

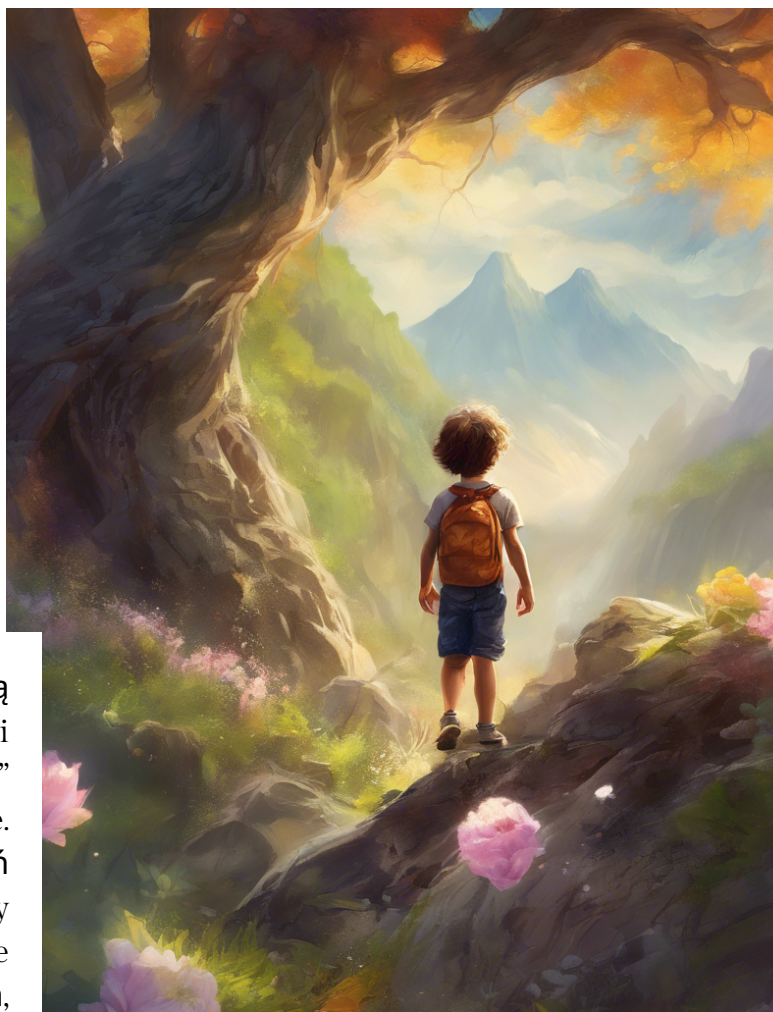


Ewa Orlńska

JAK ZACHĘCAĆ DZIECKO DO SAMODZIELNOŚCI

Wychowanie dziecka nie jest prostą sprawą. Nikt z rodziców nie przechodzi odpowiedniego kursu „obsługi dziecka” przed podjęciem decyzji o rodzicielstwie. Na starcie wychowawczych zmagani wyposażeni jesteśmy jedynie w cechy i umiejętności uwarunkowane biologicznie i ewolucyjnie oraz schematy działań, które niejako wdrukowane mamy poprzez modelowanie osób z rodziny pochodzenia (rodziny generacyjnej).

Wielu rodziców zapytanych o to „na czym zależy im w wychowaniu”, „jaki jest ich cel wychowawczy”, „czego chcą nauczyć swoje dzieci”, „jakie kompetencje życiowe chcą im przekazać” najczęściej udziela odpowiedzi: samodzielność. Czym więc jest ta samodzielność i jak jej nauczyć małego człowieka?



W prostym rozumowaniu samodzielność to posiadanie takich cech i umiejętności przez dziecko, dzięki którym radzi sobie w życiu bez niczyjej pomocy. Staramy się w ten sposób pośrednio uchronić nasze pociechy przez trudnymi doświadczeniami życia codziennego. Należy jednak pamiętać, by podczas motywowania dziecka do usamodzielniania się nie zapominać o jego podstawowych potrzebach emocjonalnych, zwłaszcza potrzebie bezpieczeństwa, bliskości, autonomii oraz stymulacji.

Obserwując psychofizyczny rozwój dziecka można zauważyć pewne etapy opanowywania przez nie nowych umiejętności, doskonalenia ich, a następnie rezygnowaniu z pomocy dorosłego w celu przejścia do pełni niezależności.

Wyróżniamy 5 okresów zdobywania niezależności:

1. Samodzielność ruchowa (do 12 miesięcy) – samodzielne poruszanie się w przestrzeni, sięganie, chwytanie i manipulowanie przedmiotami – umożliwia samodzielne poruszanie się i eksplorację otoczenia. Dziecko ma dużą potrzebę poznawania wszystkiego, co znajduje się wokół niego, zwłaszcza poprzez doznania zmysłowe (chce wszędzie chodzić, dotykać i wkładać wszystko do ust). Wsparcie przez rodzica na tym etapie wymaga zapewnienia dziecku granic bezpieczeństwa.

2. Samodzielność elementarna (2 – 3 rok życia) – pierwsze osiągnięcia w zakresie czynności samoobsługowych (jedzenie, ubieranie się i rozbieranie), rozpoznawania i sygnalizowania swoich potrzeb oraz działań w zgodzie z własną wolą. Dziecko chce samostanowić o sobie oraz wyznaczać własne granice („ja sam”, „chcę”, „nie chcę”. Zadaniem rodzica na tym etapie jest „uzbrojenie się” w pokłady cierpliwości, poszanowanie zdania dziecka (nie zawsze zgodnego ze zdaniem mamy czy taty) oraz umożliwienie mu podejmowania decyzji o sobie w granicach bezpieczeństwa.

3. Samodzielność praktyczna (od 3 – 4 roku życia do 6 – 7 roku życia) – świadome kierowanie swoimi działaniami, umiejętność samodzielnego planowania aktywności i celowego wpływu na ich efekty oraz większa samodzielność w samoobsłudze i interakcji z otoczeniem, zwłaszcza w grupie społecznej. Dominującą potrzebą pozostaje w dalszym ciągu samostanowienia oraz wyznaczanie własnych granic („chcę”, „nie chcę”, „umiem”, „nie umiem”, „dam radę”, „nie dam rady”). Wsparcie rodzica polega na okazywaniu wiary w możliwości dziecka (rezygnacji z kontroli) oraz stopniowym poszerzaniu obszarów podejmowania decyzji o samym (ile zjada, w co się ubierze, z kim się przyjaźni).

4. Samodzielność poznawcza (od 7 – 8 roku życia do 11 – 12 roku życia) – umiejętność wykorzystania wcześniejszych doświadczeń, świadomość i celowość własnego działania, z uwzględnieniem konsekwencji podejmowania samodzielných decyzji.

5. Samodzielność refleksyjna (od 13 – 14 roku życia do 17 – 18 roku życia) – zdolność do świadomej analizy swoich działań, przewidywania konsekwencji oraz rozważania różnych możliwych rozwiązań. Pojawiają się pierwsze wyobrażenia własnej przyszłości, a także umiejętność kontrolowania i refleksji nad własnymi emocjami.



Można dojść do wniosku, że główną rolą rodzica w kształtowaniu się samodzielności dziecka jest przyjęcie postawy „nie przeszkadzać”. Są jednak zwolennicy stymulowania rozwoju dziecka poprzez tzw. „dokręcanie śruby”. Należy jednak zrozumieć, że samodzielność to głównie możliwość i umiejętność samostanowienia (autonomii), a nie radzenia sobie z wymaganiami życia codziennego bez pomocy drugiej osoby. Istnieje także duże ryzyko przekraczania przez rodzica granicy pomiędzy realną pomocą a wyręczaniem i nadmierną ochroną dziecka. Wówczas zamiast autonomii i samodzielności budujemy relację zależności rodzic – dziecko, a dominującymi doznaniem jest poczucie niskiej wartości, bezradność, frustracja, uraza, lęk lub złość. Warto zatem pomóc dzieciom w nauce polegania na bardziej sobie niż na rodzicu.

Aby zachęcić do samodzielności:

- Pozwól dzieciom dokonać wyboru – nawet najmniejszy wybór dla dziecka stanowi większą możliwość poszerzania kontroli na własnym życiu. Niejednokrotnie jest to dobry sposób by załagodzić krnąbrność, urazę lub złość naszej pociechy. *„Czy zjesz na śniadanie płatkę z mlekiem czy kanapkę z szynką?”*
- Okaż szacunek dla dziecięcych zmagani – takim stwierdzeniem dostarczamy dziecku mniejszą ilość frustrujących doświadczeń. W razie niepowodzenia ma możliwość pocieszenia się świadomością, że dana czynność była trudna. *„Ułożenie klocków może sprawić trudność. Czasami pomaga skorzystanie z instrukcji ich składania”.*
- Nie zadawaj zbyt wielu pytań – dajemy możliwość dziecku przestrzeń do wypowiedzenia się na dowolny temat. Dzięki temu zamiast odpowiedzi tendencyjnych lub stereotypowych uzyskujemy otwartość w komunikacji. *„Witaj. Cieszę się, że już wróciłeś”.*
- Nie śpiesz się z udzielaniem odpowiedzi – dziecko, które zadaje pytanie, przeważnie myślało już wcześniej nad odpowiedzią na nie. Dorosły często w takich sytuacjach „służy mu” jako osoba, która pomoże mu w pogłębieniu lub rozwinięciu tematu. *„To bardzo ciekawe pytanie. A jak ty myślisz?”*

- Pozwól dokonać wyboru.
- Okaż szacunek dla dziecięcych zmagani.
- Nie zadawaj zbyt wielu pytań.
- Nie śpiesz się z udzielaniem odpowiedzi.
- Zachęcaj do korzystania z cudzych doświadczeń.
- Nie odbieraj nadziei.
- Pozwól na samodzielne zajmowanie się własnym ciałem.
- Nie zajmuj się najdrobniejszymi szczegółami jego życia.
- Nie mów o nim w jego obecności.
- Pozwól, by samo udzieliło odpowiedzi.
- Okaż szacunek dla gotowości dziecka.
- Zwróć uwagę na zbyt częste mówienie „nie”.



- Zachęcaj dzieci do korzystania z cudzych doświadczeń – rodzic nie musi być w ciągłej gotowości. Może pokazać dziecku, że w jego otoczeniu są inne osoby gotowe podzielić się z nim własnym doświadczeniem. Niejednokrotnie „zewnętrne źródła informacji” mają większą wagę niż długie rozmowy z rodzicami. *„Może pani stomatolog coś doradzi”.*
- Nie odbieraj nadziei – to marzeniom zawdzięczamy realizację wielu przyjemności życiowych. Często plany dziecka, które są dla nas dorosłych nierealistyczne, ograniczają się jedynie do marzeń lub fantazji. *„A więc myślisz o karierze astronauty! Opowiedz mi o tym.”*
- Pozwól dziecku na samodzielne zajmowanie się własnym ciałem (np. mycie się, czesanie włosów, poprawianie ubrania) – w ten sposób szanujesz jego fizyczną tożsamość.
- Nie zajmuj się najdrobniejszymi szczegółami życia dziecka.
- Nie mów o dziecku w jego obecności – bez względu na to, w jaki jest wieku. Dajesz mu tym sygnał, że jest własnością swoich rodziców (uprzedmiotawiasz je). *„Nie zwracaj na nią uwagi. Ona jest taka cicha i nieśmiała”.*
- Pozwól dziecku odpowiadać samemu. *„Czy Tomek lubi pływać?”, „Niech sam Ci powie. Tylko on zna odpowiedź”.*
- Okaż szacunek dla ostatecznej gotowości dziecka – zamiast zmuszać, przekonywać lub zawstydzać dziecko, wyrażmy zaufanie względem jego gotowości do danej czynności. *„Pewnego dnia będziesz korzystać z prysznica tak samo jak mama lub tato.”*
- Zwróć uwagę na zbyt częste mówienie „nie” – czasami dzieci słowo „nie” traktują jako wyzwanie do walki lub atak na ich samodzielność. Wzmaga to pojawianie się zachowań trudnych.

Pamiętajmy, że każde dziecko uczy się autonomii w swoim własnym tempie, w odpowiednim dla niego momencie wzrostu i rozwoju, poprzez obserwację dorosłych oraz aktywny udział w codziennym życiu rodzinnym i społecznym. Dajmy więc szansę i przestrzeń do tego, aby nasze pociechy miały możliwość na rozwój własnej samodzielności.



Bibliografia:

Faber, A., Mazlish, E. (2013). Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły. Poznań: Media Rodzina.

Nuckowska, A., Krogulska, E., Siudut-Stajura, A., Jeżak, J., Trybel, O., Musiał, M., Trzewik, M. (2020). Jak zrozumieć małe dziecko. Szczecin: Wydawnictwo Natuli
