

## ZACHĘCANIE DO SAMODZIELNOŚCI

Wyróżnia się **dwa rodzaje samodzielności**: funkcjonalna, kształtowana już od najmłodszych lat, np. „Trzeba nakryć do stołu”, „Są talerze do wytarcia” lub polegająca na umiejętności podejmowania decyzji – bardzo ważna, może być doświadczeniem dziecka, jeśli rodzice zechcą podjąć pewne ryzyko.

- **nie dając lub nie stwarzając dziecku okazji do bycia samodzielnym, wyrządzamy mu krzywdę** – kiedyś będzie musiało podejmować własne decyzje i być zaradnym;
- od momentu narodzenia się dziecka należy oswajać się z myślą, że pewnego dnia będzie musiało się je „utracić” - należy dać dziecku **prawo do swobodnego przeżywania**;
- rodzice powinni jak najczęściej mówić: „Zrób to sam”, „Idź na własnych nogach” - dziecko ograniczone w swoich działaniach nie nauczy pokonywać się trudności w przyszłości;
- **wychowywać to znaczy nie uzależniać.**

### Od kiedy możesz zacząć naukę samodzielności?

Samodzielność jest procesem, który zaczyna się bardzo wcześnie - już **od drugiego roku życia** rodzic może swoim zachowaniem i postawą kształtować samodzielność u dziecka.

Największy rozwój samodzielności przypada na **wiek przedszkolny** - w tym okresie rodzic powinien w szczególności pomóc dziecku stać się niezależną indywidualnością, przygotowaną na samodzielne życie.

### Metody zachęcające do samodzielności:

#### 1. Pozwól dziecku dokonać wyboru

**zamiast:**

„W tej chwili weź się za sprzątanie”

**spróbuj:**

→ „Potrzebuję pomocy w sprzątanii.  
Wolisz odkurzać czy zmywać podłogę?”

- nawet najmniejszy wybór stanowi dla dziecka możliwość rozszerzenia kontroli nad swoim życiem i pozwala ćwiczyć umiejętność podejmowania decyzji.

#### 2. Okaż szacunek dla dziecięcych zmaganiań

**zamiast:**

„Ojej, jak niestarannie zrobiłeś ten rysunek, wszystko tu pomazane. Zrób to jeszcze raz”.

**spróbuj:**

-> „Malowanie farbami może być trudne. Czasami pomaga, gdy się otrzepie pędzel z wody”.

- przekonując dziecko, że coś jest łatwe, wcale mu nie pomagamy – jeśli uda mu się to zrobić, myśli, że nie zrobiło nic istotnego, niegodnego uwagi. Jeżeli zaś poniesie porażkę, czuje się winne, że nie potrafiło zrobić czegoś łatwego;

- docenienie wysiłku dziecka pozwala mu nabrać wiary we własne siły i daje odwagę do samodzielnego pokonywania trudności.

### 3. Nie zadawaj zbyt wielu pytań

**zamiast:**

„Jak dziś było w szkole? Co mówiłeś na polskim?”

**spróbuj:**

-> „Dobrze, że jesteś”.

- gdy zadajemy dziecku zbyt wiele pytań, czuje się ono **atakowane**;
- im bardziej chcemy dowiedzieć się, co było w szkole, tym bardziej dziecko odpowiada krótko: „nic”, „dobrze”;
- przesadna ciekawość może być też rozumiana jako **brak zaufania** do dziecka lub **podejrzliwość**.

### 4. Nie spiesz się z udzielaniem odpowiedzi

**zamiast natychmiastowej odpowiedzi**

„Dlaczego ptaki mają piórka?”

-> **spróbuj odwrócić pytanie**

„A ty co o tym myślisz?”

- dziecko często, mimo że zadaje pytanie, ma już swoją odpowiedź, a dorosły ma jedynie pomóc w **ocenie słuszności** przemyśleń dziecka;
- natychmiastowa, wyczerpująca odpowiedź dorosłego **uniemożliwia dziecku samodzielne dochodzenie do prawdy**.
- Zachęć dziecko do **korzystania z cudzych doświadczeń** – odnieś się do „zewnątrznych” źródeł informacji, np. „Może pani w sklepie plastycznym coś ci doradzi”
- **Nie odbieraj dziecku nadziei**, np. na wyznanie: „będę lekarzem”:

**zamiast:**

„Na medycynę trudno się dostać”. →

**spróbuj:**

„Masz ochotę leczyć ludzi? Opowiedz mi o tym”.

Rodzice wielokrotnie starają się ochronić dziecko przed rozczarowaniem i niepowodzeniem, starają się je przygotować na **możliwość porażki** – zamiast tego lepiej **pozwolić dziecku na własne poszukiwania, plany, pomysły**, które mają to do siebie, że czasami udają się zrealizować, a innym razem – nie.

### Krok po kroku:

- **zachęcaj** dziecko do **podjmowania wyzwań** i zdobywania nowych doświadczeń: „Spróbuj, Zobacz”;
- **pozwól** dziecku na **dokonywanie prostych wyborów**, np. dotyczących ubioru, form zabawy;
- stopniowo **ogranicz pomoc**, nie wyręczaj dziecka podczas ubierania się, mycia zębów, sprzątanania zabawek;

- **unikaj wydawania bez przerwy poleceń**, np. wychodząc na dwór warto poczekać aż dziecko samo wymyśli, co należy ubrać;
- **włączaj dziecko w różnorodne zajęcia domowe** dostosowane do jego możliwości rozwojowych, np. pozwól na pomaganie ci w porządkach;
- gdy dziecko wykonuje czynności wolno i mało sprawnie, nie ponaglaj, nie krytykuj a **dyskretnie doradz**;
- kiedy dziecko się denerwuje, że coś mu nie wychodzi, uświadom je, że to, co chce zrobić, jest naprawdę trudne i wymaga wiele cierpliwości i treningu;
- nie spiesz się z daniem gotowych odpowiedzi dziecku przy jednoczesnym prowokowaniu go do samodzielnego myślenia;
- **mów o samodzielności** – o tym, że samodzielne są duże dzieci i ulubieni bohaterowie bajek, że bycie samodzielnym to powód do dumy;
- **chwal, doceniaj** inicjatywę, **nagradzaj** najmniejsze drobiazgi oraz czynności zakończone nawet połowicznym sukcesem.



*Opracowała: Michalina Płotka*