

Chcesz aby Twoje dziecko było pewne siebie? Ucz je **samodzielności!**

Kilka słów o procesie uczenia się samoobsługi- co robić, aby wspierać, czego unikać, by go nie zakłócić.

Natalia Małecka- psycholog przedszkolny, Bajkowa Kraina.

Co daje samodzielność?

Przede wszystkim buduje poczucie własnej wartości. Tak, te dwie rzeczy są bardzo blisko.

W naszym życiu i w życiu naszych dzieci jest niewiele czynności, których efekt widać od razu. Większość czynności, które robimy z nimi teraz to jakby inwestycja na przyszłość. Podobnie jest z samodzielnością. Cierpliwie ćwiczona (za obopólną zgodą, w sprzyjających warunkach i nie dlatego, że „młodszy brat już potrafi) jest nieocenionym wsparciem w budowaniu pozytywnego obrazu samego siebie.

Ale jak to? Właśnie tak, bo za sprawą tych czynności, na które dziecko wpływ i powtarza je codziennie, sukcesywnie zbliżając się do celu- inwestuje w swoje poczucie sprawczości. Buduje w sobie przeświadczenie, że jest w stanie sobie poradzić sam/sama w wielu codziennych sytuacjach. Dzieje się to oczywiście na poziomie nieświadomym, ale na tym właśnie polega budowanie przekonań o sobie na przyszłość.

Jaka jest w tym rola Rodzica?

Przede wszystkim NIE PRZESZKADZAĆ. Nie oznacza to braku naszej aktywności w tym obszarze. Wręcz przeciwnie. Powinniśmy być, obok, wspierać, motywować, ułatwić pod względem organizacyjnym, czyli ogólnie TOWARZYSZYĆ.

Nie przeszkadzać? Co mam na myśli mówiąc „wychowanie do niesamodzielności?

Większość dzieci mających kłopoty z ubieraniem, jedzeniem, myciem, a potem z rysowaniem czy pilnowaniem swoich obowiązków w domu czy w szkole, 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. **Wyręczanie dziecka we wszystkim to dawanie mu komunikatu – „nie można ci ufać”, „bez rodziców sobie nie poradzisz”, „nic nie umiesz”, „my wiemy lepiej”.**

1.Skończ z usługiwaniem

Kiedy dziecko krzyczy “Mamo, jestem głodny/głodna”, zamiast biec do lodówki, powiedz dziecku, co ma zrobić (wiem, to oczywiste, ale naprawdę nie w tym rzecz). Pamiętaj o spokojnym tonie. Nie rzucaj więc nieprzyjemnych, niezrozumiałych dla dziecka komentarzy lecz powiedz : “Wybierz sobie coś z lodówki”. W lodówce jak zwykle nie ma tego, na co pociecha ma ochotę? Trudno. Do sklepu niedaleko, a jeśli dziecko jest zbyt małe, by do niego pójść – na pewno zrozumie i zje coś innego. Wystarczy tylko przekazać mu informację w odpowiedni sposób.

Podsumowując: zamiast podtykać rzeczy, czynności i gotowe rozwiązania pod nos – udzielić niezbędnych informacji BEZ zbędnych uszczypliwości. Będzie Ci łatwiej, jeśli wyobrazisz sobie, że Twoje dziecko to Twój KLIENT.

2.Odpowiadaj pytaniem na pytanie

Co chwilę słyszysz: “Dlaczego” i “Po co”? Odpowiedź jest tylko jedna: “A jak myślisz?”. Odpowie już trzylatek i to z wielką chęcią. Zachęcaj do samodzielnego myślenia, dawać podpowiedzi a nie gotowe rozwiązania.

3.Daj czas

Zadanie domowe sprawia trudność? Klocek nie pasuje tam, gdzie dziecko próbuje go włożyć? Cierpliwości. Uspokój dziecko i powiedz, jak ważny jest trening. Aspekt cierpliwości jest tu nawet ważniejszy niż wyjaśnienie.

4.Inicjuj okazje do rozwiązywania problemów

Cokolwiek masz do zrobienia w mieszkaniu, ogrodzie czy garażu – zaproś do tego dziecko. Spytaj: “Jak myślisz, _____ ” (gdzie to najlepiej włożyć, co najlepiej tu posiać, którego klucza użyć itp.).

5.Pokazuj korzyści

Kiedy Twoje dziecko zrobi coś samodzielnie, okaż aprobatę i uświadom mu, w jaki sposób przyda mu się ta umiejętność w życiu. Na przykład kiedy samo się ubierze powiedz: “Jejku, jak stylowo! Każdy by chciał mieć przyjaciela/przyjaciółkę/partnera z taką klasą”. Kiedy widzisz posprzątaną samodzielnie pokój, pochwal słowami: “Ktoś taki w rodzinie to skarb.

6.Otwórz się na propozycje

Twój sposób rozwiązywania różnych kwestii naprawdę nie jest idealny ani jedyny. Pozwól dziecku podzielić się swoimi opcjami i wybierzcie wspólnie najlepszą.

7.Ustal zasady

Jeśli dziecko jest zbyt małe, by czytać, może to być w formie obrazków. Niech DOKŁADNIE i SZCZEGÓŁOWO wie, co należy do jego obowiązków. Poczucie się bezpiecznie, a jednocześnie nauczy czerpać satysfakcję nie tylko z zabawy, ale także pracy. Niezależnie od wieku, obowiązki ustalaj wspólnie z dziećmi – to także część samodzielności.

8.Okaz wsparcie

Bywa, że dziecko nie ma pojęcia, jak wybrnąć z danej sytuacji, gdyż zwyczajnie go ona przerasta. Wówczas dobrać metodę wsparcia do wieku. Niech to będzie dla trzylatka podanie 2 propozycji, dla nastolatka wspólne rozważenie możliwych decyzji i konsekwencji każdej z nich.

9. Bądź konsekwentny

Największym błędem, jaki możesz popełnić, to żądać samodzielności na zmianę z wyręczaniem i usługiwaniem. Zdecyduj się na jedną opcję, najlepiej tę pierwszą ;).

Są i tacy rodzice wśród nas, 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 (nieświadomie) 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”).

Wychowanie to proces

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 roku (choć wiadomo, że u dzieci wiele procesów odbywa się w różnym, indywidualnym tempie). W tym czasie pojawiają się wyraźne oznaki płynące od dziecka, że chce być niezależne. Warto je zobaczyć i adekwatnie na nie odpowiedzieć.

Różnorodne, codzienne (często zupełnie nieświadome i mające na celu „dobro dziecka”) działania wobec dziecka mogą zahamować jego naturalne dążenie do rozwoju. Gdy raczkuje – to przystosujmy dom, ale nie zabraniamy raczkować. To przykład z wcześniejszych lat, ale ma on zobrazować o co chodzi z WSPIERANIEM SAMODZIELNOŚCI, A NIE WYRĘCZANIEM/OGRANICZANIEM.

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 zakładałaś sam czapkę, a teraz świetnie radzisz sobie jeszcze z szalikami 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 doceń wysiłki dziecka, niekoniecznie efekt końcowy (wkładanie tych rzeczy do pudełka musiało być trudne, spróbujmy teraz zrobić resztę razem),
- doceń 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... ☺ i ciesz się razem z nim z małych sukcesów na drodze do celu.

Wiemy już o czym pamiętać, jak i czego nie robić. Mamy ogólne przekonanie i świadomość do czego nasze działania mają prowadzić. Przejdźmy zatem do konkretów ☺

Nauka samodzielnego ubierania się.

1. Być może Twoje dziecko już to umie, bo np. jest do tego przyzwyczajone podczas pobytu w różnych miejscach. Dzieci przecież samodzielnie ubierają się przed wyjściem na spacer, samodzielnie także się rozbierają, np. w przedszkolu. Być może zatem Twoją rolą będzie: USIAŚĆ OBOK I PATRZEĆ jak Twoje dziecko ubiera się lub rozbiera. Jeśli nie jesteś pewien czy Twoje dziecko coś potrafi - podpytaj nauczyciela. Bywa bowiem tak, że dzieci nie prezentują pewnych zachowań przy rodzicu, bo przyzwyczajone są do innego sposobu działania w ich obecności. I nie jest to nic dziwnego ☺.

Co dziecko może ćwiczyć w danym wieku? Ćwiczyć to nie znaczy umieć (pamiętaj).

1 rok (ogólna współpraca podczas ubierania się i rozbierania)

- zdejmowanie skarpetek i butów
- zdejmowanie czapki

- wkładanie rąk do rękawów

2 rok

- zdejmowanie spodni na gumce
- rozpinanie dużych guzików
- zapinanie rzepów
- zakładanie czapki
- włożenie spódnicy
- nauka zakładania kurtki, swetra, bluzy najczęściej wymyślonym SPOSOBEM

3 rok

- zakładanie butów wsuwanych i na rzepy
- wkładanie bluzek
- wkładanie spodni/getrów
- wkładanie skarpet
- zapinanie dużych guzików
- zapinanie i rozsuwanie suwaków
- wkładanie plecaka na plecy

4 rok

- zapinanie małych guzików
- wywracanie ubrań z lewej na prawą
- sprawne zapinanie i rozpinanie różnych zapięć w tym guzików
- zawiązywanie szalika i wkładanie rękawiczek

5 rok

- ubieranie się „od stóp do głów” bez pomocy

6 rok

- zawiązywanie sznurówek

2. Jeśli dziecko ma problem z planowaniem sekwencji czynności, możesz rozpisać je robiąc plan. Możesz te zrobić plan za pomocą rysunków. To doskonały pomysł na pomoc dziecku 😊. I pomysł na to jak miło spędzić czas na wspólnym jego przygotowaniu (rysowanie).

3. Przejdź do działania.

Twoim wrogiem numer jeden będzie pośpiech i zmęczenie. Staraj się zatem mieć wystarczająco dużo czasu aby towarzyszyć dziecku w samodzielności, a także bądź gotowy na oznaki niezadowolenia czy marudzenia ze strony dziecka przy braku sukcesu. To normalne. Planuj zatem z wyprzedzeniem, przewiduj ile więcej czasu będziecie potrzebować na to aby podjąć naukę samodzielnego ubierania się, a potem? Trzymaj się planu i podjętej decyzji, cierpliwie wspierając dziecko.

Czy mogę zrobić coś jeszcze?

1. Niech otoczenie w domu dziecka sprzyja samodzielności.

- niskie szafy, z których samo potrafi wyciągnąć ubranie;
- wieszaki na poziomie jego wzroku,
- szczoteczka do zębów i mydło w miejscu dostępnym dla malucha,
- pozwól mu samodzielnie wybrać owoce na deser, czy jogurt.

Zorganizujcie przestrzeń tak, by dziecko nie było zmuszone, za każdym razem prosić kogoś dorosłego o pomoc.

2. Wprowadzajcie dziecko do codziennych spraw dorosłych.

Niech samo zapłaci w kasie hipermarketu, niech skasuje bilet z autobusu, wyrzuci śmiecie itd. Nie ograniczajcie ich, niech robi samo sałatkę, miesza mikserem – oczywiście pod czujnym okiem dorosłego. Obecny styl życia nie sprzyja budowaniu samodzielności u dzieci. Żyjemy w dużym pośpiechu, dzieci nie podróżują różnymi środkami transportu, zakupy robimy często bez nich (bo tak będzie szybciej). Tym samym ograniczamy im środowiska w których mogłyby nauczyć się wielu czynności. Dlatego ważne jest aby zastanowić się jak świadomie wspierać SAMODZIELNOŚĆ swojego dziecka, zawsze lepiej działać wspierająco i profilaktycznie niż rozwiązywać nawarstwiające się już problemy ☺.

3. Kącik zabaw dla dziecka

Wyznaczmy w domu miejsce, w którym znajdować się będzie niewielki dywanik lub makatka. Ma to być miejsce, na którym dziecko się bawi, rozkłada klocki i ponosi pełną odpowiedzialność za sprzątnięcie tego, co zostało użyte do zabawy. Niewielki dywanik to przestrzeń, którą dziecko jest w stanie “ogarnąć” i uprzątnąć.

Bardzo przydatne będzie pudełko czy plastikowa skrzynka, do którego maluch może włożyć swoje zabawki i trzymać je w jednym miejscu.

4. Rozwijanie motoryki małej

Dzieci, które przeczesują dywan w poszukiwaniu małych paprochów lub zagubionych koralików, mówią Wam dziecięcym sposobem: moja motoryka mała pragnie się rozwijać. Zamiast kolejnej zabawki zaopatrzenie się w koraliki, sznurowadła, szczypce, pęsety i pipety. Przygotujcie zwykłą tackę czy koszyczek i dziecko chętnie będzie spędzało czas na przekładaniu kasztanów z miski do miski za pomocą szczypiec. Nie bójmy się stosowania szklanych naczyń. Nasze dzieciaki mają prawo przekonać się, że istnieje zjawisko nieodwracalności. Jeżeli szkło się potłucze, nie powróci poprzedniej formy, dlatego należy uważać. Kiedy dziecko żyje w „plastikowym świecie”, nie doświadczy tego zjawiska.

Do czego nam motoryka mała? Dziecko w ten sposób dobrze przygotowuje swoje palce, dłonie do prawidłowego chwytania narzędzia pisarskiego. Wzmocni odpowiednie mięśnie, dzięki czemu rączka nie będzie się męczyć podczas rysowania.

5. Dbanie o rośliny

W umyśle dziecka fakt, że kwiaty doniczkowe rosną, może świadczyć o ich samowystarczalności. Warto pozwolić dziecku na opiekowanie się zieloną częścią otoczenia. Najprostszym sposobem jest dbanie o rośliny.

Gdy dziecko nauczy się, że o „żywe elementy” otoczenia należy dbać, łatwiej mu będzie przyjąć odpowiedzialność za domowego pupila. Maluchy często marzą o posiadaniu kota, psa czy chomika, ale z trudem akceptują związane z nimi obowiązki. Rozpoczęcie nauki empatii od kwiatów doniczkowych jest dobrym treningiem i sprawdzianem odpowiedzialności dziecka. Dom to wspólne dobro. Jeżeli dziecko poczuje się współodpowiedzialne za to, jak dom funkcjonuje, wygląda, to będzie mogło to przenieść do świata zewnętrznego.

Jeśli masz jakieś dodatkowe pomysły ale swoje sposoby na osiągnięcie sukcesów w obszarze samodzielności Twojego dziecka możesz podzielić się z nimi ze mną. Jeśli chcesz, przekażę je innym Rodzicom w Twoim imieniu. Możesz do mnie napisać na adres: nataliamariamalecka@gmail.com Chętnie porozmawiam też z Tobą osobiście. Życzę dużo cierpliwości i radości ze wspólnego czasu na drodze do różnych celów ☺

Natalia Małecka , psycholog