

Ja sam! Ja sama!



O samodzielności dziecka

Dążenie do samodzielności jest przejawem prawidłowego funkcjonowania dziecka. Dziecko w naturalny sposób pragnie samodzielności. Dziecko potrzebuje samodzielności. Dziecko zasługuje na samodzielność. Ma ona wiele wymiarów i odsłón.

Dążenie do samodzielności człowiek ma zapisane w genach. Jest ono przejawem naturalnej fizjologii i psychologii rozwoju człowieka. Pęd dziecka do samodzielności, do działania, do tworzenia, do wpływania na rzeczywistość rozumiemy jako następstwo naturalnych procesów fizjologicznych. W aspekcie psychologicznym stale zwiększająca się samodzielność dziecka stwarza mu warunki do tworzenia realnego, pozytywnego obrazu własnego ja. Samodzielność jest kluczem do rozwijania dziecięcego poczucia własnej wartości, poczucia skuteczności i kontroli wewnętrznej. W ten sposób wyposaża dziecko w narzędzia potrzebne mu do badania świata, także społecznego, czyli do nawiązywania i podtrzymywania relacji najpierw z rodzicami i opiekunami, potem z rówieśnikami.

Zadaniem rodziców jest wspieranie dziecka w osiągnięciu tego celu. Spróbujmy sobie wyobrazić następujące sytuacje:

- rodzic się spieszy, a dziecko chce zrobić coś samodzielnie – rodzic może mieć pokusę, by je wyręczyć, aby zyskać na czasie;
- dziecko chce zrobić coś samodzielnie, a nie może sobie z tym poradzić, więc pojawia się u niego frustracja – rodzic nie lubi tej frustracji, stara się więc wyręczyć dziecko, aby uniknąć oglądania manifestacji dziecięcej złości;
- dziecko upiera się, żeby wykonać coś samodzielnie, ale efekt, jaki jest w stanie osiągnąć, nie zadowala rodzica – innymi słowy, nie jest perfekcyjny – rodzic woli to zrobić po swojemu, „naprawia” (przecież dziecko jest jego wizytówką...);
- rodzic we wszystkim wyręcza dziecko i dzięki temu czuje się potrzebny, kompensując w ten sposób swoje niezaspokojone ambicje życiowe lub niejako broniąc się przed zajmowaniem się swoimi własnymi sprawami rozwojowymi.

Opisane wyżej sytuacje mają wspólny mianownik – nie sprzyjają rozwojowi samodzielności dziecka. Co więcej, możemy zauważyć, że w każdej z nich rodzic – jego potrzeba – wydają się stać ponad potrzebą dziecka. Czy to jest w porządku wobec dziecka? Wydaje się, że podstawowa wskazówka do tego, jak znaleźć optymalny zakres samodzielności, na jaką zdecydujemy się pozwolić dziecku, to patrzeć przez pryzmat potrzeb i sygnałów wysyłanych przez malucha. Czasami opiekunowie potrzebują nauczyć się te sygnały odczytywać.

Samodzielność jest kluczem do rozwijania dziecięcego poczucia własnej wartości, poczucia skuteczności i kontroli wewnętrznej. W ten sposób wyposaża dziecko w narzędzia potrzebne mu do badania świata, także społecznego, czyli do nawiązywania i podtrzymywania relacji najpierw z rodzicami i opiekunami, potem z rówieśnikami.

Zdarza się także, że dziecko kilkuletnie jest rozbierane i ubierane przez rodzica – nawet z odzieży wierzchniej, do czasu aż na przykład rozpocznie naukę w szkole. Nagle okazuje się, że pierwszoklasista nie radzi sobie z przebraniem butów w szatni lub założeniem stroju na wf. Albo, gdy w rodzinie pojawia się młodsze rodzeństwo i z tygodnia na tydzień kilkulatek, który był dotychczas ubierany, karmiony, kąpany, słyszy, że jest już duży i powinien zrobić to sam. Zatem najprostszy przepis na samodzielność dziecka mógłby brzmieć mniej więcej tak: jednym z celów wychowawczych rodziców jest nauczenie dziecka samodzielności – dziecko daje sygnały, kiedy zaczyna być gotowe na poszczególne samodzielne kroki. Na przykład, kiedy roczny maluch, stojąc przy stoliku przytrzymuje się rękami, niespodziewanie puszcza stół i próbuje wykonać samodzielny krok, kiedy dwulatek sięga po kubek, aby się napić, kiedy próbuje samodzielnie jeść zupę łyżką lub założyć buty, kiedy czterolatek chce samodzielnie posmarować kanapkę dżemem – to są dla rodzica sygnały oznaczające „ja chcę spróbować sam”. Wówczas pomożemy dziecku stając obok, asekurując je i z dumą podziwiając oraz chwając jego starania i osiągnięcia. Równocześnie pamiętamy i rozumiemy, iż jesteśmy tylko ludźmi, żyjemy w świecie, gdzie codzienność stawia nam różne wyzwania i ograniczenia. Zatem nie dajmy się zwariować, tj. nie popadajmy z kolei w drugą skrajność – pozostawiając dziecku tak dużą autonomię i samodzielność, że nie będzie w stanie jej udźwignąć lub zaniedbując jego potrzeby, w tym kontakt z nim. Rozwój czynności samoobsługowych w odniesieniu do ogólnego rozwoju dziecka i jego dojrzałości społecznej Spoglądając na to zagadnienie z praktycznego punktu widzenia, weźmy za przykład kilkuletnie dziecko w wieku przedszkolnym. Dziecko lepiej zaadaptuje się w przedszkolu, lepiej skorzysta z warunków rozwojowych, jakie stwarza mu środowisko przedszkolne, kiedy rozpoczynając swoją przygodę z przedszkolem, potrafi samodzielnie zasygnalizować i załatwić swoje potrzeby, w tym fizjologiczne. Kiedy dziecko sprawnie radzi sobie w tym zakresie, wizyta w toalecie przedszkolnej – jako nowym miejscu – pozostaje dla niego sprawą naturalną, a to pozwala mu regulować swoje wypróżnienia podczas pobytu w przedszkolu w sposób zgodny z jego fizjologicznymi potrzebami. Zatem dziecko nie jest

narażone na zmożenie bielizny lub na przykłał ból brzucha wywołany wstrzymywaniem wypróżnienia. Dziecko, które sprawnie i samodzielnie spożywa posiłki, ma możliwość w sposób spokojny i skuteczny zaspokoić swój głół, ba, wręcz w sposób komfortowy – zje ciepły posiłek, jeśli potrafi spożyć go w odpowiednim tempie. W końcu malucha, który potrafi samodzielnie ściagnąć i założyć obuwie oraz odzież wierzchnią, nie omija w przedszkolu ani chwila dobrej wspólnej zabawy.

Czy nie są to przekonujące, bo prawdziwe i oczywiste, korzyści samodzielności dla dziecka? Kiedy rozpocząć naukę samodzielności? Naukę samodzielności dziecko rozpoczyna dosłownie już w pierwszych minutach życia – wraz z pierwszym samodzielnym oddechem, wraz z pierwszym samodzielnym łykiem pokarmu. Jeśli samodzielność dziecka rozumieć w ten sposób, to każdy dzień przynosi okazję do wdrażania dziecka do samodzielności. Kiedy dziecko potrafi chwycić i intencjonalnie skierować łyzeczkę do buzi, to sygnał, że możemy zaczynać uczyć się samodzielnego jedzenia. Kiedy dziecko potrafi ściagnąć z siebie buciki czy ubrania, to znak, że niedługo będzie już chętnie uczyć się je zakładać. Kiedy dziecko aktywnie dąży do zrealizowania pragnienia wyrażonego najczęściej w słowach: **Ja sam! Ja sama!** – to oznacza, że chce być samodzielne, że chce uczyć się nowych umiejętności.

Jak uczyć dzieci samodzielności? Czasami wystarczy zacząć od nieprzeszkadzania dziecku. Nieprzeszkadzania, czyli nie wyręczania dziecka we wszystkim. Niektórzy wręcz komentują to bezpośrednio sformułowaniem apelem:

Rodzicu, nie krzywdź dziecka, tj. nie czyń mu krzywdy, utrudniając i opóźniając jego rozwój. Nie wyręczaj go, ale pomóż, wyjaśnij, pokaż, naucz, uwierz w nie. Czyli bądź obok, czasami po prostu obserwuj, kiedy trzeba, asystuj lub asekuruj. Bądź uważny i zauważ – pochwal, doceń, wzmocnij. Wydaje się oczywiste, że przy takim podejściu do wspierania samodzielności u dziecka bynajmniej nie chodzi o wygodę osoby dorosłej. Przecież nauka wymaga czasu – dziecku najpierw należy zademonstrować, a następnie poczekać, aż samodzielnie wykona daną czynność we własnym, wolniejszym tempie; czasami trzeba coś poprawić razem z dzieckiem. Nauka samodzielności wymaga uwagi dla dziecka. Dziecko potrzebuje wiedzieć, że jego samodzielne działanie jest aprobowane i wzmocniane przez opiekuna, a także, że w razie potrzeby może w każdym momencie liczyć na wsparcie rodzica.