Jak rozwijać samodzielność u dzieci?

Każdy rodzic chce, aby jego dziecko były samodzielne, aby potrafiło poradzić sobie w różnych życiowych sytuacjach. Należy jednak podkreślić, że nauczenie dziecka samodzielności to trudna i czasochłonna praca, która wymaga od rodziców wiele cierpliwości, konsekwencji i pomysłowości. W okresie pandemii, kiedy więcej czasu przebywamy w domach, warto podjąć wysiłki zmierzające do nauczenia naszych dzieci samodzielności.

Samodzielność można określić jako gotowość do podejmowania zadań opartych na osobistej, samodzielnej aktywności, której źródłem jest wola działania i chęć osiągnięcia konkretnego celu. Samodzielność jest jedną z potrzeb rozwojowych dziecka. Jest ona trudna dla dziecka, które z jednej strony chce wszystko zrobić samo, a z drugiej obawia się pewnych aktywności (wymaga to bowiem od niego podjęcia określonego trudu i odwagi do nauczenia się nowej czynności). Trzeba mieć świadomość, że zanim pojawią się pierwsze małe sukcesy i zalążki niezależności, na drodze ku samodzielności nasz maluch podejmie wiele prób, popełni wiele błędów, zada wiele pytań, będzie oczekiwał pomocy ze strony osoby dorosłej. Jeśli dziecku coś nie od razu wychodzi, należy okazywać szacunek dla podjętych przez niego prób i zachęcać je do dalszej aktywności. Krytyka, często słyszane negatywne komentarze - nie zachęcą dziecka do podejmowania kolejnych prób. Co gorsze - obniżają jego samoocenę. I tu koło

się zamyka, gdyż niska ocena własnych możliwości powoduje, że dziecko stopniowo traci motywację do wysiłku.
Dom rodzinny dziecka powinien być pierwszym i najbardziej odpowiednim środowiskiem wprowadzającym w świat samodzielności. I tu przechodzimy do kluczowej kwestii: aby nauczyć dziecko samodzielności, trzeba założyć, iż jest ono oddzielną, wolną osobą. Często rodzice podświadomie ograniczają samodzielną aktywność dziecka, obawiają się bowiem, że im szybciej dziecko dorośnie, tym szybciej przestanie prosić o pomoc, a oni przestaną być dziecku potrzebni, co jest oczywistą nieprawdą. Rodzice są dziecku potrzebni w różny sposób na różnych etapach życia, a nowe zadania można stawiać przed dzieckiem w każdym wieku.
Ucząc dziecka nowej umiejętności należy wykonywać kolejne kroki/etapy zgodnie z następującą metodą współdziałania:

1. rodzic robi, dziecko obserwuje,

2. rodzic wykonuje pracę, dziecko pomaga,

3. dziecko robi, rodzic pomaga,

4. dziecko wykonuje pracę samodzielnie pod nadzorem dorosłego,

5. dziecko potrafi wykonać zadanie samodzielnie, nie wymaga pomocy, nadzoru, wsparcia dorosłego.

Czynniki warunkujące skuteczną naukę samodzielności:

- Na początku tego typu pracy istotne jest określenie, co dziecko już potrafi, czego chcielibyśmy je nauczyć oraz jaki ma potencjał (czy posiada już wcześniej zdobyte bazowe umiejętności, by sprostać nowemu zadaniu). W ten sposób rodzic jest w stanie określić, jak wzbudzić motywację dziecka do zmian, a także sprawdza jego zasoby, które pomogą mu pokonać porażki.

- Kolejnym kluczowym czynnikiem ułatwiającym rozwój samodzielności jest wybranie zadania czy problemu, do rozwiązania którego rodzic chciałby wdrożyć dziecko. Niezależnie od tego, jakie to zadanie będzie (czy będzie to wiązanie sznurowadła, czy tabliczka mnożenia), ważne jest, by dostosować je (a w zasadzie stopień jego trudności) do możliwości dziecka. Chodzi o to, żeby dziecko zaangażowało się w wykonanie zadania oraz odczuło radość i dumę, gdy je rozwiąże. Należy pamiętać, że zbyt łatwe zadanie może zniechęcić dziecko do dalszej współpracy, z kolei zbyt trudne może demotywować i budzić frustrację u dziecka.

- Ważny jest też czas i okoliczności, w jakich zaczniemy uczyć nowych obowiązków. Rano, gdy rodzice zwykle spieszą się do pracy, nie ma czasu np. na naukę wiązania butów, czy zapinania guziczków, dlatego rodzic nieomal odruchowo wyręcza wtedy dziecko. Jest to z wielu względów dogodniejsze, szybsze, a często i bezpieczniejsze z perspektywy rodzica rozwiązanie. A należy pamiętać, że dziecko bardzo łatwo przyzwyczaja się do wszelkich udogodnień - jeśli kiedyś nie poświęciliśmy mu czasu na nauczenie danej rzeczy, to nie możemy wymagać od niego, że jako starsze dziecko, po prostu samo się tego nauczy. Dlatego warto znaleźć czas i zadbać o odpowiednią atmosferę sprzyjającą zdobywaniu nowych umiejętności.
- Często jest tak, że gdy rodzic obserwuje swoje dziecko przy jakiejś czynności i widzi, że nie do końca sobie ono radzi, próbuje je wyręczać, co nie jest właściwą drogą**.** Zadaniem rodzica jest danie dziecku przestrzeni do popełniania pomyłek i motywowanie do doskonalenia umiejętności.

- Celem współpracy jest uświadomienie dziecku jego własnej sprawczości (czyli posiadanych przez niego zdolności, umiejętności, wytrwałości) przy wsparciu i pomocy osoby dorosłej. Pomoc oferowana dziecku przez dorosłego nie oznacza wyręczenia go w zadaniu, lecz oznacza wsparcie dla trudów dziecka, wzbudzenie jego motywacji oraz opiekę w sytuacji porażki. Należy pamiętać, że podczas spokojnej nauki umacnia się więź między rodzicem a dzieckiem.

Nauka samodzielności wiąże się także z wdrożeniem dziecka do dokonywania wyborów**.** Rodzic, dając dziecku możliwość samodzielnego

podejmowania decyzji w początkowo drobnych, a z czasem coraz poważniejszych sprawach, uczy malucha umiejętności, która przyda mu się w dorosłym życiu. Ważne jest, by dziecko potrafiło podjąć własną decyzję, poczuje się wtedy ważne i wartościowe, doceni, że dorosły liczy się z jego zdaniem. Samodzielne podejmowanie decyzji uczy dziecko świadomości jego potrzeb. Ponadto, jest to dobry moment na kształtowanie u dziecku poczucia odpowiedzialności. Dobrym sposobem, aby nauczyć dziecko tego, że każdy wybór pociąga za sobą kolejne wybory oraz uświadomić mu ich konsekwencje, jest rozmowa o tym, że każda decyzja, każdy wybór pociąga za sobą określone skutki. Partnerska rozmowa dorosłego z dzieckiem pozwoli mu zrozumieć, że ma ono wpływ na rzeczywistość i może ją kształtować.

Każdy rodzic powinien pamiętać, że dzieci lubią mieć własne obowiązki, bowiem daje im to poczucie odpowiedzialności, przybliżenia się do świata dorosłych, daje poczucie posiadania własnych spraw. Im szybciej wdrożymy dziecko do samodzielności - pod warunkiem, że zlecane mu obowiązki będą dopasowane do realnych możliwości - tym łatwiej dziecko wejdzie w świat nastoletni i dorosły.

Trzeba też pamiętać o tym, że uczenie samodzielności nie polega na zostawianiu dziecka samemu sobie, lecz pokazywaniu mu dostępnych możliwości i wspieraniu go w podjętych przez nie działaniach przy jednoczesnym kontrolowaniu i zapewnieniu bezpieczeństwa.

Wskazówki dla rodziców:

- nie porównuj dziecka z innymi (każde dziecko dojrzewa w swoim tempie),
- doceniaj wysiłek włożony w pracę (liczy się nie tylko efekt pracy, ale też podjęty przez dziecko trud),
- podkreślaj postępy czynione przez dziecko (nawet najmniejszy progres zasługuje na docenienie),
- pomagaj jedynie tyle, ile trzeba (bądź obok i czuwaj, ale nie wyręczaj),
- nie zarażaj dziecka swoimi lękami (lękowy rodzic to lękowe, niepewne siebie dziecko),
- jeśli zadanie jest zbyt trudne, podziel je na mniejsze, prostsze etapy,

- pokaż dziecku, jaki ma wybór, wtedy łatwiej zmotywujesz je, żeby zrobiło coś samo lub dokończyło rozpoczętą już pracę (np. pokolorujemy ten obrazek czy wolisz go pomalować?),
- ustal granice, zawsze staraj się rozpoznać i rozgraniczyć dwie strefy – tę, w której dziecko musi podporządkować się woli rodziców (rano jemy śniadanie), od tej, w której dziecko ma prawo do własnych decyzji (je dżem truskawkowy czy brzoskwiniowy),
- stosuj pochwały opisowe (typu: Lubię, gdy..., Podoba mi się...),
- pozwól dziecku na bycie samodzielnym.

Opracowała:
Anna Michalska
psycholog