**Jak uczyć dziecko samodzielności**

Wyręczanie dziecka w codziennych sprawach to więcej szkody niż pożytku.

Wbrew obawom rodziców, większość trzylatków potrafi całkiem dobrze zadbać o siebie. Warto jednak wiedzieć, co powinien umieć przedszkolak. I w razie potrzeby jeszcze to i owo potrenować.

**Samodzielne jedzenie**  
  
Tak naprawdę mają z nim problemy wyłącznie te trzylatki, które [rodzice](http://www.edziecko.pl/rodzice/0,0.html) stale w tym wyręczają.  
  
Przestańcie [dziecko](http://www.edziecko.pl/edziecko/0,0.html) karmić, a zobaczycie, że całkiem dobrze posługuje się łyżką i widelcem. To prawda, że gdy się mu pozwoli na samodzielność przy stole, nie zawsze wszystko zjada. Ale nie musi! Pediatrzy i psycholodzy podkreślają, że dziecko samo najlepiej wie, ile powinno zjeść, by zaspokoić głód, i kiedy czuje się najedzone. I warto mu w tej sprawie zaufać. To ważne, by potrafiło rozpoznawać swoje potrzeby i odczytywać sygnały swojego ciała.  
  
**Mycie rąk**  
  
Większość [dzieci](http://www.edziecko.pl/edziecko/0,0.html) w tym wieku już sobie z nim radzi. Jeśli wasz maluch ma jeszcze z tym kłopot, najwyższy czas na małe korepetycje.  
  
Pokażcie, jak się odkręca kran. Wyjaśnijcie dziecku, że kolor niebieski oznacza zimną wodę, a czerwony gorącą. Podpowiadajcie kolejność czynności (najpierw moczymy, potem mydlimy, następnie płuczemy, a na końcu wycieramy).  
  
I koniecznie nauczcie też malucha, by zakręcał kran.

**Wycieranie nosa**  
  
Ta umiejętność na pewno szybko się przyda. Katar bowiem jest dość powszechną przypadłością przedszkolaków.  
  
Najlepiej zacząć naukę, gdy maluch nie ma kataru. Na początek pobawcie się w dmuchanie piórka. Połóżcie je na stole i powiedzcie dziecku, by je zdmuchnęło. Prawdopodobnie zrobi to bez trudu. Dajcie mu wtedy trudniejsze zadanie: piórko trzeba zdmuchnąć, nie otwierając ust. Gdy spróbuje, zorientuje się, że powietrze można wydmuchiwać także nosem. Udało się? To teraz dmuchamy w chusteczkę.  
  
**Dziecko w toalecie**  
  
Wiele trzylatków ma z tym jeszcze problem. Nawet jeśli na czas wołają, że chce im się siusiu czy kupę, często nie potrafią wytrzeć pupy, zapominają o spuszczeniu wody i umyciu rąk. Czas to zmienić.  
  
Pokażcie, jak dobrze wytrzeć pupę. Córeczkę uczulcie, że zawsze powinna to robić ruchem od przodu ku tyłowi (najwięcej małych pacjentek ginekologów to dziewczynki, które niedawno poszły do przedszkola). I pozwólcie spokojnie ćwiczyć. Na początku może używać ułatwiających sprawę wilgotnych chusteczek, ale potem trenujcie wycieranie pupy papierem. Nauczcie przedszkolaka, żeby przed spuszczeniem wody zamykał klapę deski klozetowej. A potem koniecznie umył ręce.  
  
**Ubieranie się**  
  
Trzylatek jest w stanie ubrać się zupełnie sam, pod warunkiem że ułatwimy mu zadanie, kupując odpowiednie ubrania i buty. I pozwolimy mu zawczasu trochę poćwiczyć.  
  
Przejrzyjcie garderobę malucha. Najlepsze ubrania dla początkującego przedszkolaka to takie, które łatwo założyć. Żadnych guzików, pasków, ciasnych dekoltów, sznurowadeł. Spodnie i spódnice w gumkę, bluzy zapinane na suwaki, bluzki zakładane przez głowę - raczej z krótkimi rękawami (w większości przedszkoli przez cały rok jest gorąco) i koniecznie z mocno rozciągliwym dekoltem, buty na rzepy lub gumki ściągane stoperami. Jako kapcie dobrze sprawdzają się miękkie, wygodne, zapinane na rzepy sandałki.  
  
**Pochwała samodzielności**  
  
Zwracajcie uwagę na to, co dziecko robi dobrze, a nie na to, co mu nie wychodzi.  
  
Gdy uda mu się wreszcie założyć oporne buty, powiedzcie: "Świetnie! Założyłeś je całkiem sam. Jesteśmy z ciebie dumni".  
  
Okazujcie, że w nie wierzycie. Gdy ma ochotę się poddać, powiedzcie: "Jestem pewna/-y, że ci się uda", a dodacie mu skrzydeł.

Bądźcie cierpliwi.  
  
**Kilka wskazówek**  
  
•  Właściwa kolejność. Podpowiadaj: najpierw majtki, potem bluzka, spodnie, sandały na końcu.

•  Gdzie przód, a gdzie tył. Pokazuj: „metka z tyłu”, „kieszenie z przodu, „obrazek na brzuchu”.  
  
•  Prawy, czy lewy. By ułatwić maluchowi zorientowanie się, który but ma założyć na prawą, a który na lewą nogę, narysuj wewnątrz butów wyraźne litery „P” i „L”.  
  
**Co przedszkolak potrafi?**  
  
Pedagodzy podkreślają, że przedszkolak powinien umieć:  
  
•  mówić tak, żeby inni go zrozumieli;  
  
•  poprosić o coś, zapytać, ale także odmówić;  
  
•  bawić się, kiedy obok jest drugie [dziecko](http://www.edziecko.pl/edziecko/0,0.html) (nie odpychać go ani nie atakować);  
  
•  samodzielnie jeść, ubierać się, korzystać z toalety, myć ręce, wycierać nos.  
  
Z pierwszymi trzema punktami większość trzylatków nie ma problemów. Pewne trudności przysparzają im natomiast zwykłe codzienne czynności, czyli punkt 4.