

4. 2 Lista działań personelu wspierających autonomię dziecka podczas czynności higienicznych

1. Mycie rąk

- 1) Zapewnianie odpowiednich warunków:
 - a) stabilny podest przy umywalce,
 - b) mydło i ręczniki w zasięgu dziecka,
 - c) oznaczenie miejsca każdego dziecka (naklejka/obrazek),
 - d) ciepła woda o bezpiecznej temperaturze.
- 2) Działania personelu:
 - a) pokazywanie prawidłowej techniki mycia rąk,
 - b) używanie piosenek/wierszyków podczas mycia rąk,
 - c) pozwalanie na samodzielne dozowanie mydła,
 - d) asystowanie tylko gdy występuje taka potrzeba,
 - e) chwalenie za samodzielne próby mycia rąk.

2. Korzystanie z toalety

- 1) Przygotowanie otoczenia:
 - a) dostępne nakładki lub małe sedesy,
 - b) poręcze na odpowiedniej wysokości,
 - c) łatwy dostęp do papieru toaletowego,
 - d) Zapasowe ubrania w pobliżu.
- 2) Wspieranie samodzielności:
 - a) obserwowanie sygnałów od dziecka,
 - b) przypominanie o toalecie w stałych porach,
 - c) pomaganie w odpinaniu/zapinaniu ubrań tylko, gdy jest to konieczne,
 - d) zachęcanie do samodzielnych prób,
 - e) szanowanie prywatności dziecka,
 - f) chwalenie dziecka za samodzielne próby korzystania z toalety.

3. Zmiana pieluszki

- 1) Organizacja przewijania:
 - a) przewijak dostosowany do wzrostu opiekuna,
 - b) wszystkie potrzebne rzeczy w zasięgu ręki,
 - c) bezpieczna, ciepła powierzchnia,
 - d) zachowanie zasad higieny.
- 2) Włączanie dziecka w czynności higieniczne:

- a) informowanie dziecka o kolejnych krokach,
- b) zachęcanie do współpracy (m. in. podnoszenie nóg),
- c) nazywanie części ciała,
- d) nawiązywanie kontaktu wzrokowego,
- e) reagowanie na komunikaty dziecka.

4. Mycie zębów

1) Przygotowanie:

- a) oznaczone szczoteczki i kubeczki,
- b) bezpieczne miejsce na przybory,
- c) lustro na wysokości dziecka,
- d) ręczniki w zasięgu dziecka.

2) Wsparcie w nauce:

- a) demonstrowanie prawidłowej techniki,
- b) nadzorowanie nakładania pasty,
- c) pomoc w trudniej dostępnych miejscach,
- d) nauka płukania ust.

5. Ubieranie/rozbieranie

1) Organizacja:

- a) wygodne miejsce do siedzenia,
- b) dostępne szafki/półki na ubrania,
- c) oznaczone miejsca na buty i ubrania,
- d) odpowiednia temperatura pomieszczenia.

2) Wspieranie autonomii:

- a) dawanie czasu na samodzielne próby,
- b) pomaganie tylko w zakładaniu trudnych elementów garderoby,
- c) uczenie rozpoznawania własnych rzeczy,
- d) zachęcanie do porządkowania ubrań.

6. Ogólne zasady dla wszystkich czynności

1) Komunikacja:

- a) używanie prostego, zrozumiałego języka,
- b) nazywanie wykonywanych czynności,
- c) reagowanie na komunikaty dziecka,
- d) informowanie rodziców o postępach.

2) Motywowanie:

- a) docenianie każdej próby samodzielności,
- b) niewyrażanie zniecierpliwienia,
- c) unikanie porównywania dzieci,
- d) szanowanie indywidualnego tempa każdego dziecka.

3) Bezpieczeństwo:

- a) stały nadzór nad dzieckiem,
- b) dbanie o higienę pomieszczeń,
- c) sprawdzanie temperatury wody,
- d) zabezpieczanie środków czystości.

4. 3 Ankieta samooceny działań wspierających autonomię dziecka podczas czynności higienicznych

Data wypełnienia: _____ Okres podlegający ocenie: _____

Skala ocen:

1 - bardzo rzadko 2 - czasami 3 - często 4 - prawie zawsze 5 - zawsze

I. Mycie rąk

Oceń swoje działania:

- ☐ Zapewniam dzieciom stabilny podest przy umywalce
- ☐ Demonstruję prawidłową technikę mycia rąk
- ☐ Pozwalam dzieciom na samodzielne dozowanie mydła
- ☐ Używam piosenek/wierszyków podczas mycia rąk
- ☐ Daję dzieciom wystarczająco dużo czasu na samodzielne mycie

Opisz przykład sytuacji, gdy skutecznie wsparłeś/aś dziecko w samodzielnym myciu rąk:

II. Korzystanie z toalety

Oceń swoje działania:

- ☐ Reaguję na sygnały dziecka o potrzebie fizjologicznej
- ☐ Przypominam o toalecie w odpowiednich momentach
- ☐ Pomagam w odpinaniu/zapinaniu ubrań, tylko gdy jest to konieczne
- ☐ Szanuję prywatność dziecka
- ☐ Zauważam samodzielne próby korzystania z toalety i komunikuję to dziecku

Co jest dla Ciebie największym wyzwaniem w tym obszarze?

III. Zmiana pieluszki

Oceń swoje działania:

- ☐ Informuję dziecko o kolejnych krokach podczas przewijania
- ☐ Zachęcam do współpracy (np. podnoszenie nóżek)
- ☐ Nazywam części ciała podczas przewijania
- ☐ Nawiązuję kontakt wzrokowy z dzieckiem
- ☐ Reaguję na komunikaty dziecka podczas przewijania

Jakie stosuje się metody angażowania dziecka w proces przewijania?

IV. Ubieranie/rozbieranie

Oceń swoje działania:

- ☐ Daję dziecku czas na samodzielne próby
- ☐ Pomagam dziecku tylko w zakładaniu/rozbieraniu trudnych elementów garderoby
- ☐ Zachęcam do rozpoznawania własnych rzeczy
- ☐ Zauważam i doceniam wysiłek włożony w każdą samodzielną próbę
- ☐ Motywuję do porządkowania ubrań

Opisz sytuację, gdy dziecko zaskoczyło Cię swoją samodzielnością:

V. Ogólne podejście

Oceń swoje działania:

- ☐ Używam prostego, zrozumiałego języka
- ☐ Szanuję indywidualne tempo każdego dziecka
- ☐ Unikam wyręczania dzieci w czynnościach higienicznych
- ☐ Doceniam wysiłek, nie tylko efekt starań dziecka
- ☐ Zachowuję spokój i cierpliwość w przypadku niepowodzeń

VI. Refleksja końcowa

W których obszarach czuję się najpewniej?

Które obszary wymagają doskonalenia?

Jakie mam pomysły na rozwój własnych kompetencji w zakresie wspierania autonomii dzieci?

Co pomogłoby mi w lepszym wspieraniu samodzielności dzieci?

VII. Plan rozwoju

Wybierz 3 konkretne działania, które podejmiesz w najbliższym czasie, aby lepiej wspierać autonomię dzieci:

1. _____
2. _____
3. _____

Data kolejnej samooceny: _____

Podpis osoby wypełniającej: _____

Podpis przełożonego: _____

Data analizy ankiety: _____

Osoba analizująca: _____

Wnioski i rekomendacje:

4. 4 Lista działań personelu wspierających autonomię dziecka podczas posiłku

1. Przygotowanie przestrzeni

1) Organizacja miejsca:

- a) krzesła i stoły dostosowane do wzrostu dzieci,
- b) stabilne siedziska z podparciem stóp,
- c) odpowiednia wysokość blatu,
- d) łatwy dostęp do miejsca przy stole,
- e) czysta przestrzeń do jedzenia.

2) Przygotowanie naczyń:

- a) bezpieczne naczynia bez uszczerbków,
- b) odpowiedniej wielkości sztucce,
- c) kubki/bidony z dzióbkiem lub zwykłe (według umiejętności),
- d) antypoślizgowe podkładki,
- e) śliniaki/fartuszki ochronne.

2. Przygotowanie do posiłku

1) Higiena:

- a) wspieranie w samodzielnym myciu rąk,
- b) zakładanie śliniaka/fartuszka,
- c) pomoc w podwijaniu rękawów,
- d) zachęcanie do wycierania ust serwetką.

2) Organizacja:

- a) ustawianie krzesełek,
- b) rozdawanie sztućców,
- c) angażowanie dzieci w nakrywanie do stołu,
- d) zachęcanie do samodzielnego zajmowania miejsc.

3. Podczas posiłku

1) Wspieranie samodzielności:

- a) pozwalanie na samodzielne nabieranie jedzenia,
- b) cierpliwe czekanie na własne tempo dziecka,
- c) asystowanie tylko gdy potrzebne,
- d) pozwalanie na eksperymentowanie z jedzeniem,
- e) akceptowanie nieuniknionych zabrudzeń.

2) Nauka posługiwania się sztućcami:

- a) pokazywanie prawidłowego trzymania sztućców,
- b) wspieranie prób używania widelca/łyżki,

- c) asystowanie przy trudniejszych pokarmach,
 - d) docenianie wysiłku dziecka.
- 3) Picie:
- a) zachęcanie do samodzielnego trzymania kubka,
 - b) asystowanie przy nalewaniu napojów,
 - c) uczenie odstawiania kubka na stół,
 - d) pomoc w wycieraniu rozlanych płynów.

4. Zachowania przy stole

- 1) Kształtowanie prawidłowych nawyków:
- a) modelowanie właściwych zachowań przy stole,
 - b) uczenie skupienia na jedzeniu,
 - c) pokazywanie jak spokojnie spożywać posiłek,
 - d) przypominanie o nierozmawianiu podczas jedzenia.
- 2) Samodzielne decyzje:
- a) pozwalanie na wybór kolejności spożywania potraw,
 - b) respektowanie sygnałów sytości,
 - c) umożliwianie decydowania o wielkości porcji,
 - d) akceptowanie preferencji smakowych.

5. Po posiłku

- 1) Sprzątanie:
- a) zachęcanie do odnoszenia naczyń,
 - b) pomoc w wyrzucaniu resztek,
 - c) wycieranie swojego miejsca,
 - d) składanie śliniaka/fartuszka.
- 2) Higiena:
- a) wspieranie w myciu rąk i buzi,
 - b) pomoc w czyszczeniu ubrania,
 - c) zachęcanie do używania serwetek,
 - d) asystowanie przy szczotkowaniu zębów.

6. Bezpieczeństwo

- 1) Stały nadzór:
- a) obserwowanie dzieci podczas jedzenia,
 - b) reagowanie na zakrztuszenia,
 - c) kontrola temperatury potraw,

d) sprawdzanie wielkości kęsów.

2) Zasady:

- a) przypominanie o spokojnym jedzeniu,
- b) uczenie żucia z zamkniętymi ustami,
- c) pilnowanie właściwej pozycji przy stole,
- d) reagowanie na niebezpieczne zachowania.

7. Motywacja i wsparcie

1) Zachęcanie:

- a) docenianie podejmowanych prób,
- b) zauważanie postępów,
- c) wspieranie przy niepowodzeniach,
- d) cierpliwe towarzyszenie.

2) Atmosfera:

- a) tworzenie spokojnej atmosfery,
- b) unikanie pośpiechu,
- c) akceptowanie pomyłek,
- d) okazywanie zrozumienia dla trudności.

8. Współpraca z rodzicami

1) Wymiana informacji:

- a) informowanie o postępach,
- b) uzgadnianie metod wspierania,
- c) przekazywanie wskazówek,
- d) konsultowanie trudności.

4. 5 Ankieta samooceny działań wspierających autonomię dziecka podczas posiłków

Data wypełnienia: _____ Okres podlegający ocenie: _____

Skala ocen:

1 - bardzo rzadko 2 - czasami 3 - często 4 - prawie zawsze 5 - zawsze

I. Przygotowanie przestrzeni

Oceń swoje działania:

- ☐ Sprawdzam czy meble są dostosowane do wzrostu dzieci
- ☐ Dbam o stabilne podparcie stóp dzieci podczas posiłku
- ☐ Zapewniam odpowiednie sztućce i naczynia
- ☐ Stosuję antypoślizgowe podkładki
- ☐ Utrzymuję czystą przestrzeń do jedzenia

Jakie trudności napotykasz w organizacji przestrzeni do posiłków?

II. Przygotowanie do posiłku

Oceń swoje działania:

- ☐ Wspieram dzieci w samodzielnym myciu rąk
- ☐ Angażuję dzieci w nakrywanie do stołu
- ☐ Pozwalam na samodzielne zajmowanie miejsc
- ☐ Uczę prawidłowego trzymania sztućców
- ☐ Zapewniam odpowiedni czas na przygotowanie

Co możesz zmienić, aby lepiej przygotować dzieci do posiłku?

III. Podczas posiłku

Oceń swoje działania:

- ☐ Pozwalam dzieciom na samodzielne nabieranie jedzenia
- ☐ Respektuję indywidualne tempo jedzenia
- ☐ Reaguję tylko wtedy, gdy dziecko potrzebuje pomocy
- ☐ Zachowuję spokój przy rozlaniu/rozsypaniu
- ☐ Przypominam o nierozmawianiu podczas jedzenia

Opisz sytuację, gdy skutecznie wsparłeś/aś dziecko w samodzielnym jedzeniu:

IV. Bezpieczeństwo

Oceń swoje działania:

- ☐ Stale obserwuję dzieci podczas posiłku
- ☐ Sprawdzam temperaturę potraw
- ☐ Kontroluję wielkość kęsów
- ☐ Pilnuję prawidłowej pozycji przy stole
- ☐ Natychmiast reaguję na sytuacje ryzykowne

Jakie sytuacje wymagające szczególnej uwagi najczęściej obserwujesz?

V. Zachowania przy stole

Oceń swoje działania:

- ☐ Modeluję właściwe zachowania przy stole
- ☐ Uczę skupienia na jedzeniu
- ☐ Pomagam w utrzymaniu spokojnej atmosfery
- ☐ Wspieram w samodzielnym sprzątaniu po posiłku
- ☐ Doceniam wysiłek włożony w samodzielne jedzenie

VI. Refleksja końcowa

W których obszarach czuję się najpewniej?

Które obszary wymagają doskonalenia?

Co sprawia mi największą trudność we wspieraniu samodzielności dzieci podczas posiłków?

Jakie rozwiązania mogłyby pomóc w lepszym wspieraniu autonomii dzieci podczas posiłków?

VII. Plan rozwoju

Wybierz 3 konkretne działania, które podejmiesz w najbliższym czasie, aby lepiej wspierać autonomię dzieci podczas posiłków:

1. _____
2. _____
3. _____

Data kolejnej samooceny: _____

Podpis osoby wypełniającej: _____

Podpis przełożonego: _____

Data analizy ankiety: _____

Osoba analizująca: _____

Wnioski i rekomendacje:
