

Zrób to za mnie – czyli niesamodzielne przedszkolaki.

Wydawać by się mogło, że nowo narodzone dziecko przychodzi na świat zupełnie niesamodzielne. Wymaga opieki dorosłego, co jest prawdą. Ale czy do końca? Niemowlę od początku daje sygnały rodzicowi, że coś się dzieje – płacze, bo jest głodne, bo ma mokrą pieluszkę, bądź potrzebuje towarzystwa. Decyduje więc samo, słuchając sygnałów z ciała, że musi coś zrobić, aby dać znać o swoim samopoczuciu. Z biegiem czasu dorośli stopniowo i często nieświadomie odbierają dziecku tę nieocenioną umiejętność samodzielności. W jaki sposób? Decydują za dzieci w co się ubiorą, kiedy są głodne, jak dużą porcję posiłku powinny zjeść, kiedy powinny spać, z kim się bawić, z kim się nie bawić, itd.

Czas leci a nasze dziecko staje się nastolatkiem, młodym dorosłym, który stoi przed wyborem szkoły, kierunku studiów? Co wybrać? Co będzie dla mnie najlepsze? Co mnie najbardziej interesuje? ... Nie wie i trudno mu samemu zdecydować. Bo przez całe życie to dorośli podejmowali za niego decyzję, a teraz wrzuca się go na głęboką wodę i ma samodzielnie, często pierwszy raz w życiu podjąć decyzję.

Czym jest więc samodzielność?

Samodzielność można rozumieć jako zdolność do:

- samodzielnego myślenia,
- samodzielnego podejmowania decyzji,
- samodzielnego zaspokajania własnych potrzeb,
- samodzielnego planowania i działania,
- samodzielnej oceny tych działań.

Chcąc wychować dziecko zdolne do samodzielności w przyszłości, nie można tej odpowiedzialności oddawać w dniu 18 urodzin. Należy ją pielęgnować i kształcić już od najmłodszych lat.

W wychowaniu dziecka rodzic staje przed wyborem: zrobię coś sam – lepiej, szybciej, czy też wykorzystam sytuację i zaangażuję w to moje dziecko, aby samo mogło doświadczyć, spróbować, nauczyć się. Korzyści, jakie płyną z włączania dzieci w codzienne aktywności to chociażby wolny czas rodzica w przyszłości, ale to efekt uboczny, dodatek, nagroda za trud. Najważniejsze w tym wszystkim jest budowanie poczucia własnej skuteczności, samodzielności, pewności siebie – wow! umiem to zrobić!

Wybór pomiędzy „nie chce mi się ich uczyć, sama zrobię wszystko lepiej” a „nie chcę wszystkiego robić sama, lepiej włożę wysiłek w naukę”.

W wychowaniu dzieci powinniśmy dążyć od stanu całkowitej zależności (noworodek) do stanu całkowitej niezależności (dojrzały dorosły). Niezależny, czyli świadomość istnienia, jako odrębna istota, zdolna do wchodzenia w relacje nieoparte na zależności („nie potrafię bez ciebie żyć, nie poradzę sobie sam/sama i ty beze mnie też sobie nie poradzisz” – relacja zależności vs „potrafię sobie poradzić w każdej sytuacji, ale lubię też spędzać czas z Tobą, z Tobą jest mi łatwiej”- relacja niezależności).

„Jeśli rodzice odgadują wszystkie potrzeby dziecka, dziecko jeszcze długo nie nauczy się ich sobie uświadamiać i prosić o pomoc”.

Anna Bykova „Jak wychować samodzielne dziecko”.

Jako przykład podam karmienie dziecka podczas posiłku. Często zdarzają się sytuacje, kiedy 3 – letnie dziecko jest nadal karmione przez opiekuna – bo samo nie potrafi, powie opiekun. Nie potrafi, bo nie ma takiego doświadczenia, pomimo odpowiednich narzędzi do pracy. Dorośli wychodzą z pozycji troski – chcą dbać by dziecko nie chodziło głodne. Zakładają, że wiedzą lepiej jaka porcja jest odpowiedniejsza dla dziecka, ile powinno zjeść. Okazuje się jednak, że dzieci doskonale potrafią same zadbać o swoje potrzeby, nawet w wieku niemowlęcym. Kiedy jednak przez kolejne lata utrwalamy w nich przekonanie, że za mało zjadły, karmimy na siłę, zagadujemy dziecko, bądź uciekamy się do różnych innych sposobów – byleby wcisnąć kolejną porcję do buzi dziecka – buduje to w nich przekonanie, że sygnały jakie daje im ciało są błędne. Skoro rodzic/opiekun lepiej wie, co jest dla dziecka dobre, traci ono poczucie sprawczości. Nie pozostaje to bez echa. Ponieważ w przyszłości, w relacjach z innymi również będzie opierało się na założeniu, że to nie ono ma rację tylko inni. Jak więc ma podejmować słuszne decyzje, unikać wchodzenia w nieodpowiednie relacje, odmawiać innym, kiedy od dziecka wmawia mu się, że to my, dorośli wiemy lepiej co jest dla niego dobre?

Nie da się więc zjeść ciastko i mieć ciastko.

Aby wychować zdrowe i dojrzałe psychicznie dziecko musimy pozwolić mu działać, popełniać błędy, doświadczać, wyciągać wnioski. Nie oznacza to obojętności ze strony dorosłych, a raczej zaufanie dziecku i bycie obok, bez zbytniego wtrącania się.

Jak wzmacniać samodzielność dziecka i pewność siebie?

Stopniowo. Zróbcie coś razem z dzieckiem, następnie niech dziecko robi samo a wy – okazując mu zaufanie – motywujcie i pomagajcie, gdy znajdzie taką potrzebę. ***Uwaga!*** Istnieje ryzyko, że pojawi się pokusa pouczenia dziecka, jak zrobić daną czynność, bądź krytykowania „źle to robisz, daj pokażę Ci”. Sytuacja, kiedy dajemy dziecku możliwość samodzielnego działania wymaga od rodzica wielkiej cierpliwości i „ugryzienia się w język”, gdy widzimy, że dziecku nie idzie tak jak byśmy chcieli.

Nie analizujcie. Nie trzeba się zastanawiać czy dziecko sobie poradzi, czy nie, czy jest wystarczająco duże, czy za małe. Po prostu dajcie dziecku spróbować, ono samo dojdzie do wniosków. Waszym zadaniem jest zadbanie o bezpieczeństwo.

Obserwacja i wyczuwanie. Nie odmawiajcie pomocy, jeśli dziecko o nią prosi. Obserwujcie dziecko i ufajcie mu. Trzeba wyczuć dziecko, co stoi za jego prośbą o pomoc: może to lenistwo, wygoda, kaprys?

Daj wybór. Pozwól dziecku dokonać wyboru tam gdzie to możliwe (jeżeli decydujecie się na taki krok – musicie być gotowi zaakceptować wybór dziecka) „Ubierzesz koszulkę z krótkim, czy długim rękawem?”, „Twój nowy rower ma być niebieski czy różowy?”, „Zjesz obiad teraz, czy jak wrócimy z placu zabaw?”.

Mniej poleceń, więcej pytań. Odchodzi powoli od wskazywania co ma dziecko zrobić, za to stwarzaj okazje do poszukiwań i badań. Dziecko wówczas zastanawia się, jakie są jego pragnienia, jakie ma opcje wyboru by ostatecznie samodzielnie podjąć decyzję i wziąć na siebie za nią odpowiedzialność. W tym celu odejdź od podawania gotowych rozwiązań (nie kupię Ci nowej zabawki, bo musimy kupić buty) za to zadawaj dziecku więcej pytań (Czego potrzebujesz? Po co Ci to? Co zrobisz najpierw? Co jeszcze możesz zrobić? Co może się stać gdy...? Co jest w tym najtrudniejsze? Co byś poradził koledze/rodzeństwu gdyby był w Twojej sytuacji? Nie wiem co dalej robić. Jak Ty myślisz?). W sytuacji, gdy zamiast konkretnych poleceń dziecku zadaje się pytania jego mózg rozwija się w kierunku samodzielnego poszukiwania rozwiązań.

Bądź cierpliwy i otwarty na swoje dziecko. Obserwuj jak z dnia na dzień staje się ono coraz bardziej pewne siebie, coraz bardziej samodzielne i gotowe na nowe wyzwania!

Samodzielny przedszkolak

Jak wspierać samodzielność dziecka

- **SŁUCHAĆ**, jeśli dziecko mówi „ja sam”, to **dać mu szansę** spróbować
- **Stopniować trudności**, dążyć do tego, aby dziecko osiągnęło sukces
- **NIE WYRĘCZAĆ**, jeśli dziecko jest w stanie wykonać daną czynność samodzielnie
- **Wspierać i motywować** dziecko: „dasz radę”, „na pewno sobie poradzisz”, „uda Ci się”



PAMIĘTAJMY

Dzieci, które są **samodzielne** lepiej radzą sobie w nowych sytuacjach, są **pewniejsze siebie** i mają **wyższe poczucie własnej wartości**

SAMODZIELNY PRZEDSZKOLAK

Rozwijając samodzielność naszego dziecka
wzmacniamy i wspieramy:

- Pewność siebie
- Poczucie bezpieczeństwa
- Podstawowe potrzeby:
 - działania
 - samodzielności
 - osiągnięć
- Gromadzenie doświadczeń
- Otwartość na nowe wyzwania
- Motywację do pokonywania trudności

