

„#zostanwdomu”, naucz swoje dziecko podstawowych czynności z życia codziennego.

Barbara Milewska

W najbliższych dniach, ze względu na potrzebę zahamowania rozwoju koronawirusa, rodzice będą mieli okazję spędzić z dziećmi w domu więcej czasu niż zwykle. Każdy chce spędzić miłe chwile z dziećmi, ale jednocześnie w tym czasie trochę odpocząć i nadrobić zaległości w codziennych pracach domowych, tym bardziej że zbliżają się święta. Jak to wszystko ogarnąć?

Dzieci w wieku przedszkolnym bardzo chętnie w tym pomogą! Dajcie im szansę, a przy okazji wszyscy na tym zyskają.

Rolą rodziców, tak jak terapeutów, jest pobudzenie i wzbogacenie rozwoju dziecka o nowe doświadczenia. Doskonałą okazją do tego jest **wspólne wykonywanie prac domowych**. Działanie to pozwoli na bezpośrednie bycie z dzieckiem, podążanie za nim, na rozmowę i zabawę w naturalnych warunkach oraz umożliwi prezentowanie właściwych wzorów do naśladowania, przygotuje też dziecko do sprawniejszego funkcjonowania w przedszkolu oraz do podjęcia nauki w szkole. Wykonywanie razem codziennych czynności bez pośpiechu, we własnym rytmie pozwoli na budowę relacji dziecka z rodzicami, co jest fundamentem właściwego rozwoju dziecka we wszystkich obszarach.

Wspólne wykonywanie prac domowych są to czynności praktyczne, podczas których dzieci nie tylko bawią się i udają, że coś robią, ale robią to w rzeczywistości. Rzeczywiście dbają o siebie i innych, uczą się, jak zachowywać się poprawnie. Jest to dla dziecka bardzo atrakcyjne, kiedy mogą zdobywać praktyczne umiejętności na prawdziwych materiałach, takich jak używają tata lub mama (nie na zabawkach). Ważne jest, aby przedmioty, którymi posługują się dzieci w ramach ćwiczeń praktycznych były do nich dostosowane (do wielkości ręki, siły i zakresu możliwości), np. kij od szczotki powinien być skrócony, noże do krojenia owoców nie były ostre i niebezpieczne. Przedmioty te powinny znajdować się w zasięgu dziecka.

Istotne jest, żeby rodzic był razem z dzieckiem, zademonstrował czynność, a następnie przez cały czas współtowarzyszył: podpowiadał, rozmawiał i motywował do pracy. W sytuacji, kiedy dziecko nie będzie czuło zainteresowania ze strony rodzica, szybko znudzi się działaniem.

Ćwiczenia czynności dnia codziennego odpowiadają naturalnej potrzebie dziecka, jaką jest aktywne, powtarzające się działanie. Polegają na wielokrotnym powtarzaniu czynności, pozwalających na wykształcenie odpowiednich umiejętności do działania w życiu codziennym. Bardzo ważnym jest, by dziecko samo chciało działać w powtarzalny sposób i by sprawiało mu radość działanie powtarzane wiele razy.

Czego uczy się dziecko wykonując ćwiczenia czynności życia codziennego?

Podczas ćwiczeń czynności codziennych dziecko:

1. zdobywa samodzielność i niezależność

Przykładem takiego ćwiczenia jest:

- przesypywanie różnej wielkości łyżką suchych produktów (soczewicy, kaszy, herbaty, mąki) z jednej miski do drugiej, z opakowania naturalnego do pudełka ozdobnego, słoika,
- przelewanie wody do różnych pojemników przy pomocy łyżek o różnej wielkości,
- przelewanie wody z pojemnika do innych pojemników,
- wykonywanie czynności higieniczno-porządkowych: mycie rąk, czesanie włosów przed lustrem, zaplatanie warkocza, czyszczenie i pastowanie butów, ścielenie łóżeczka,
- pranie bielizny osobistej,
- doskonalenie umiejętności samodzielnego przygotowania sobie ubrania na następny dzień,
- przygotowywanie posiłków: wyjmowanie produktów, krojenie bezpiecznym nożem, smarowanie.

Dziecko uczy się prostych czynności wykonywanych w codziennym życiu, których opanowanie wpłynie na coraz większą samodzielność.

Wykonując tego typu ćwiczenia dziecko, np. uczy się samodzielnie posłodzić sobie herbatę czy nalać wodę do szklanki i zaspokoić pragnienie bez pomocy dorosłego.

2. ćwiczy motorykę dużą i małą oraz koordynację wzrokowo – ruchową

Przykładem takich ćwiczeń jest:

- otwieranie i zamykanie drzwi,
- przenoszenie krzeselka,
- otwieranie i zamykanie przedmiotów,
- składanie chusteczek, ręczników, pościeli,
- składanie ubrań,

- rozwijanie/zwijanie dywanika,
- wykręcanie mokrych ubrań,
- rozwieszanie i przypinanie klamerkami prania,
- dopinanie, a następnie zapinanie i rozpinanie ubrań (ewentualnie butów) z rzepami, zatrzaskami, zamkiem błyskawicznym, guzikami różnej wielkości, haftkami, sprzączkami, wstążkami, sznurowadłem, agrałkami,
- nalewanie wody do wazonika,
- praca ze szczypcami (dużymi drewnianymi lub metalowymi), pęsetkami- zbieranie rozsypanych materiałów do pojemników,
- przenoszenie tac z deserem lub owocami z kuchni do pokoju,

Wszystkie te czynności pomagają dziecku w coraz większym stopniu opanowywać ruchy nie tylko rąk ale również koordynację całego ciała.

3. buduje pewność siebie oraz poczucie bycia wartościowym dla otoczenia

Przykładem takich ćwiczeń jest:

- ścieranie kurzu,
- zmiatanie, mycie podłogi,
- zmywanie stołu,
- zmywanie naczyń,
- ozdabianie otoczenia – układanie kwiatów, ustawianie ramek ze zdjęciami,
- układanie książek,
- ustawianie butów,
- ustawianie naczyń do posiłku,
- zbieranie naczyń po posiłku,
- kładzenie talerza na talerz po skończonym posiłku,
- układanie poduszek podczas porannego ścielenia łóżka,
- ustawianie pudełek podczas porządkowania zabawek,
- sadzenie/ sianie kwiatów lub warzyw do doniczki,
- pielęgnacja kwiatów w domu, w ogrodzie,
- pielęgnacja zwierząt.

Pozwalając dziecku uczestniczyć w życiu rodzinnym również poprzez samodzielną pracę w kuchni czy podczas sprzątania pokazujemy mu, że również ono, w miarę swoich możliwości, może i potrafi dołożyć się do funkcjonowania domu. Daję to dziecku poczucie sprawczości oraz ważności w domu.

4. zaspokajają swoją potrzebę bycia aktywnym

5. doskonalili koncentrację, precyzję i ćwiczyli cierpliwość

Przykładowe działania:

- krojenie warzyw na sałatkę,
- samodzielne włożenie butów,
- nalanie wody z butelki czy dzbanka do szklanki.

Wszystkie te czynności wymagają koncentracji i często również dużej dawki cierpliwości. Doskonalili też precyzję ruchów i manipulowania oraz trzymanie narzędzi-czynności przydatne podczas nauki pisania.

6. uczy się planowania oraz wykonywania działań według określonej kolejności

W celu wykonania jakiejś czynności należy postępować według określonej kolejności np. żeby zjeść banan trzeba go obrać i pokroić, a więc przynieść narzędzia, odsunąć krzesło, usiąść, obrać banana, położyć na desce itp. aż do skończenia pracy i odniesienia naczyń.

7. uczy się utrzymywania porządku i organizacji przestrzeni

Każde narzędzie (mała miotelka, dzbanek czy konewka do podlewania kwiatów) powinny mieć swoje określone miejsce, gdzie zawsze można je znaleźć, a po skończonej pracy zanieść je z powrotem. Dzieci, i to szczególnie te młodsze, mają dużą potrzebę porządku i znajdowania określonego przedmiotu zawsze w tym samym miejscu.

Ćwiczenia praktycznego życia są doskonałym przygotowaniem dziecka do matematyki:

- wpływają na koordynację ruchów i dokładność,
- uczą porządku,
- rozwijają umiejętność analizy przebiegu działań,
- kształtują samodzielność i automatyczność w wykonywaniu zadań,
- rozwijają umiejętność tworzenia zbiorów i spostrzegania zmian (segregowanie produktów w kuchni-makaron, kasze, ryż; segregowanie ubrań w szafie –według koloru, ze względu na użyteczność, np. oddzielnie bluzki, spodnie; segregowanie skarpet-według wzoru, koloru, zabawa typu „memory”; segregowanie ubrań typowo zimowych od wiosennych –buty, okrycia).

Często na oczach dziecka w domu dzieją się rzeczy, których doświadcza ono jako matematyczny proces, lecz my nad tym nie zastanawiamy się i o tym nie mówimy. Warto jest włączać dziecko w taki proces, a nie kazać mu czekać i przyglądać się, np. podczas

nakrywania do stołu: najpierw przyporządkowanie miejsca osobom, potem liczenie: „potrzebujemy 3 talerze, 3 łyżki”.

Istotne jest werbalne wyrażanie matematycznych pojęć i zdarzeń, np. przy stole w kuchni stoją zawsze 4 krzesła, o godz. 10.00 będziemy robić drugie śniadanie, dzielimy jabłko i każdy dostaje po połowie, dziś będą jadły obiad 2 osoby, wczoraj jadły 3.

Ćwiczenia praktycznego życia są przygotowaniem dziecka do nauki języka polskiego:

Ustawianie zabawek w szeregu, odstawianie na miejsce podczas porządkowania, kolejne wskazywanie ich i nazywanie, to przygotowanie do czytania- w przyszłości przedmioty zostaną zastąpione obrazkami, a następnie etykietami (w konsekwencji literami). Obserwowanie i uczestniczenie w czynnościach codziennych typu przygotowanie posiłku, to nauka sekwencji ruchów, a w przyszłości rozumienie zdarzeń przyczynowo-skutkowych, układanie historyjek obrazkowych, a w końcu dokonanie analizy tekstów w szkole.

Rodzic powinien dostosować poszczególne ćwiczenia do możliwości fizycznych swojego dziecka, zadbać o to, żeby czynność była możliwa do samodzielnego zrealizowania lub z pomocą. Mama lub tata zawsze musi towarzyszyć swojemu dziecku i wspierać je gestem bądź werbalnie.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń dnia codziennego powinna mieć miejsce prezentacja każdej czynności przez rodzica. Pokaz powinien być bardzo dokładny, w wolnym, ale naturalnym tempie, z naciskiem na każdy ruch, aby dziecko później ćwicząc, mogło całkowicie daną czynność opanować. Dziecku należy dać czas na opanowanie czynności.

Efektem pracy z materiałem z zakresu życia codziennego jest wyrobienie u dzieci koordynacji ruchowej, aktywnego działania, koncentracji oraz opanowanie przez nie konkretnych umiejętności, które będą mogły wykorzystać w życiu codziennym oraz podczas nauki w szkole.

Rodzicom nauczenie dziecka wybranych, podstawowych czynności z życia codziennego pozwoli spędzić czas z dzieckiem, nauczy cierpliwości, zapewni satysfakcję z wypełnionego obowiązku rodzicielskiego, a w efekcie pozwoli nadrobić zaległości w codziennych pracach domowych i stworzy szansę na odpoczynek.

Bibliografia

Piotrowicz R., Walkiewicz-Krutak M. (2016). Małe dziecko, dużo pomysłów. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.

Steenberg U. (2002). Montessori-Padagogik im Kindergarten. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.