

## **SAMODZIELNOŚĆ DZIECKA**

### **Rola samodzielności w rozwoju dziecka**

Samodzielność dziecka jest cechą, a raczej można by powiedzieć umiejętnością szczególnie wyjątkową i pożądaną, w momencie rozpoczęcia edukacji przedszkolnej. Od trzylatka oczekuje się, że będzie potrafił samodzielnie zjeść posiłek, zdjąć i założyć ubranie wierzchnie, obuwie, zasygnalizować swoje potrzeby fizjologiczne, umyć i wytrzeć ręce. Przedszkolak w tym wieku powinien rozumieć kierowane do niego polecenia, w prosty sposób powiedzieć lub zasygnalizować o swoich potrzebach, poukładać zabawki na półkach, pochować je do pudełek, a także zająć miejsce przy stoliku na krześle. Trzyletnie dziecko potrafi skupić swoją uwagę na krótkim opowiadaniu, naśladować proste ruchy i czynności, potrafi także przez krótką chwilę na coś poczekać, w tym również na swoją kolej, włącza się do zabawy w grupie.

Samodzielność dziecka jest także doceniana w życiu rodzinnym zwłaszcza wtedy, gdy w domu pojawia się młodsze rodzeństwo. Umiejętność samodzielnego chodzenia, ubierania się, przynoszenia, podawania, a także jedzenia i picia jest wówczas bardzo ważna.

Możemy pochylić się nad refleksją dotyczącą dziecięcej samodzielności: dla kogo samodzielność jest ważniejsza- dla samego dziecka czy opiekuna, rodzica? Samodzielność jest ważna przede wszystkim dla samego dziecka. Odpowiedzmy sobie od razu na pytanie dlaczego? Samodzielność jest wyrazem jego rozwoju i dojrzewania. Wraz z wiekiem wzrasta jego samodzielność. Bywa, że dzieci zdobywają tę umiejętność w sposób bardzo płynny i intuicyjny, ale bywa też inaczej.

### **Dlaczego dzieci chcą być samodzielne?**

Samodzielność jest przejawem naturalnej fizjologii i psychologii rozwoju człowieka. Dążenie do jej osiągnięcia mamy zapisane w genach. W miarę jak dzieci rosną, ich umiejętności i zdolności się rozwijają, co prowadzi do chęci eksploracji i podejmowania działań na własną rękę.

Samodzielność jest kluczem do budowania poczucia własnej wartości. Kiedy dzieci uczą się radzić sobie w różnych sytuacjach samodzielnie, zyskują pewność siebie. Rozwijanie umiejętności samodzielnego rozwiązywania problemów sprawia, że czują się bardziej kompetentne i gotowe do stawiania czoła wyzwaniom. Doświadczając sukcesów dzięki własnym wysiłkom, rośnie ich poczucie sprawstwa, skuteczności i kontroli wewnętrznej. Dziecko wyposaża się w narzędzia potrzebne do badania świata, również społecznego, a więc do nawiązywania i podtrzymywania relacji, na początku z rodzicami i opiekunami, a potem z rówieśnikami.

Rozwój samodzielności jest ściśle związany z wyodrębnianiem się dziecka jako osobnej, indywidualnej jednostki. Przejawem właściwego funkcjonowania dziecka jest jego dążenie do samodzielności.

Warto podkreślić, że rozwijanie samodzielności u dzieci wymaga cierpliwości, wsparcia i odpowiedniego dostosowania do wieku i zdolności dziecka. Jednak korzyści płynące z nauki samodzielności są nieocenione i mają wpływ na całe życie dziecka.

## **Czy rodzice i opiekunowie mogą mieć trudności ze wspieraniem rozwoju samodzielności u dzieci?**

Podczas uczenia dzieci samodzielności rodzice mogą popełniać różne błędy, które mogą utrudnić ten proces lub nawet odwrotnie – hamować rozwój samodzielności. Zdarza się, że czekamy aż ta samodzielność pojawi się sama albo nauczy jej naszego dziecka ktoś inny- przedszkole, koleżdy, koleżanki. Czasami sami może nie jesteśmy dostatecznie dojrzałi emocjonalnie, a może byliśmy wyręczani przez swoich rodziców i opiekunów w różnych obszarach życia i nadal bywamy wyręczani? Szybkie tempo życia, wygoda i nacisk na natychmiastowe efekty niejako sprawiło, że może do tego przywykliśmy? W obecnych czasach często jesteśmy skłonni do tego aby koncentrować się raczej na rzeczach i czynnościach aniżeli na życiu emocjonalnym. Wzrost tempa i wygody życia nie zawsze sprzyja rozwijaniu dojrzałości i odpowiedzialności emocjonalnej. Ówczesni rodzice mogli częściej przyjmować postawy nadopiekuńcze, obierając za cel wyposażenie dzieci w dobra materialne, zostawiając sprawy emocjonalne na boku. Jeżeli współcześni rodzice doświadczyli nadopiekuńczości ze strony własnych rodziców, istnieje szansa, że być może są skłonni takie wyręczające i nadopiekuńcze postawy przyjmować wobec własnych dzieci?

Oto kilka typowych błędów, które warto unikać:

- **Nadmierne sterowanie:** Nie dając dzieciom przestrzeni do podejmowania własnych decyzji i rozwiązywania problemów, rodzice mogą ograniczać ich rozwój samodzielności. Nadmierne kontrolowanie działań dziecka może sprawić, że będzie ono czuło się bezradne i niezdecydowane.
- **Za mało okazji do nauki poprzez próbowanie i błędy:** Dzieci uczą się samodzielności poprzez eksperymentowanie i popełnianie błędów. Jeśli rodzice nie pozwalają im na podejmowanie ryzyka i popełnianie pomyłek, dzieci nie będą miały okazji do rozwoju umiejętności samodzielności.
- **Przejmowanie za dużych obowiązków:** Czasami rodzice, chcąc ułatwić życie swoim dzieciom, mogą przejmować za dużo obowiązków, które teoretycznie dzieci mogłyby wykonać samodzielnie. To może prowadzić do braku rozwinięcia umiejętności odpowiedzialności i samodzielności.
- **Brak wsparcia i zachęty:** W niektórych przypadkach rodzice mogą nie dostarczać wystarczającego wsparcia i zachęty w procesie uczenia się samodzielności. Dzieci potrzebują pozytywnego wsparcia, aby poczuć się pewnie i zmotywowane do podejmowania nowych wyzwań.
- **Porównywanie z innymi dziećmi:** Porównywanie swojego dziecka z innymi może prowadzić do poczucia niskiej samooceny i braku pewności siebie. To może zahamować rozwój samodzielności, ponieważ dziecko może obawiać się podejmować działania, które mogą prowadzić do porażki w oczach rodziców.
- **Niedostosowanie do indywidualnych potrzeb dziecka:** Każde dziecko ma inne tempo rozwoju i indywidualne potrzeby. Rodzice powinni dostosować swoje podejście do uczenia samodzielności do specyficznych cech i umiejętności swojego dziecka, aby wspierać jego rozwój w najlepszy sposób.

## **Kiedy rozpocząć naukę samodzielności?**

Już od pierwszych minut życia dziecka rozpoczyna proces nauki samodzielności- pierwszy samodzielny oddech, pierwszy samodzielny łyk pokarmu. Przyjmując taki punkt widzenia, każdy dzień przynosi

okazję do tego, aby wdrażać dziecko do samodzielności. Pamiętajmy jednak, że nauka samodzielności jest procesem. Dzieci na różnych etapach rozwoju mają różny wgląd. Sygnałem nauki samodzielności jedzenia może być zauważenie, że dziecko potrafi chwycić i intencjonalnie skierować łyżeczkę do buzi. Gdy maluch potrafi pokazać lub powiedzieć, że ma mokrą pieluszkę, interesuje się nocnikiem, samodzielnie na niego siada- może być to dobry moment na rozpoczęcie treningu czystości. Gdy dziecko chętnie zdejmuje ubrania, buciki- może to świadczyć o tym, że niebawem z chęcią będzie chciało się nauczyć ich zakładać. Wyrażanie pragnienia przez dziecko w słowach: Ja sam! Ja sama! – oznacza, że pragnie być samodzielne, że jest gotowe na naukę nowych umiejętności.

### **Jak powinna wyglądać nauka dzieci samodzielności?**

Jednym z celów wychowawczych rodziców jest nauczenie dziecka samodzielności. Rodzic powinien dziecku towarzyszyć i wypatrywać w odpowiednim momencie sygnałów, które dziecko daje, gdy zaczyna być gotowe na poszczególne samodzielne kroki.

Poniżej znajdują się praktyczne sugestie, jak rodzice mogą ten proces wspierać:

- Stworzenie bezpiecznego środowiska: Dziecko bardziej pewnie rozwija samodzielność, gdy jest otoczone bezpiecznym środowiskiem. Rodzice powinni zadbać o odpowiednie warunki fizyczne i emocjonalne.
- Danie wyboru: Dzieci uczą się podejmować decyzje, gdy mają szansę wyboru. Rodzice mogą oferować dziecku kilka opcji w różnych sytuacjach, na przykład wybór ubrania, przekąsek czy zabawki.
- Rozwijanie umiejętności samoobsługi: Rodzice powinni zachęcać dziecko do samoobsługi, np. ubierania się, mycia rąk, zdejmowania butów czy pakowania własnych rzeczy. Stopniowo można zwiększać trudność zadań, dostosowując je do wieku i umiejętności dziecka.
- Wspieranie odpowiedzialności: Przydzielanie prostych obowiązków domowych, takich jak sprzątanie po sobie czy układanie zabawek, pomaga dziecku rozwijać poczucie odpowiedzialności za swoje działania.
- Tworzenie rutyn: Stworzenie stałych rutyn może pomóc dziecku przewidywać wydarzenia i poczucie kontroli nad swoim dniem. Rytuały mogą obejmować poranne i wieczorne procedury, jak również stałe czasy posiłków czy czas na naukę.
- Pomaganie w rozwiązywaniu problemów: Rodzice mogą wspierać naukę samodzielności, pomagając dziecku w rozwiązywaniu problemów. Zachęcaj do myślenia kreatywnego, szukania różnych rozwiązań i podejmowania prób.
- Wspólna nauka: Dziecko często chętniej uczy się od rodziców, dlatego warto wspólnie podejść do różnych zadań. Na przykład, podczas gotowania czy sprzątanego można wspólnie rozmawiać o procesach i przekazywać wiedzę.
- Oferowanie wsparcia, nie kontrolowania: Ważne jest, aby rodzice oferowali wsparcie, ale nie narzucali zbytnej kontroli. Dzieci uczą się najlepiej, gdy mają szansę eksperymentować i podejmować decyzje.
- Chwalenie postępów: Podkreślanie sukcesów dziecka i chwalenie go za wysiłki w rozwijaniu samodzielności buduje poczucie własnej wartości i motywuje do dalszego rozwoju.
- Rozmowy o uczuciach i emocjach: Rodzice mogą pomóc dzieciom w zrozumieniu i regulacji emocji, co jest kluczowym elementem samodzielności. Rozmowy na temat uczuć i wyjaśnianie, jak radzić sobie z emocjami, są istotne.

## **Podsumowanie: Jak wspierać samodzielność dziecka?**

Czasami wystarczające jest to aby nie przeszkadzać dziecku, a więc nie wyręczać dziecka we wszystkim. Ważne aby być obok, czasami po prostu obserwować, a jeżeli zaistnieje taka potrzeba- asystować lub asekurować. Być uważnym, dostrzec, docenić i wzmocnić. Nauka wymaga czasu- dziecku należy pokazać daną czynność, a następnie poczekać, aż samodzielnie ją wykona we własnym, wolniejszym tempie. Bywa, że czasami trzeba coś poprawić razem z dzieckiem. Nauka samodzielności dziecka wymaga od nas ofiarowania dziecku naszej uwagi i czasu. Maluch musi wiedzieć, że jego samodzielne działanie jest aprobowane i wzmocniane przez rodzica, opiekuna, a także w sytuacji gdy zaistnieje taka potrzeba- będzie mogło w każdym momencie liczyć na jego wsparcie.

## **Dlaczego samodzielność jest ważna dla dziecka?**

- Korzystnie wpływa na samoocenę dziecka;
- Uodparnia na trudności i niepowodzenia;
- Kształtuje w dziecku wiarę w siebie i w swoje możliwości;
- Pomaga dziecku wytrwale dążyć do celu;
- Chroni dziecko przed wyuczoną bezradnością;
- Stanowi o poczuciu skuteczności i sprawczości dziecka;
- Wpływa na to, że dziecko czuje się dobrze samo ze sobą i że potrafi być z siebie zadowolone;
- Wspiera i warunkuje rozwój logicznego myślenia;
- Daje dziecku radość i satysfakcję;
- Stanowi dla dziecka swoisty napęd do rozwoju;
- Pomaga dziecku dojrzewać;
- Czyni świat dla dziecka jeszcze bardziej ciekawym;
- Zwiększa kompetencje społeczne dziecka- ułatwia funkcjonowanie w grupie;
- Ułatwia dziecku codzienne życie, zapobiegając niepotrzebnej frustracji;
- Ułatwia również rodzicom codzienne życie, chroniąc dziecko przed rodzicielską frustracją.

Autor tekstu: Maja Regulska, Psycholog

## **Bibliografia:**

Górnicki B., Dębiec B., Baczyński J., *Pediatrics*, t 2., PZWL, Warszawa 1995

Ilg F. L., Bates Ames L., Baker S.M., *Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat*, GWP, Gdańsk 2017

Wentrych A., *Zanim wkroczy specjalista cz.2*, CEBP, Kraków 2020