

## Samodzielność – co to jest?

### *Samooobsługa:*

- fizjologia (kontrola potrzeb oraz umiejętność samodzielnego korzystania z toalety)
- mycie (ręce, zęby, twarz, szykowanie rzeczy niezbędnych do mycia)
- jedzenie (łyżka, widelec, próby posługiwania się nożem, nalewanie płynu do szklanki, picie, przygotowanie prostego posiłku, np. posmarowanie kanapki)
- ubieranie (zakładanie i zdejmowanie garderoby, zapinanie, rozpinanie guzików i suwaka, supełek, optymalnie kokardka, buty przeważnie na tę nogę co trzeba)
- porządek (sprzątanie po sobie, utrzymywanie porządku w swoich rzeczach, układanie i chowanie do szafy swoich ubrań)
- czynności domowe (proste prace domowe, stałe niewielkie obowiązki, np. wyrzucanie śmieci, ścieranie kurzu, wychodzenie z psem)
- pierwsze doświadczenia ekonomiczne (drobne zakupy pod kontrolą dorosłego)

### *Samodzielność społeczno – emocjonalna:*

- orientacja w otoczeniu (imię, nazwisko, adres, miejsce pracy rodziców, droga z domu do ważnych miejsc)
- funkcjonowanie w grupie, relacje z rówieśnikami i dorosłymi (polecenia do całej grupy, adekwatny dystans, rozmowa na zasadzie wzajemności, umiejętność czekania na swoją kolej, okazywanie chęci współdziałania i pomocy)
- adekwatne emocje (siła emocji zgodna z siłą bodźca, adekwatna do wieku kontrola emocjonalna)
- separacja od rodzica (dziecko pozostaje samo w znanym otoczeniu)
- radzenie sobie w trudnych sytuacjach (wie, jak się zachować w sytuacji np. zgubienia się, zaczepiania przez obcą osobę, potrafi się zwrócić o pomoc do nauczyciela lub rodzica w trudnej sytuacji rówieśniczej)
- obowiązkowość.

### *Samodzielność szkolna:*

- pakowanie tornistra (pod dyskretną kontrolą dorosłego, po uprzednim wspólnym sprawdzeniu planu zajęć na następny dzień)
- pamiętanie o pracy domowej (jeśli dziecko ma z tym problem warto wspólnie z nauczycielem wypracować sposoby wspomagania dziecka w tym)
- odrabianie lekcji (po wspólnym sprawdzeniu co jest do zrobienia i ustaleniu kolejności odrabiania zadań dziecko próbuje samo pracować; rodzic wkracza w razie problemów po zasygnalizowaniu ich przez dziecko; w żadnym wypadku nie należy wykonywać za dziecko pracy domowej!).

## Czy dzieci lubią być samodzielne?

Samodzielność jest potrzebą rozwojową dziecka. Dążenie do samodzielności jest korzystne dla jego rozwoju. Jest one też trudne dla dziecka, gdyż z jednej strony chce - "Ja sam/sama", a z drugiej strony obawia się, bo to wymaga trudu i odwagi. Jeśli dziecku coś nie wychodzi, należy okazywać szacunek dla jego zmagania i zachęcać do ponawiania prób. Krytyka, często słyszane negatywne oceny nie skłaniają dziecka do podejmowania kolejnych zmagania. Co ważniejsze - obniżają jego samoocenę. Niska ocena własnych możliwości powoduje, że stopniowo traci motywację do wysiłku.

Dzieci lubią mieć własne obowiązki, daje im to poczucie odpowiedzialności, przybliżenia się do świata dorosłych rodziców, daje poczucie posiadania własnych spraw.

Kochać dziecko mądrze to stawiać mu wymagania. Wymagania powinny być odpowiednie do jego wieku i możliwości, przy czym im starsze tym więcej samodzielności i odpowiedzialności.

Dziecko, które mogło swobodnie rozwijać samodzielność, w przyszłości będzie zaradne, odpowiedzialne, wierzące we własne siły, odważne w pokonywaniu trudności i podejmowaniu decyzji. Z kolei ograniczanie samodzielności z czasem prowadzi do zależności dziecka od rodziców. Pozostając w pozycji zależności przeżywa różne negatywne uczucia, wśród których dominują: bezradność, złość, sprzeciw, wrogość. Potem te stany emocjonalne dziecko często odreagowuje właśnie na rodzicach.

### **Opory rodziców**

Osiąganie przez dziecko kolejnych kroków w zakresie samodzielności może w rodzicach budzić mieszane uczucia: dumę, że już potrafi, obawę o jego bezpieczeństwo, poczucie pustki i oddalenia, że są mu już niepotrzebni. Tymczasem rodzice od chwili narodzenia się dziecka muszą pamiętać, że kiedyś odejdzie i będzie prowadzić samodzielne życie. Wychowanie ma na celu pomóc mu stać się niezależnym od rodziców, umiejącym dokonywać ważnych życiowych wyborów. Im bardziej będzie samodzielne, tym w życiu będzie mu lżej. Mądra miłość od dzieciństwa zachęca do samodzielności, indywidualności, niezależności od otoczenia. Wychowywać to zrezygnować z wyręczania, pozwolić na zmaganie się z własnymi problemami, a nawet na uczenie się na własnych błędach. Troska o bezpieczeństwo jest konieczna, ale w granicach zdrowego rozsądku. Każde dziecko ma własne tempo rozwoju i należy zezwalać na taki zakres samodzielności, na jaki pozwalają jego aktualne możliwości.

Niewątpliwie dorastanie, stopniowe odsuwanie się dziecka od rodziców, wizja jego odejścia z domu mogą być trudne dla rodziców. Szczególnie trudne jest dla rodziców nadopiekuńczych, którzy nadmiernie wyręczają i ochraniają dziecko przed trudnościami. Zamiast pomagać dziecku w rozwoju zaspokajają swoje potrzeby, tym samym blokując jego rozwój. Jest to krzywda dla dziecka, bo osiągnąwszy wiek dojrzały, nie będzie umiało zmagać się z trudnościami, ciągle będzie oczekiwało wsparcia od innych. Może zdarzyć się i tak, że w którymś momencie dorastania zbuntuje się i zechce wyrwać się spod kontroli. A to przeważnie prowadzi do poważnych trudności wychowawczych.

- lęk, że zrobi sobie krzywdę,
- jest to dla niego za trudne,
- brak czasu/cierpliwości opiekunów na powolne, często nieudane próby, wykonania czynności,
- w ocenie rodzica dziecko jest niezaradne bądź nieodpowiedzialne i koniecznie wymaga pomocy,
- przekonanie, że jeszcze się w życiu napracuje,
- pewność, że zrobimy coś szybciej i lepiej (szczególnie, gdy nam się śpieszy, a tak jest prawie zawsze),
- obawa, że jak mu się nie uda, to będzie mu smutno z tego powodu, będzie płakało (a jako rodzice „mamy za zadanie oszczędzić dzieciom przeżywania porażek”).

### **Zachęcanie do samodzielności**

Uczenie samodzielności to nie zostawianie dziecka samemu sobie, lecz pokazywanie mu możliwości i wspieranie w jego decyzjach przy jednoczesnym kontrolowaniu i zapewnieniu bezpieczeństwa.

Radość z obserwowania, jak samodzielnie staje się nasze dziecko, powinna być największą nagrodą dla rodzica. Zachęcając do bycia niezależnym, warto pamiętać o paru wskazówkach:

- nie porównuj dziecka z innymi (Kasia już sama się ubiera, a ty ciągle nie umiesz),
- podkreślaj postępy (wcześniej zakładałeś sam czapkę, a teraz świetnie radzisz sobie jeszcze z szalikiem i rękawiczkami),
- pamiętaj, że niezbędne jest morze cierpliwości (przyda się, gdy posiedzimy i poczekamy parę minut na zapięcie guzików),
- pomagaj, ile trzeba, ale nie więcej (obserwuj uważnie swoje dziecko, poradź się pań w przedszkolu, szkole),
- poznaj ogólną charakterystykę dziecka w danym wieku – spójrz na swojego malucha z dystansem,
- nigdy nie zarażaj dziecka swoimi lękami (nie ma nic gorszego niż mama na placu zabaw, która co chwila krzyczy: – „uważaj, bo spadniesz!”, „nie tak wysoko!”, „nigdy tego nie robiłeś, to niebezpieczne...”),
- jeśli coś się nie udaje, rozłóż zadanie na kilka prostszych etapów,
- pokaż wybór, wtedy łatwiej zmotywujesz, żeby zrobiło coś samo („jaką szczoteczkę kupimy do mycia zębów, niebieską czy zieloną?”),
- okaż zainteresowanie i docień wysiłki dziecka, niekoniecznie efekt końcowy (wkładanie tych rzeczy do pudełka musiało być trudne, spróbujmy teraz zrobić resztę razem),
- docień to, co dziecko zrobiło dobrze („zapiąłeś sam trzy guziki, świetnie, zostały tylko dwa”),
- staraj się rozpoznać i rozgraniczyć dwie strefy – tę, w której dziecko koniecznie musi podporządkować się rodzicielskiej woli (jemy rano śniadanie), od tej, w której dziecko ma prawo decydować (je chrupki z mlekiem),
- daj dziecku szansę! po prostu...

### **Pochwały opisowe:**

Widzę, że....

Lubię, gdy....

Podoba mi się, jak.....

*Opracowała: psycholog mgr Patrycja Olędzka*