# **Co robić, aby wspierać dziecko w dążeniu do samodzielności?**

Jednym z największych rodzicielskich marzeń jest doświadczenie chwili, w której dziecko staje się samodzielne. Od tego momentu dorosły nie musi się już dwoić i troić, by je jednocześnie sprawnie nakarmić, ubrac, umyć. Samodzielność. to przede wszystkim do niej dążymy w codziennych rodzicielskich zmaganiach.Jak sprawić, by dziecko wyrosło na niezależnego dorosłego? Jaka jest granica między wspieraniem młodego człowieka w jego autonomicznym rozwoju a nadopiekuńczością względem jego codziennych działań?

Czym jest samodzielność?

Zapewne każdy rodzic definiuje ten termin indywidualnie. Dla jednych to umiejętność radzenia sobie w rutynowych czynnościach (kiedy dziecko samo się ubiera, zjada posiłek, korzysta z toalety, czesze się czy myje zęby), dla innych to też biegłość w nabywaniu różnych sprawności, takich jak np.: jazda na rowerze, posługiwanie się sztućcami czy wiązanie obuwia. To też, a nawet przede wszystkim, gotowość dziecka do podjęcia próby zrobienia czegoś samemu, niekoniecznie zupełnie bez pomocy rodzica. I choć etymologia słowa (samo=sam, dzielność=działać) staje w opozycji do tego ujęcia, z perspektywy bliskościowego rodzicielstwa staje się ono ujęciem przewodnim. Ponieważ wyobrażenie dorosłych na temat samodzielności ich dzieci często opiera się na przekonaniu: *“zrób to sam, przecież już to potrafisz”*, w wielu wypadkach wyrażają oni swój sprzeciw, kiedy dziecko prosi o dodatkową pomoc podczas wykonywania czynności, z którą miało już wielokrotnie do czynienia. Czy jednak nie warto, aby dorośli podali dziecku pomocną dłoń nawet wtedy, kiedy w pierwszej chwili wydaje im się, że prosi o nią na wyrost. Czy nie warto, aby dorośli dali dziecku wybór, w jaki sposób może ono wykonać daną czynność, obserwowali je i wspierali, zanim uznają, że to na pewno się nie uda. Niewykluczone, że coś rzeczywiście się nie powiedzie (i to wielokrotnie), ale czy nie można by pozwolić młodemu człowiekowi na odkrycie przez niego (samodzielnie właśnie) najlepszego dla niego sposobu radzenia sobie z nowymi wyzwaniami? Na różnych etapach rozwoju w naszych maluchach budzą się i uruchamiają mechanizmy pozwalające im na naukę czegoś nowego. Warto pamiętać o tym, że każde dziecko rozwija się indywidualnie i niekiedy w innym niż rówieśnik czasie nauczy się określonej umiejętnośc. Jeden pięciolatek sam zawiąże sobie obuwie, a drugi będzie potrzebował pomocy kogoś dorosłego. Warto to zaakceptować, ale również przyglądać się dziecku, a tam gdzie trzeba, zadać sobie pytanie: *“Dlaczego moje dziecko nie chce dzisiaj samo zawiązać sobie butów?”*. Może ma po prostu słabszy dzień? Może potrzebuje teraz więcej troski i uwagi ze strony rodzica? Może zwyczajnie mu się nie chce? Czy my, dorośli, nie doświadczamy takich chwil?

Jak nauczyć dziecko samodzielności? Najlepiej nie uczyć. Dzieci uczą się same zupełnie naturalnie m.in. poprzez obserwację, naśladowanie i ostatecznie (auto)doświadczanie. Wystarczy zatem pozwolić im na stawanie się samodzielnymi istotami oraz osiąganie konkretnych umiejętności we właściwym dla siebie czasie. Pomagać, kiedy młody człowiek potrzebuje pomocy (o ile o nią prosi), ale nie biec natychmiast z pomocą, sądząc, że dziecko nie poradzi sobie w danej sytuacji samo (np. z założeniem skarpetek czy T-shirtu). Owszem może zdarzyć się tak, że koszulka będzie założona na lewą stronę, a skarpetki piętą do góry, ale czy to ma tak duże znaczenie? Jeśli dziecku będzie niewygodnie, zapewne zakomunikuje nam ten fakt albo samo poprawi ubranie w taki sposób, żeby nie odczuwać dyskomfortu.

## Dzieci potrzebują autonomii! Na każdym kroku i w każdej sytuacji. W domu, na spacerze, na placu zabaw, w przedszkolu, w szkole. Chcą eksplorować świat tak, jak czują i potrzebują najbardziej. Dorośli nie zawsze się na to zgadzają i niejednokrotnie, działając w imię własnych przekonań (choć nieświadomie), oddalają dziecko od osiągania przez nie tak bardzo upragnionej umiejętności samodzielnego radzenia sobie w różnych życiowych sytuacjach. Dlaczego nie pozwalamy dziecku na samodzielność? Z obawy przed konsekwencjami. Jeśli dziecko zjada samodzielnie posiłek, nie zawsze każdy kęs trafia w całości do buzi, czego wynikiem są resztki jedzenia na stole, podłodze i na ubraniu. Zmęczeni rodzice naturalnie niechętnie dokładają sobie kolejnych obowiązków, a ciągłe sprzątanie należy do tych najbardziej absorbujących**.** Zdarza się, że rodzice obawiają się też poważniejszych konsekwencji, np. choroby. Dość często w dzieciach w wieku przedszkolnym rodzi się chęć samodzielnego dobierania sobie codziennej odzieży. Dziecko chce ubierać się samo i samo wybierać, co na siebie założy. Dorośli nie zawsze się na to godzą. Małe dzieci w doborze ubrań kierują się własnymi upodobaniami. Nierzadko nieakceptowalnymi przez rodziców. *“To do siebie nie pasuje”, ”Mamy dzisiaj minus 10 stopni, a ty chcesz pojechać do przedszkola w stroju kąpielowym?”*, *“Wyglądasz jak bożonarodzeniowa choinka!”* – to tylko niektóre z komunikatów, które maluchy słyszą od swoich zdegustowanych rodziców. O ile obawy dorosłych przed narażaniem się dziecka na chorobę (np. w przypadku wspomnianego stroju kąpielowego założonego w mroźny dzień) są zasadniczo zrozumiałe, o tyle zaniepokojenie kiepskim (we własnej opinii) dopasowaniem do siebie ubrań warto szczegółowo przeanalizować. Dzieciństwo to czas na eksperymenty, odkrywanie, poznawanie samego siebie i otaczającego świata. Warto mieć to na uwadze, również w kontekście samodzielnego ubierania się. Jeśli jednak rodzic czuje, że dziecko przekracza granice dobrego smaku, może je na spokojnie dopytać, dlaczego chce założyć właśnie te rzeczy, na czym mu zależy i co nie odpowiada w zestawie proponowanym przez rodzica. Być może przeszkadzają wrażenia sensoryczne, może spodnie są zbyt szorstkie, koszulka za obcisła itp. Niezależnie od sposobu radzenia sobie z omawianym zagadnieniem warto nie odbierać dziecku radości i satysfakcji z autonomicznych poczynań związanych z własnym wyglądem. Kiedy natomiast dziecko chce wyjść zimą w sandałach albo bez kurtki, można pozwolić mu (przez chwilę) poczuć wynik własnego eksperymentu. Trzy- czy czterolatek po minucie spędzonej w takim stroju na zewnątrz natychmiast zapragnie wrócić do domu i założyć ciepłe i adekwatne do pogody ubrania. Jeśli zdaniem rodzica dziecko przekracza granice bezpieczeństwa, dorosły może powiedzieć “nie”, np. *“Nie chcę, żebyś wychodził na mróz w takim stroju, jest bardzo zimno…”*. Spokojna rozmowa i wyjaśnienie kwestii mogą nie spotkać się z dziecięcą aprobatą, wówczas pomocne będzie bycie z dzieckiem i towarzyszenie mu w emocjach, jakich doświadczy.

## Nauka przez (auto)doświadczanie, czyli jak nie popaść w nadopiekuńczość Dziecko uczy się najbardziej efektywnie przez samodzielne doświadczanie. Czy to w kontekście zabawy nowymi przedmiotami (zabawkami), przyrządzania sobie posiłków (np. kanapek), ubierania się, wspinania się po drabince, jazdy na rowerze czy strzelania z dziecięcego łuku. Kiedy rodzic informuje dziecko, że źle (bo inaczej, niż oczekuje dorosły) bawi się daną zabawką, kiedy nie tak wchodzi na drabinkę, niepoprawnie (bo na swój sposób) zawiązuje sobie obuwie, inaczej (niż inne dzieci) wchodzi na zjeżdżalnię, za szybko biega i może się przewrócić, niewłaściwie trzyma widelec czy łyżeczkę itd. – oddala malucha od osiągnięcia niezależności w danym zakresie. Oczywiście z uwagi na niewielkie jeszcze życiowe doświadczenie dzieci nie posiadają daru przewidywania następstw, warto więc być przy dziecku, asekurować je w razie potrzeby i wspierać w dążeniu do odkrywania własnego “ja”. Jednak narzucanie się i nieustępliwe zachęcanie do wykonywania czynności w taki sposób, jak chciałby dorosły, zniechęca odkrywcę i prowadzi do blokady w jego mózgu, przez co ustaje proces produktywnego uczenia się.

## Mózg nie jest organem zewnątrzsterownym i w bardzo niewielkim stopniu poddaje się naciskom. Nie ma możliwości, by ukształtować człowieka zgodnie z własnymi życzeniami czy oczekiwaniami. Kiedy mózg czuje przymus, ustępuje produkcja substancji semiochemicznych, m.in. dopaminy (określanej przez naukowców mianem substancji ciekawości i zachowań eksploracyjnych), odpowiedzialnej za proces uczenia się. Kiedy pokazujemy dziecku, w jaki sposób powinno korzystać z jakiejś zabawki/sprzętu, ustaje w nim również chęć do poznawania tegoż przedmiotu i twórczego korzystania z niego.

Wiesława Cieślewicz