



*/Tekst pochodzi z Magazynu
dla Rodziców „Świerszczyk”/*

Jak nauczyć dziecko samodzielności?

Na początku swojej rodzicielskiej drogi większość z nas zauważa, wręcz chwali się coraz większą samodzielnością dziecka – „nasz Adaś już siedzi”, „Ola, jak miała dziesięć miesięcy, to po prostu biegała”.

Dlaczego jednak wciąż jest tak dużo trzylatków w pieluchach, czterolatek karmionych przez mamy, pięcioletków niepotrafiących użyć nożyczek? I dodatkowo udręczonych macierzyństwem mam dziesięcioletków, przy których trzeba klęczeć, by zawiązać im buta? Zmęczenie rodziców nieustającą „obsługą” rodzi przecież niejednokrotnie bunt, którego, niestety, nie rozumieją nauczone bezradności dzieci.

Większość dzieci mających kłopoty z ubieraniem, jedzeniem, myciem, a potem z rysowaniem czy pilnowaniem swoich obowiązków to dzieci rodziców wychowujących je w pewien określony sposób – do „bycia niesamodzielnym”. Wynika to zazwyczaj z rozumianej w ten sposób miłości rodzicielskiej, ale jest to miłość krótkowzroczna. Wyręczenie dziecka we wszystkim to dawanie mu komunikatu – „nie można ci ufać”, „bez rodziców sobie nie poradzisz”, „nic nie umiesz”, „my wiemy lepiej”.

Są i tacy rodzice, których rosnąca samodzielność dziecka przeraża i złości. Niezależność dziecka często bywa dla takiego rodzica sygnałem, że jest on coraz mniej potrzebny, a to uczucie, które niespecjalnie mu się podoba.

Powodów, dla których rodzice hamują u dziecka naturalną potrzebę rozwoju i bycia samowystarczalnym, jest wiele. Oto przykłady:

- strach, że zrobi sobie krzywdę (lub coś zepsuje),
- pewność, że zrobimy coś szybciej i lepiej (szczególnie, gdy nam się śpieszy, a tak jest prawie zawsze),
- przekonanie, że jest jeszcze małe i nie musi nic robić („jeszcze się w życiu napracuje”),

- 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”).

Trzeba przypomnieć tutaj znaną prawdę, że na wychowanie należy patrzeć jak na proces, który ma na celu ukształtowanie nowej (osobnej od nas) i właśnie samodzielnej istoty. Kiedy zacząć ten proces? Kiedy i w jaki sposób rodzice powinni pozwalać lub wręcz motywować do niezależności?

Prawidłowy rozwój dziecka zaczyna się od silnego, wręcz symbiotycznego związku z matką (lub inną bliską osobą) aż do stopniowego rozluźniania tych relacji tak, aby uczenie dziecka bycia niezależnym i samodzielnym, zaowocowało w przyszłości przygotowanym do życia dorosłym. Taka symbioza z matką trwa do mniej więcej ósmego miesiąca życia (tak, tak miesiąca!), potem nadchodzi czas na samodzielność odpowiednią do wieku.

Różnorodne, codzienne (często zupełnie nieprzemyślane) działania wobec dziecka mogą zahamować jego naturalne dążenie do rozwoju. Gdy raczkuje – to przystosujmy dom, ale nie zabraniajmy raczkować i z obawy przed katastrofą nie wkładajmy dziecka do kojca, gdzie pewnie nic sobie nie zrobi, ale też niczego się nie nauczy.

– „Zostaw, bo wylejesz”, „nie dotykaj, bo stłuczesz”, „daj, ja to zrobię lepiej/szybciej/dokładniej” – słyszy ciągle przedszkolak.

To właśnie w takich sytuacjach dziecko zaczyna w sobie wątpić, czuje się słabe i nieporadne. Jak zbudować w dziecku poczucie własnej wartości, jeśli ono nawet nie decyduje o kolorze rajstopek, nie śpi samo, mama je karmi, żeby się nie ubrudziło, nie pomaga w domu bo stłucze, zniszczy, nie umie...

Radość z obserwowania, jak samodzielne 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...

Kiedy i jak pozwalać na samodzielność? Co dziecko powinno wykonywać już samo, a czego nie? Trudno tu o jedną konkretną odpowiedź, bo rozwój każdego dziecka jest sprawą niezmiernie indywidualną. Na pewno musi to być samodzielność na miarę wieku, początkowo szczególnie kontrolowana i dyskretnie połączona z dużym wsparciem rodzica (nie mylić z wyręczaniem!).

Trzylatek powinien sam (lub z niewielką pomocą) się rozebrać, włożyć łatwiejsze części garderoby, zjadać samodzielnie większość potraw, umyć ręce (nie liczymy, że zrobi to dobrze, więc lepiej dyskretnie sprawdzić), nieobce powinny być mu kredki (to na razie próby rysowania, ale bardzo istotne) i plastelina czy nożyczki. To czas wdrażania do wspólnego sprzątnięcia pokoju („proszę, włóż te klocki do pudełka”).

Większość dzieci czteroletnich potrafi rozbierać się bez problemu i szybko (ubieranie powinno odbywać się jeszcze z pomocą przy trudniejszych rzeczach), myć zęby w obecności dorosłego, pomagać przy nakrywaniu stołu.

Pięciolatek i dziecko sześciolatnie mogą same przygotować sobie łatwy posiłek: posmarować kanapkę masłem, wyjąć mleko i chrupki, mogą też np. podlewać kwiatki.

Uczeń na początku szkoły podstawowej to dziecko, które wykonuje wiele rzeczy samodzielnie, szczególnie, jeśli wcześniej miało taką możliwość. Najważniejsze, aby przyglądać się dziecku i nie wykonywać za niego rzeczy, które może już robić samo.

Drogi rodzicu, niech praca nad samodzielnością twojego dziecka pojmowana będzie przez ciebie jako wyraz rodzicielskiej mądrości. Daj dziecku prawo do błędów, walcz z poczuciem, że zrobisz coś lepiej i szybciej. Skuteczność w działaniu jest dla każdego dziecka o wiele ważniejsza niż chwilowy bałagan w mieszkaniu.

Iwona Chądryńska