żeton, znaczki stawiane na papierze itp. Chodzi tutaj o wymianę punktów na coś atrakcyjnego, punkty to pomost między dobrze wykonaną czynnością teraz i przyszłą nagrodą za nią. Dziecko musi rozumieć zasadę wymiany symboli na coś atrakcyjnego dla siebie.

Na początku ważne jest, aby dziecko dokonało wyboru nagrody – możemy podpowiedzieć dziecku, oferując mu wybór spośród dwóch rzeczy; w późniejszym czasie warto przygotować listę (w postaci zdjęć, obrazków), z której będzie mogło dokonać wyboru. Stopniowo zaczynając od jednego punktu, wydłużamy czas i ilość czynności do wykonania, aby dziecko zdobywało kompetencje odraczania czasu nagrody. Czas nagrody powinien również być spójny z wartością czasu i wysiłku, jaki dziecko włożyło w wykonanie czynności. Zawsze dotrzymujemy obietnic, miejmy pewność, że wspólnie ustalona nagroda jest dostępna, gdy dziecko na nią zapracowało.



Uczenie nie powiedzie się, jeśli nie przygotowujemy troskliwie miejsca, w którym ma się odbywać. Zachowajmy odpowiednią strukturę miejsca, aby przestrzeń dla dziecka była czytelna, aby mogło skoncentrować się na oczekiwanej czynności. Istotne jest, aby nie było zbyt dużo „rozpraszaczy”, przedmiotów i różnych bodźców, które utrudnią mu celowe działanie.

Warto brać pod uwagę:

- Kiedy jest najlepsza pora do nauki?
- Jakie jest najlepsze miejsce do nauki?
- Jakie przedmioty będą potrzebne?

Warto podejść do nauki czynności samoobsługowych z optymizmem, poczuciem, że jest to realne oraz z cierpliwością, jednocześnie dostosowując wymagania do możliwości dziecka.



Kiedy już jesteśmy przygotowani i wiemy, w czym chcemy wesprzeć nasze dziecko, przyszedł czas na ćwiczenia i naukę. Najważniejszymi elementami dobrego nauczania są odpowiednie instrukcje oraz wzmacnianie wysiłków dziecka, a więc:

POWIEDZ:

- instrukcje powinny się przekazywać wolno i tylko wtedy, gdy jest to niezbędne i gdy dziecko zwraca na nas uwagę
- instrukcje powinny być proste
- w instrukcjach używamy słów (lub gestów, znaków), które dziecko może zrozumieć

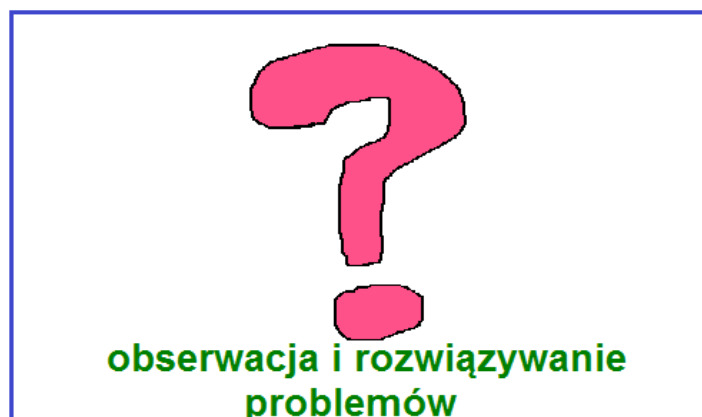
POKAŻ:

- stosuj modelowanie, ale pamiętaj, że jest ono skuteczne tylko wówczas, gdy wykonujemy je powoli i wyraziście

PROWADŹ:

- aby na początku poprowadzić ruch dziecka (nauczyć wykonywania czynności), wykonuj zadanie razem z nim, po demonstracji chwyć jego dłoń i wykonaj z nim cały ruch
- po kilku powtórzeniach powinieneś stopniowo ograniczać swoją manualną pomoc, dając dziecku przejść więcej odpowiedzialności za wykonanie zadania samodzielnie, wycofuj dotyk

Pamiętajmy cały czas o nagradzaniu dziecka i stopniowaniu trudności.



Gdy idzie dobrze nagradzaj też siebie – za wytrwałość i dobrze zaplanowane uczenie. Gdy napotkasz trudności, zacznij szukać błędów w krokach i celach, które zostały postawione. Zdarzają się też po prostu gorsze dni, trudności wynikające z codziennych sytuacji. W takim momencie jak najbardziej można na jakiś czas odłożyć naukę, ale warto do niej wrócić z nowymi siłami, gdy dziecko i dorośli będą na to gotowi.

A oto lista możliwych wątpliwości, które mogą pojawić się podczas ćwiczeń.

Na początku:

- Czy dziecko opanowało niezbędne umiejętności dodatkowe ?
- Czy została wybrana umiejętność, która odpowiada poziomowi umiejętności dziecka i jego zainteresowaniom ?
- Czy pamiętasz, aby ściągnąć uwagę dziecka na siebie zanim wydasz polecenie ?
- Czy przybory są łatwe w użyciu dla dziecka ?
- Czy uczysz we właściwym czasie i miejscu, bez rozpraszania ?
- Czy zaczynasz od wystarczająco prostego kroku ?
- Czy dajesz proste, jasne wskazówki ?
- Czy pomagasz (pokazujesz, prowadzisz) w dostatecznym stopniu ?
- Czy chwalisz dziecko za jego wysiłki ?
- Czy używasz nagrody, którą dziecko lubi ?

Trudności, które mogą pojawić się po okresie udanego uczenia:

- Czy jest to gorszy czas dla ciebie albo dziecka ?
- Czy dziecko straciło zainteresowanie nagrodą ? Czy nagradzasz odpowiednio często ?
- Czy obrałeś zbyt duży krok ?
- Czy wycofujesz swoją podpowiedź zbyt szybko ?
- Czy posuwasz się do przodu zbyt wolno ? Czy nauka staje się nudna dla dziecka ?
- Czy kończysz czas ćwiczeń sukcesem dziecka, czy raczej uczy się ono, że złe zachowanie może uwolnić je od zadania ?

Powodzenia!

Natalia Prostko „Naucz mnie samodzielności”

Opracowanie:

mgr Natalia Prostko – pedagog specjalny, terapeuta wczesnej interwencji.

Literatura:

Bruce L.Baker, Alan J.Brightman (2008). *Kroki ku samodzielności*. Warszawa, Wydawnictwo MediPage.

Autorką wszystkich ilustracji zawartych w tekście jest Natalia Prostko.

Fundacja WSPARCIE NA STARCIE

Praca z rodziną
Profilaktyka zaburzeń rozwojowych
Wczesna interwencja terapeutyczna
Wczesne wspomaganie rozwoju

www.wsparcienastarcie.org
www.facebook.com/wsparcienastarcie/
fundacja@wsparcienastarcie.org
+48 790 205 235

Fundacja



Wsparcie
na
starcie