

## Wspieranie samodzielności dziecka

Jednym z celów wychowania jest nauczenie człowieka samodzielnego funkcjonowania w życiu. Wychowujemy dzieci po to, aby mogły w przyszłości odłączyć się od nas, stać się niezależnymi ludźmi. Chcemy, by były zaradne, potrafiły pokonywać napotymane trudnościami. Pytając rodziców o to, jakie chcieliby widzieć swoje dziecko za pięć, dziesięć, dwadzieścia lat, nikt nie odpowie, że marzy, aby jego dziecko było nieporadne, bierne, oczekiwało pomocy od innych. Dlaczego więc niektóre osoby posiadają takie cechy? Składa się na to wiele czynników, np. temperament czy stan psychofizyczny. Jednak jednym z najważniejszych uwarunkowań osobowości jest doświadczenie człowieka, a przede wszystkim doświadczenie zdobyte w okresie dzieciństwa, reakcje i komentarze dorosłych w stosunku do dziecka. Jak zatem pomóc naszej pociesze stać się w pełni samodzielną indywidualnością?

1. Po pierwsze **nie wyręczajmy dziecka**. Kilkułatek nie jest już niemowlakiem. Z chwilą, gdy zaczął chodzić, rozpoczął się etap kształtowania jego odrębności i autonomii. Dziecko odkryło, że jest osobną istotą, może poznawać świat i na ten świat wpływać. Pierwsze lata życia to także czas tworzenia poczucia własnej wartości. Człowiek czuje się wartościowy, gdy potrafi coś zrobić sam. Wyręczanie, zwłaszcza w czynnościach samoobsługowych (założenie butów, rozpięcie suwaka, karmienie), powoduje obniżenie poczucia własnej wartości dziecka. Gdy robimy za dziecko coś, co ono potrafi (nawet gdy robi to jeszcze niezbyt sprawnie), wysyłamy mu sygnał: „Nie ufam ci”, „Nie potrafisz tego robić dobrze”. Dziecko przestaje więc czerpać radość z bycia samodzielnym, nabiera przekonania, że nie warto próbować.

2. Po drugie **pozwólmy dziecku na dokonywanie wyborów**, gdyż jest to niezwykle ważne dla prawidłowego rozwoju. Przy śniadaniu możemy zapytać: „Wolisz kanapkę z serem czy szynką?”, „Chcesz płatkę czekoladowe czy z owocami?”. Przed wyjściem do przedszkola niech dziecko wybierze, w co chce się ubrać: „Założysz dziś spodnie czarne czy granatowe?”. Dajmy także małe wybory dotyczące zajęć dziecka czy rozkładu dnia, np. : „Czy wolisz umyć się przed bajką czy po bajce?”. Pamiętajmy przy tym, że dając wybór, musimy akceptować obie możliwe opcje. Unikajmy dawania *niby-wyborów*, gdy naszym celem jest zmuszenie do czegoś. Jeśli chcemy skłonić dziecko do powrotu do domu z placu zabaw, możemy powiedzieć: „Idziesz do domu teraz czy potrzebujesz jeszcze 5 minut na dokończenie zabawy?”. Natomiast nieodpowiednie jest pytanie: „Wracasz do domu ze mną czy zostajesz tu sam?” To nie jest dawanie wyboru, lecz próba wymuszenia pewnego zachowania oparta na

przekonaniu, że dziecko będzie bało się zostać samo. Jednak pewnego dnia maluch może odpowiedzieć: „Zostaję sam, możesz iść beze mnie”.

3. Po trzecie **okażmy szacunek dla zmagañ dziecka**, nie krytykujmy dziecka, gdy wykonało coś nie do końca perfekcyjnie. Zauważmy i pochwalmy tę część "zadania", która jest wykonana poprawnie. Gdy dziecko samodzielnie posprzątało większość zabawek (misie, lalki, samochody), a zapomniało o klockach pod łóżkiem, skupmy się na posprzątanym misiach, lalkach i samochodach, a pomińmy klocki. Pochwalmy za dbanie o porządek i chęć pomocy, a potem dopiero możemy dodać, że zostały jeszcze rozsypane klocki pod łóżkiem. Po szczerej pochwalie dziecko na pewno sprzątnie także klocki i następnym razem udoskonali „technikę sprzątania”. Gdy dziecku nie wychodzi całe zadanie, np. zawiązanie sznurówki, warto pochwalić za sam wysiłek: „Wiązanie sznurówek to skomplikowana sprawa, pokażę ci, jak to się robi i następnym razem pójdzie ci lepiej.”

4. Po czwarte **nie spieszmy się z daniem odpowiedzi i gotowych rozwiązań**. Gdy maluch napotyka jakąś trudność, rodzice często podsuwają mu gotowe rozwiązanie, np. dziecko pyta, w co się ubrać na spacer, a opiekun od razu podaje mu odpowiednie ubranka. O wiele lepiej byłoby w tej sytuacji zapytać: „Jak myślisz, co jest odpowiednie na dzisiejszą pogodę?” i razem z dzieckiem wyjrzeć przez okno, porozmawiać o pogodzie, porze roku itp. To wspaniała okazja do uważnego przestudiowania warunków atmosferycznych panujących na dworze, powiązania ich z konkretną porą roku oraz zastanowienia się, jaka odzież jest odpowiednia. Jakaż z tego wynika wszechstronna nauka! Poza tym, proszę sobie wyobrazić, jak wzrośnie poczucie własnej wartości dziecka, gdy samo (z niewielką pomocą dorosłego) rozwiąże problem.

5. Po piąte **nie hamujmy samodzielności**. Należy unikać stwierdzeń typu: „Nie dasz rady”; „Śpieszę się, a ty się grzebiesz”, „Nie dotykaj, zepsujesz, zostaw”, „Nie potrafisz”; „Daj mi to, ja to zrobię” „Jesteś za mały”. Takie komunikaty blokują spontaniczną chęć do nauki i doświadczania, blokują działanie. Człowiek uczy się na swoich błędach. Musimy pozwolić dzieciom na próbowanie, ponoszenie porażek i rozpoczynanie zadania od początku. W ten sposób kształtujemy nie tylko samodzielność, ale także odporność na stres i niepowodzenia oraz wspieramy poczucie sprawstwa. Nieudana próba jest wtedy zachętą do udoskonalenia sposobu działania, a nie potwierdzeniem: „A widzisz, nie potrafisz, nie warto próbować”. Próbować zawsze warto, nie tylko gdy ma się lat kilka, ale także kilkanaście, kilkadziesiąt.

Pamiętajmy: **dzieciństwo jest treningiem przed dorosłym życiem**. Jeśli chcemy, aby dziecko było w przyszłości samodzielne, niezależne i odpowiedzialne, musimy mu zapewnić odpowiednie „ćwiczenia” samodzielności.

Julia Gałczyńska  
psycholog

Literatura:

1. A. I. Brzezińska (red), *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa* (2005). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
2. Mazlish E, Faber A. (2002). *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*. Poznań: Wydawnictwo Media, Rodzina.
3. Vasta, R, Haith, M. M., Miller, S. C. (1995). *Psychologia dziecka*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.