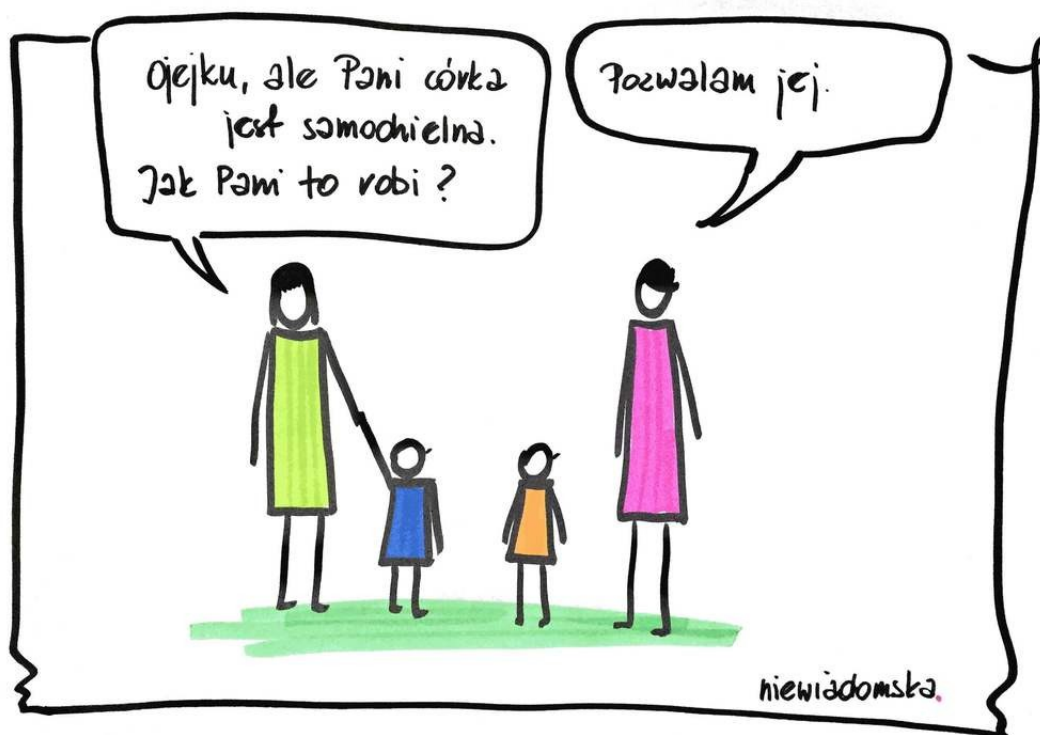


Jak wspierać dziecko w rozwoju samodzielności i odpowiedzialności za siebie i otoczenie?



Dzieciństwo to czas intensywnej nauki oraz zdobywania doświadczeń przydatnych w dorosłym życiu. Otoczenie dziecka odgrywa w tym okresie ważną rolę i ma duży wpływ na kształtowanie jego autonomii.

Dlaczego tak trudno nam pozwolić dziecku na samodzielność?

- **Obawa o bezpieczeństwo dziecka** – często zapominamy, że ochrona dziecka przed niebezpieczeństwem powinna być tak samo ważna, jak wspieranie go w dążeniu do samodzielności. Przy odrobinie zdrowego rozsądku oraz w kontrolowanych warunkach można bez większych problemów pogodzić troskę o bezpieczeństwo dziecka z jego potrzebą autonomii.
- **Obawa przed konsekwencjami** – czasami wyręczamy dziecko w czymś, co chciałoby zrobić samodzielnie. Uważamy, że zrobimy to szybciej i lepiej. Dodatkowo chcemy uniknąć konsekwencji wynikających z dziecięcych przejawów samodzielności (np. rozlanej zupy lub poplamionego ubrania). Zupełnie niepotrzebnie.

- **Brak czasu i wygoda** – obecnie żyjemy w ciągłym pośpiechu. Nieustannie gdzieś pędzimy i na wszystko brakuje nam czasu. Aby zdążyć do pracy lub na umówione spotkanie, wyręczamy dzieci i wykonujemy za nie wiele czynności, co nie sprzyja samodzielności.
- **Nadmierna troska i ochrona** – nadopiekuńczy rodzice starają się zrobić wszystko, aby ochronić dzieci przed trudnymi sytuacjami, porażkami oraz przykrymi emocjami. W rezultacie kształtują u nich poczucie bezradności i zależności od dorosłych.

Dzieci posiadają naturalną potrzebę rozwoju samodzielności i poznawania świata. Z tego względu powinniśmy pozwolić im działać i podejmować własne decyzje już od najmłodszych lat. Dzięki doświadczeniu dzieci kształtują wiedzę o sobie, otaczającym je świecie oraz testują swoje mocne i słabe strony. Czy wiesz, jak wspierać dziecko w dążeniu do samodzielności?

Jak zatem możesz pomóc dziecku w rozwoju samodzielności?

Dzieci uczą się samodzielności poprzez zabawę, eksperymentowanie i działanie, obserwację, naśladowanie i doświadczanie. Choć samodzielność dziecka w wieku przedszkolnym czy nastoletnim będzie się różnić pod wieloma względami, zarówno jeśli chodzi o zakres, jak i rolę oraz zaangażowanie rodziców w jej wzmocnienie, istnieją pewne uniwersalne zasady:

- Słuchaj i pozwalaj doświadczać. Jeśli dziecko chce wykonać coś samodzielnie, daj mu tę szansę. Pozwól się wykazać i samodzielnie dążyć do rozwiązania problemu.
- Stwarzaj dziecku okazje do rozwijania samodzielności i nabywania nowych kompetencji. Stopniuj trudności. Zadania powinny być dostosowane do wieku i możliwości rozwojowych. Zbyt łatwe zniechęcają dziecko do współpracy. Zbyt trudne zaś frustrują i odbierają motywację do wysiłku.
- Stymuluj i zachęcaj, ale nie zmuszaj do nauki samodzielności.
- Wspieraj i motywuj, pokaż, że wierzysz w dziecko i jego możliwości. Chwal za starania, a nie za ostateczny efekt.
- Ucz powszechnie obowiązujących norm i zasad. Dbaj o to, by dziecko nie naruszało granic innych ludzi!
- Motywuj do wykonywania codziennych czynności samoobsługowych oraz obowiązków domowych. Nie wyręczaj, nie ucz dziecka bierności.
- Pozwalaj na podejmowanie decyzji i dokonywanie wyborów (w granicach zdrowego rozsądku, nie przeceniaj dziecka).
- Nie krytykuj i nie oceniaj.
- Pozwól dziecku popełniać błędy.
- Daj dziecku czas na znalezienie rozwiązania sytuacji problemowej. Pomagaj, kiedy potrzebuje pomocy (o ile o nią prosi), ale nie biegnij natychmiast z pomocą.

- Bądź otwarty na propozycje i pomysły dziecka.
- Nie nadużywaj słowa „nie”.

Dlaczego warto wspierać samodzielność dzieci?

Dzieciństwo to okres, w którym dziecko zdobywa nowe doświadczenia oraz uczy się zachowań i umiejętności niezbędnych w dorosłym życiu. Nie ograniczaj jego dążenia, ale w rozsądny sposób kontroluj jego działania. Samodzielność jest potrzebą rozwojową każdego dziecka, pełni ważną rolę w życiu społecznym. Dzięki niej młody człowiek nawiązuje i podtrzymuje więzi, zdobywa doświadczenie. W wymiarze psychologicznym samodzielność przyczynia się do budowania realnego i pozytywnego obrazu samego siebie, rozwijania poczucia własnej wartości oraz skuteczności i wewnętrznej kontroli. Pozwala dziecku testować swoje mocne i słabe strony, poznawać własną odrębność oraz kształtować tożsamość. Samodzielność wzmacnia pewność siebie, daje poczucie sprawstwa i bezpieczeństwa. Zachęcanie dzieci do samodzielności to jedno z najważniejszych zadań rodzicielskich. Dzięki niej młodzi ludzie łatwiej odnajdują się w środowisku przedszkolnym i szkolnym, ale i różnych sytuacjach codziennego życia. Stają się bardziej otwarci na nowe wyzwania, są zmotywowani do pokonywania napotykaných trudności. Dzięki zdobytemu doświadczeniu i przeżyciom kształtują wiedzę o sobie i świecie. Samodzielność sprawia, że życie staje się prostsze.

Wsparcie samodzielności a oceny dziecka.

Kiedy dziecko dostanie dobrą ocenę, u rodziców pojawia się duma, jeśli złą, wkrada się złość, pojawia się porównywanie do innych. To błąd. Dziecko ma prawo dostać gorszą ocenę, niż oczekują od niego rodzice. Pamiętajmy, że otrzymana ocena uzależniona jest od wielu czynników, nie tylko od poziomu wiedzy, jaką dziecko przyswoiło.

Jak rozmawiać z dzieckiem, jakie pytania zadać, by dowiedzieć się, jak minął mu dzień w szkole?

Najważniejsze, by rodzic wykazał szczerze zainteresowanie, by dziecko poczuło, że naprawdę chce dowiedzieć się, jak minął mu dzień. Jeśli będzie to pytanie zadane byle jak, na szybko, rutynowo, dziecko od razu to wyczuje i nie będzie miało ochoty porozmawiać. Udzieli krótkiej

odpowiedzi lub nie odpowie nic. Często rodzic pyta: "Jak minął dzień?", a dziecko z automatu odpowiada "Ok, dobrze". To standardowe pytanie można zamienić na inne, wykazujące większe zainteresowanie: "Co dziś fajnego robiliście na zajęciach? Co cię pozytywnie zaskoczyło?". Dajmy dziecku czas. Przecież nie musi od razu opowiadać o wszystkim, co było w szkole. Być może są sprawy, które samo najpierw chce w ciszy przemyśleć.

Kiedy rodzic próbuje pociągnąć rozmowę, często zagaduje o oceny. To dobry pomysł?

Rodzice może mają dobre intencje, ale dziecko odczuwa, że poza ocenami nic innego w szkole się nie liczy. A przecież szkoła to ogromny kawałek życia społecznego dziecka. W tym właśnie obszarze każdego dnia może wiele się wydarzyć w życiu ucznia. Nie pomoże również atmosfera, w której dziecko czuje się atakowane, zasypywane pytaniami. Do czynników, które nie wpływają pozytywnie na rozmowę, możemy zaliczyć również: ocenianie, krytykowanie, zaprzeczanie słowom dziecka, trzymanie strony innej osoby, przerywanie, porównywanie do innych.

Pamiętajmy, że ocena jest informacją o poziomie opanowanych wiadomości przez dziecko a nie o dziecku jako całości. Słabsza ocena jest przede wszystkim informacją, że dziecku trzeba pomóc w nauce lub lepszej organizacji czasu, by mogło w większym stopniu opanować wiadomości. Ocena uzależniona jest od wielu czynników, nie tylko od poziomu wiedzy, jaką nasze dziecko przyswoiło. Na ocenę mogą wpływać: samopoczucie, stan emocjonalny, stres, rozproszenie, lęk. Można posiadać ogrom wiedzy, a dostać słabą ocenę.

Pamiętaj, że dzieci różnią się od siebie. Rozwijają się we własnym tempie, mają różne preferencje i zdolności. Z tego powodu nie wolno ich porównywać.

Samodzielność dziecka dla jednych oznacza umiejętność radzenia sobie w codziennych okolicznościach, dla innych jest biegłością w nabywaniu różnych sprawności lub gotowością i otwartością na próby zrobienia czegoś samodzielnie. Bez względu na to, jak ją

postrzegamy, jest bardzo ważna. Warto ją pielęgnować i rozwijać od najmłodszych lat.



Źródła:

hellomama.pl

<https://geminid.pl/poradnik/dziecko/jak-wspierac-dziecko-w-dazeniu-do-samodzielności>

<https://bezpiecznarodzina.pl/jak-wspierac-samodzielność-dziecka>