

Wrocław, 14 kwietnia 2020 r.

Drogi Nauczycielu,

rodzice oczekują od nas wsparcia i pomysłu na funkcjonowanie z dzieckiem w domu. Dlatego proponujemy, aby przekazać im kilka informacji.

Rodzic musi mieć świadomość, że podczas przymusowego pobytu w domu najważniejsze to **ustalenie rytmu dnia**, w którym powinno znaleźć się miejsce na samodzielność dziecka. Dlaczego rytm dnia jest tak ważny? Ponieważ wprowadza porządek, daje poczucie bezpieczeństwa i spokoju, wdraża do odpowiedzialności, uczy samodyscypliny. Ustalony wspólnie z dzieckiem rytm dnia pozwala przyzwyczaić się do powtarzalności pewnych czynności i zmniejsza obawy wynikające z powstawania nieprzewidzianych sytuacji. Planując czynności w ciągu dnia, warto zadbać o to, aby znalazły się w nim także obowiązki. Regularność w wykonywaniu obowiązków, które dziecko ma szansę stale trenować, będzie dla niego niezwykle cenna przy okazji odrabiania prac domowych w szkole. To dla dziecka, a dla rodzica? Rodzicowi pozwala wyeliminować pojawiający się chaos oraz zaplanować inne działania, daje poczucie opanowania wszystkich istotnych zadań. Jasny oraz długotrwale stosowany przebieg zajęć i obowiązków pozwala na oszczędność czasu. Warto także pamiętać, że przygotowany i przyzwyczajony do stałości wydarzeń organizm dziecka pozwoli mu także łatwiej zasnąć, gdy nadejdzie wieczór, a zmęczeniu dziennymi zmaganiem rodzice zyskają odrobinę wytchnienia. Dzieci doświadczają rytmu dnia w przedszkolu, który zapewnia im odpowiednią ilość czasu na różnorodne aktywności, np. w przedszkolu zajęcia trwają do 15-30 minut i są przeplatane aktywnością ruchową. Rytuały, które warto kontynuować, np. wspólne czytanie i dzielenie się wrażeniami. Drogi Nauczycielu, może warto zaproponować taki rytm dnia dla swoich dzieci, uwzględniając potrzeby rozwojowe, ich zainteresowania oraz sprawdzone rytuały grupowe?

My, nauczyciele, **stawiamy na samodzielność dzieci**. Warto więc zaproponować rodzicom wdrażanie swoich pociech do samodzielności. Poniżej proponujemy przykładowe działania, które dzieci mogą wykonywać samodzielnie. Rodzice muszą tylko uwierzyć w kompetencje swoich dzieci. Aby dzieci były samodzielne, rodzice muszą dać im przestrzeń na samodzielność, a wymaga to cierpliwości i konsekwencji oraz czasu na wykonanie zadania.

Warto sobie uświadomić, że w zakresie kompetencji dzieci przedszkolnych leżą umiejętności z zakresu samoobsługi: ubierania się, posługiwania szczotką i grzebieniem, mycie zębów, korzystanie z toalety, spożywanie posiłków, itd.

Planując wspólnie z dzieckiem aktywności, które podejmie ono w danym dniu, warto zadbać o wprowadzenie czasu na cichą, samodzielną zabawę. Można skorzystać z klepsydry czy minutnika do wyznaczenia tego czasu. Warto pamiętać o przekazaniu dziecku informacji zwrotnej po ich wykonaniu (zawsze pochwała, a jeżeli zachodzi potrzeba – także odpowiedź, co należy zmienić) – to ona będzie motywowała dziecko do wywiązywania się z obowiązków.

Poniższy zakres obowiązków dziecka został zaproponowany przez psychologa.

SAMODZIELNOŚĆ DZIECKA W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU

WIEK	DZIAŁANIA
2-3-latki	• Sprzątanie zabawek • Odnoszenie naczyń po posiłku • Wycieranie rozlanego soku • Wkładanie do pralki swoich brudnych ubrań • Wyrzucenie śmieci do kosza

4-5 lat	• Nakrywanie do stołu • Parowanie skarpetek • Wycieranie kurzu • Karmienie psa/kota • Sprzątanie swojego pokoju • Podlewanie kwiatków
6-8 lat	• Przygotowanie posiłku • Sortowanie prania • Odkurzanie • Porządkowanie stołu po posiłku • Sortowanie śmieci • Obsługiwanie zmywarki
9-12 lat	• Samodzielne przygotowanie prostych posiłków • Wynoszenie śmieci • Sprzątanie toalety • Samodzielne sprzątanie swojego pokoju • Kompletne pranie

Materiał przygotowały: Jadwiga Iwanowska, Jolanta Chorzępa

Współpraca: Aneta Włodarczyk