**Wiek przedszkolny**

Okres między 3 a 6 rokiem życia, który jest określany jako wiek przedszkolny, wiąże się dla większości dzieci i ich rodzin z kolejnymi dużymi zmianami. Dziecko trzyletnie wkracza w samodzielność, będąc jeszcze dość nieporadne i niezręczne. W ciągu dwóch, trzech kolejnych lat zmienia się w sprawnego fizycznie, zwinnego i w dużej mierze samodzielnego człowieka. Jest to okres, w którym część dzieci po raz pierwszy dłużej będzie przebywać pod opieką innych dorosłych, a nie rodziców. Jednak przede wszystkim jest to czas, w którym dzieci rozpoczynają swoją przygodę z przedszkolem. Przedszkole staje się dla nich drugim po rodzinnym domu ważnym miejscem. Podczas wielu godzin spędzonych w przedszkolu dzieci zawierają pierwsze „poważne” znajomości z innymi dziećmi – rówieśnikami, a także starszymi oraz młodszymi. Nabywają doświadczeń związanych z byciem w grupie i kontaktami z innymi dorosłymi, np. nauczycielami czy opiekunami. Poznają również wiele nowych miejsc i sytuacji, z którymi nie zetknęłyby się w domu.

W tym czasie umysł dziecka jest bardzo chłonny i gotowy do uczenia się wszystkich nowych rzeczy, nie tylko związanych wprost z programem zajęć, jakie oferuje przedszkole. Bardzo ważną potrzebą i zarazem umiejętnością, której dziecko nabywa w tym okresie, jest samodzielność. W różnych sytuacjach zarówno domowych, jak i poza domem – w przedszkolu, na wakacjach, podczas wizyt u rodziny i znajomych – dzieci starają się robić różne rzeczy samodzielnie i po swojemu. Pierwsze próby nie zawsze kończą się powodzeniem, ale dzięki pomocy innych (dorosłych lub rówieśników) dziecko nie zniechęca się i w końcu odnosi sukces. Satysfakcja z tego, że potrafi samo się ubrać, znaleźć potrzebne do zabawy rzeczy czy pomóc podczas przygotowania posiłku, nie tylko daje radość, ale również buduje w dziecku przekonanie, że jest skuteczne i zaradne. To jego przekonanie będzie procentować podczas następnych sytuacji, kiedy to po raz pierwszy zetknie się z nowymi, nieznanymi do tej pory, zadaniami. Zatem ćwiczenie samodzielności i doświadczanie własnej zaradności sprawia, że dziecko chętniej będzie uczestniczyło w nowych zabawach, zgłaszało się do udziału w przedstawieniach organizowanych w przedszkolu czy też opowiadało o swoich ulubionych zabawkach. Takie nowe doświadczenia, które stają się okazjami do ćwiczenia samodzielności, będą umacniać w dziecku przekonanie, że potrafi, że samo jest autorem tego, co robi, i to od niego zależy, jakie będzie to, co wykona. Dziecko uczy się na tych przykładach, że wysiłek włożony w jakieś działania procentuje pozytywnymi efektami. Oczywiście ciągle w takich sytuacjach potrzebuje jeszcze pomocy i wsparcia dorosłych, ich zachęt i pochwał, ale dzięki tym działaniom zaczyna również budować realistyczną samoocenę.

**NAJWAŻNIEJSZE POTRZEBY DZIECKA W TYM OKRESIE**

* Potrzeba samodzielności przejawiająca się w chęci działania zgodnego z własnym pomysłem i swoją wolą.
* Potrzeba poznawania nowych rzeczy i sytuacji przejawiająca się w ciekawości i zadawaniu pytań.
* Potrzeba kontaktu z innymi przejawiająca się w chęci zabawy i wspólnej aktywności zarówno z dziećmi, jak i dorosłymi.

W tym okresie możemy obserwować zmiany, jakie zachodzą w zachowaniu dziecka, w jego sposobach myślenia i zapamiętywania różnych zdarzeń, ale również w tym, jakie przeżywa emocje i jak je wyraża. Równie ważne stają się kontakty z innymi i umiejętność odnajdywania się w różnych sytuacjach zarówno z dorosłymi, jak i innymi dziećmi. Nie można także zapominać, że dziecko ciągle intensywnie rozwija się fizycznie, a jego codzienną i najważniejszą z punktu widzenia dalszego rozwoju aktywnością jest zabawa.

**JAK WSPIERAĆ DZIECKO W DRODZE DO USAMODZIELNIANIA?** **Kiedy zacząć usamodzielnianie?** Naukę samodzielności powinniśmy zaczynać od najmłodszych lat, zwłaszcza, gdy planujemy zapisać dziecko do żłobka czy przedszkola. Jak zapewnić maluszkowi dobry start w przedszkolu? Trzylatek, zanim pójdzie do przedszkola, powinien samodzielnie wykonywać proste czynności samoobsługowe: sygnalizować potrzeby fizjologiczne, zapinać i rozpinać guziki, zdejmować i wkładać skarpetki, zdejmować spodenki, luźniejsze buty, rękawiczki, posługiwać się łyżką i widelcem, zjadać przynajmniej część posiłków samodzielnie. Czy wystarczy tylko samodzielność w zakresie samoobsługi – na pewno nie! Trzylatek, by dobrze czuć się w nowym środowisku musi także uzyskać pewną odporność emocjonalną oraz proste umiejętności społeczne. Przedszkole to wielkie wyzwanie. Z pewnością lepiej dadzą sobie w nim radę dzieci odważne, pewne siebie, śmiałe, które do tej pory miały wiele rozmaitych doświadczeń w kontaktach z rówieśnikami i dorosłymi. Ważna jest zatem także samodzielność w nawiązywaniu nowych relacji rówieśniczych, radzeniu sobie z różnymi emocjami.

**Starając się zapewnić swojemu dziecku dobry start:**

• pozostawiaj dziecko co jakiś czas w domu pod opieką kogoś innego niż rodzic, np. cioci, znajomej, opiekunki,

• staraj się, by na spacerach dziecko nie bawiło się samo, lecz z grupą kolegów,

• zapraszaj do domu kolegów dziecka z sąsiedztwa i pozwalaj mu ich odwiedzać,

• staraj się, by miało rozmaite doświadczenia, chodźcie na wycieczki do sklepu, lasu, parku, wybierzcie się do teatru na przedstawienie kukiełkowe lub do kina. Mając różnorodne doświadczenia dziecko będzie pewniejsze siebie.

• ucz dziecko mówienia o swoich potrzebach, sygnalizowania, że chce pić, czy coś je boli, lub czuje się zmęczone. Dziecko, które wykonuje wiele czynności samo, jest pewniejsze siebie, bardziej niezależne, a co ważniejsze ma pozytywny obraz własnej osoby.

**Jak uczyć samodzielności?**

**1**. **Nie spiesz się.** Ucząc dziecko samodzielności musimy uzbroić się w cierpliwość. Największym wrogiem nauki samodzielności jest brak czasu. Łatwiej i szybciej jest rodzicom ubrać i nakarmić dziecko, niż czekać cierpliwie, aż samo zje i się ubierze. Gdy się przeoczy odpowiedni moment w rozwoju, można zahamować u swojej pociechy niezwykle cenną aktywność i pozbawić inicjatywy w dążeniu do samodzielności. Niestety potem trudno będzie przezwyciężyć jego bierną postawę.

**2.** **Utrwalaj umiejętności dziecka w nowych środowiskach.** Często zdarza się, że jeżeli dziecko wykonuje jakąś czynność po raz pierwszy to najczęściej czyni to z dużym zaangażowaniem. Każda nowa czynność sprawia radość jeśli jest to kwestia dyscypliny, najpierw tej zewnętrznej (egzekwowanej przez dorosłych). Jeśli dziecko nauczy się sprzątać swoje zabawki, potrafi je odkładać na stałe miejsca, to nie zawsze ochoczo to robi, ponieważ już to umie. Działanie to jest dla niego mało atrakcyjne, zatem szuka innych, nowych doświadczeń. Dlatego w domu dzieci często uciekają od wcześniej podjętych zobowiązań, ale już gdzie indziej np. w przedszkolu, przed innymi osobami, u babci, pochwalą się, że są w jakimś zakresie samodzielne. Nowe miejsce, inne okoliczności motywują do działania. Nauczenie się, że każdy ma obowiązki i nie zawsze je lubi, ale musi je wykonać to długi proces. Konsekwentnie należy przyzwyczajać do wywiązywania się z codziennych powinności by z wiekiem mogły się uwewnętrznić, czyli stać się rutynowymi.

**3. Każdorazowo doceniaj nie tylko efekt działania, lecz także wysiłek** 2-3 latka (nawet jeśli próby nie są zbyt udane). Nauczenie się prostych dla dorosłych czynności jest dla dziecka olbrzymim wyzwaniem. Dopiero wielokrotne próby, mniej czy bardziej udane, przyniosą w efekcie oczekiwany sukces. Nie porównuj dzieci, (syn sąsiadki wkłada już spodnie, a mój nie), bo każdy ma inną zdolność do przyswajania nowych umiejętności i inne tempo psychomotoryczne. To nie szkodzi, że nauczył się pół roku później, ważne by w konsekwencji osiągnął sukces i wykonał czynność poprawnie. Nie oczekuj, także od razu poprawności, jeśli bluzeczka jest „tył na przód”, czy pantofelki założone „prawa na lewą”, to także sukces – bo włożone samodzielnie.

**4. Nie wyręczaj dziecka we wszystkim.** Przyzwyczajanie dziecka do samodzielności utrudnia nadopiekuńczość rodziców, którzy chcą ustrzec malca przed najmniejszym trudem. Trzeba jednak cierpliwie, wielokrotnie pokazywać dziecku, jak się zapina guziki lub przeplata sznurowadła i codziennie sprzątać razem z nim jego pokoik. To długa nauka. Nie wystarczy powiedzieć: „Idź sprzątać zabawki”. Trzeba wziąć trzylatka za rękę i stwierdzić: „Teraz ty poukładasz zwierzęta na półce, a ja powkładam klocki do pudełek”. Przyda się przy tym odrobina humoru – sprzątanie nie powinno być nudne. No i oczywiście potrzebna jest konsekwencja. Jeśli powiemy: „Najpierw posprzątaj, a potem opowiem ci bajkę”, musimy dotrzymać słowa.

**5. Daj dziecku prawo do decyzji.** Już dwu – trzylatek może sam decydować w dotyczących go drobnych sprawach, np. co chce zjeść na kolację czy jakiego koloru koszulkę włoży, to nie warto walczyć z dzieckiem w takich sytuacjach, a liczenie się z jego zdaniem daje mu poczucie, że ma ono wpływ na to, co się dzieje, że jest ważne i także może decydować. Zyskuje też poczucie, że jest samodzielne.

**6. Ustalcie w rodzinie, wspólnie jedną strategię** (jeden front wychowawczy) podczas nauki samodzielności. Nie może być tak, że np. tata postanawia uczyć dziecko samodzielności, a babcia chce wyręczać wnuka. Jeśli jeden z domowników pozwoli dziecku na samodzielność, a drugi będzie nadopiekuńczy, wywoła to u dziecka dezorientację i złość.

**7. Pamiętaj, że efektywne wspieranie dokonuje się poprzez: – budowanie bezpiecznej relacji z dzieckiem,** – wzmacnianie własnej wartości dziecka poprzez docenianie, chwalenie, – okazywanie szacunku dla wysiłku dziecka i słuchanie dziecka, – wyznaczanie swoich granic i respektowanie granic dziecka, – mówienie o własnych uczuciach i oczekiwaniach, – umiejętne wycofywanie swojej pomocy, czy obecności, w miarę postępów dziecka.