

ZACHĘCANIE

DO

SAMODZIELNOŚCI

„Młodzi ludzie spędzają swoje lata słuchając słów, a słuchanie nie czyni człowieka. Jedynie rzeczywista praca i doświadczenie prowadzi młodego człowieka do dorosłości.

W mojej wizji przyszłości młodzi ludzie nie zdają kolejnych egzaminów przechodząc ze szkoły średniej na uniwersytet. W mojej wizji przyszłości młody człowiek przechodzi z jednego etapu samodzielności do kolejnego – wyższego dzięki swojej własnej aktywności, wysiłkowi własnej woli.

To właśnie stanowi wewnętrzny rozwój człowieka”.

Maria Montessori

Samodzielność jest drogą do autonomii dziecka. Wspieranie dziecięcej niezależności od najmłodszych lat powinno być jednym z najważniejszych celów każdego rodzica. Rodzice, którzy chcą uczyć dziecko samodzielności, muszą odpowiedzieć sobie na pytanie:

„Na co będą zwracać większą uwagę: na błędy czy na mocne strony swojego dziecka?”

Co będzie dla nich kluczowe: błędy czy sukcesy? Postawa rodziców buduje klimat, który sprzyja samodzielności lub ją ogranicza. Jeśli będziemy koncentrować się na pomyłkach, to możemy osłabić gotowość dziecka do uczenia się. Jeżeli natomiast w naszej postawie będzie dominowało spokojne spojrzenie na błędy dziecka i otwartość na jego uczenie się i eksperymentowanie - będziemy pomocni. Dziecko musi rozwijać się w poczuciu, że ma prawo się mylić - wtedy będzie koncentrować się na działaniu. Samodzielności nie można się nauczyć poprzez słuchanie czy wyłączne obserwowanie - trzeba jej doświadczyć. Naszym zadaniem jest stworzenie warunków do tego, aby dziecko mogło wzmacniać swoją autonomię.

POZWÓLMY POPEŁNIAĆ DZIECIOM BŁĘDY

Rodzice stosują zazwyczaj dwie strategie: wyręczania lub zakazywania. „Potrafię” pełni ważne funkcje. Daje poczucie siły (umiem, wykonam po raz kolejny) oraz buduje fundament do usprawniania konkretnych funkcji intelektualnych i motorycznych. Dziecko, które na przykład zмага się z zawiązywaniem butów – ćwiczy sprawność manualną. To, które samodzielnie obkłada książki w ozdobny papier – rozwija umiejętność planowania i precyzyjnego posługiwania się nożyczkami. Czasami rodzice sami zauważają, że dziecko w czymś ma trudność. Mówią: *„Jego ręce są takie niezdarne, nie bardzo wie, co ma z nimi zrobić”* albo *„Tak trudno jest mu się skoncentrować”*. Zapominają, że najlepszą ścieżką usprawniania dziecka, jest pozwolić mu działać:

- dajmy czas na zmaganie się z codziennymi wyzwaniami
- zapewnijmy podejmowanie prostych domowych obowiązków
- nie ograniczajmy naturalnej potrzeby ruchu i poznawania otoczenia

ODWOŁUJMY SIĘ DO DOŚWIADCZEŃ DZIECKA

Czasami dziecko nie wierzy, że uda mu się zrealizować jakiś cel. Starajmy się odnosić do konkretnych wydarzeń z życia dziecka, by wzmocnić w nim przekonanie, że ma potencjał do tego, aby poradzić sobie z zadaniem: *„Pamiętam, że ostatnio udało Ci się tego dokonać z moją pomocą. Wierzę, że teraz będzie Ci łatwiej”*.

POKAZUJMY SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI

Doświadczenie samodzielności łączy się z nabywaniem umiejętności radzenia sobie z uczuciami, także tymi trudnymi: złością, gniewem, zazdrością, lękiem. Starajmy się tłumaczyć dzieciom, że wszystkie uczucia są dobre – czujemy to, co czujemy i nie ma w tym nic złego. Niewłaściwe może być to, co pod wpływem uczuć robimy. Uczmy dziecko sposobów na rozładowywanie napięcia, stresu i negatywnych emocji w konstruktywny sposób: posprzątaj, przytul się, głęboko oddychaj, idź na spacer, pojeźdź na rowerze, praktykuj wdzięczność.

WŁACZAJMY W DOMOWE OBOWIĄZKI

Dziecko które jest włączone w obowiązki domowe dostosowane do swojego wieku i możliwości lepiej odnajduje się w relacjach rodzinnych, lepiej sobie radzi w szkole, a w życiu dorosłym w pracy. Uczy się systematyczności i odpowiedzialności za wykonywaną pracę, planowania i zarządzania swoim czasem. To także lekcja wartości - uczy szacunku do pracy, wysiłku i czasu. Dziecko zyskuje świadomość, że nic nie dzieje się samo, że jedzenie na stole samo się nie pojawia, zabawki same się nie sprzątaj, ubranie samo nie wkłada się do szafy.... Na początku nabywania konkretnych umiejętności dzielmy zadania na etapy. Gdy dziecko chce od razu wykonać złożone zadanie, możemy mu pomóc, dzieląc czynność na odpowiednie dla niego mniejsze części.

Przykładowe obowiązki dziecka:

- Sprzątanie swojego pokoju. Wytlumaczymy jakie kryją się za tym konkretne czynności: odłożenie zabawek na półkę, schowanie kredek do odpowiednich pudełek, starcie kurzu z biurka, ułożenie pościeli na łóżku itp.
- Sprzątanie wybranego pomieszczenia
- Samodzielne przygotowanie ubrania
- Pakowanie plecaka do szkoły
- Wynoszenie śmieci
- Mycie podłogi
- Rozwieszanie upranych ubrań i wkładanie ich do szafy
- Robienie zakupów z listą lub bez (ćwiczenie pamięci)
- Rozwieszenie prania
- Pomoc młodszemu rodzeństwu w prostych czynnościach
- Podawanie posiłku i sprzątanie po nim
- Wyprowadzenie psa na spacer
- Przygotowanie potraw dla całej rodziny

OGRANICZAJMY NASZE OBAWY

Komentarze typu: „*Nie biegnij, bo się przewrócisz*”, „*Nie wchodź tam, bo spadniesz*”, „*Nie rób tego, bo nie dasz rady*” mogą spowodować, że w przyszłości dziecko będzie bało się podjąć jakiegoś ryzyka, żeby nie doświadczyć porażki, upadku itp. Jeżeli chcemy, aby dziecko było ostrożniejsze w jakiejś sytuacji, wystarczy powiedzieć „*Uważaj, bo może... np. spaść ci to na nogę*” i wytłumaczyć, co zrobić, aby uniknąć takiej sytuacji.

STARAJMY SIĘ CZEŚCIEJ ANALIZOWAĆ NASZE ZACHOWANIA W STOSUNKU DO DZIECKA

Postawmy się w pozycji dziecka i zapytajmy samych siebie jaka byłaby nasza reakcja na następujące sytuacje:

➤ Masz dziesięć lat. W ciągu dnia słyszysz, jak rodzice mówią do siebie:

„Nie zakładaj tej kurtki. Zielony nie jest twoim kolorem”.

„Daj mi ten słoik. Otworzę go za ciebie”.

„Jedz fasolkę szparagową. Warzywa są zdrowe”.

„Jesteś zmęczona. Połóż się spać”.

Czy nasza reakcja nie byłaby w większości przypadków negatywna? Kiedy ludzie znajdują się w pozycji zależności to zwykle odczuwają bezradność, urazę, frustrację czy złość. Starajmy się minimalizować u naszych dzieci poczucie zależności i rozwijajmy ich decyzyjność.

POZWÓLMY DZIECKU DOKONAĆ WYBORU

„Czy masz ochotę włożyć dzisiaj szare czy czerwone spodnie?”

„Czy chciałbyś pół szklanki soku czy też całą?”

„Za pięć minut wychodzimy. Czy chcesz jeszcze raz zjechać czy pohuścić się?”

Te możliwości wyboru dają dziecku sposobność podejmowania decyzji. Nawet najmniejszy wybór stanowi dla dziecka zwiększoną możliwość rozszerzenia kontroli nad swoim życiem. Dziecko tak wiele MUSI zrobić, że czasami czuje się urażone i niezdyscyplinowane.

„Musisz wziąć lekarstwo.”

„Przestań stukać!”

„Marsz do łóżka!”

Jeżeli możemy zaproponować mu wybór spośród różnych możliwości, wystarcza to często, by złagodzić jego złość czy urazę.

„Wiem, jak bardzo nie lubisz tego lekarstwa. Może łatwiej byłoby ci połknąć je z sokiem jabłkowym lub porzeczkowym?”

„To stukanie bardzo mi przeszkadza. Możesz zostać, jeżeli przestaniesz. Jeżeli nadal będziesz stukał, idź do swojego pokoju. Decyduj.”

„To jest czas na rozmowę dla mamy i taty, a dla ciebie – czas do łóżka. Czy chcesz od razu spać, czy pobawisz się chwilę w łóżku i zawołasz nas, kiedy będziesz chciał, abyśmy powiedzieli ci dobranoc?”

OKAŻMY SZACUNEK DLA DZIECIĘCYCH ZMAGAŃ

Zamiast	Okaż szacunek
Dziecko siłuje się z otwarciem słoika... <i>„Widzę, że nie możesz otworzyć słoika. Daj mi go.”</i>	<i>„Otwarcie słoika może sprawiać trudność. Czasami pomaga gdy postuka się łyżką w wieczko”.</i>
Dziecko próbuje zawiązać sznurowadła... <i>„Co tak długo robisz”?</i>	<i>„Wiązanie sznurowadeł wymaga dużej zręczności palców”.</i>
Dziecko odrabia lekcje... <i>„Dodawanie ułamków jest banalne. Pomogę ci”.</i>	<i>„Dodawanie ułamków jest skomplikowane. Nie jest łatwo znaleźć wspólny mianownik”.</i>

Kiedy dziecięce wysiłki są doceniane, zbiera ono w sobie odwagę do samodzielnego pokonania przeszkód. Mówiąc: *„To łatwe”* wcale nie wyświadczamy dziecku przysługi, albowiem jeżeli uda mu się zrobić coś łatwego, ma wrażenie, że nie dokonało wiele. Jeżeli poniesie porażkę, znaczy to, że nie potrafiło zrobić czegoś łatwego. Natomiast jeżeli mówimy: *„To nie jest łatwe”* / *„To może być trudne”* – dostarczamy mu mniej frustrujących doświadczeń. Patrząc z punktu widzenia niedoświadczonego dziecka, zdajemy sobie sprawę, że zawsze kiedy zaczyna się robić coś nowego – jest to trudne. Unikajmy natomiast mówienia *„To może być trudne dla ciebie”* bo dziecko może pomyśleć: *„Dlaczego akurat dla mnie?”*.

Starajmy się zamiast wyręczania dziecka, udzielić mu użytecznych informacji:

„Zanim pociągniesz zamek błyskawiczny do góry, spróbuj raz jeszcze dokładnie docisnąć jego końcówkę. Czasem przynosi to skutek”.



NIE SPIESZMY SIĘ Z DAWANIEM ODPOWIEDZI

	Zamiast	Nie spiesz się z daniem odpowiedzi
Dziecko	Rodzic	Rodzic
<i>„Tato, skąd się bierze deszcz”?</i>	<i>„Deszcz jest spowodowany parowaniem, nagromadzeniem wilgoci”.</i>	<i>„To interesujące pytanie. Jak myślisz”?</i>

Kiedy dzieci zadają pytania, należy dać im szansę, aby najpierw same znalazły odpowiedź. Rodzice często czują się zakłopotani pytaniami dzieci i gorączkowo szukają natychmiastowej odpowiedzi. Tymczasem taka presja nie jest potrzebna. Zwykle, kiedy dziecko zadaje pytanie, już wcześniej myślało nad odpowiedzią. Chce ono wykorzystać rodzica, aby móc później ocenić swoje myśli. Zawsze będzie dość czasu, aby dorosły dostarczył „poprawnej” odpowiedzi.... Lepiej zachęcić je do dalszych dociekań w rozwiązywaniu własnych problemów mówiąc:

„Zastanów się nad tym.”
„Co o tym myślisz?”
„Zadałeś ważne pytanie.”



ZACHECAJMY DZIECKO DO KORZYSTANIA Z CUDZYCH DOŚWIADCZEŃ

Dziecko	Rodzic
<i>„Moja rybka wygląda na chorą. Co powinienem zrobić?”</i>	<i>„Hmm...zastanawiam się czy właściciel sklepu zoologicznego coś ci doradzi?”</i>
<i>„Mamo, czy znalazłaś już dla mnie nauczyciela gry na gitarze?”</i>	<i>„Ciągle dopytuję się. Mam zamiar zapytać też w szkole. Może kogoś polecą.”</i>

Chcemy, aby dzieci wiedziały, że nie są zupełnie od nas zależne. Świat poza domem – dentysta, szkoła, starsze dziecko – mogą pomóc przy rozwiązywaniu problemów. Pokażmy dziecku, że poza domem istnieje szersza społeczność gotowa udostępnić mu swoje cenne doświadczenia. Istnieje pomoc, z której można skorzystać...

NIE ODBIERAJMY NADZIEI

	Zamiast	Nie odbieraj nadziei
Dziecko	Rodziec	Rodziec
<i>„Mamo, chcę zagrać główną rolę w szkolnym teatrze. Czy myślisz, że ją otrzymam?”</i>	<i>„Dlaczego zaraz główną rolę, skoro nie masz żadnego doświadczenia? Może jest jakaś mniejsza rola?”</i>	<i>„A więc zamierzasz wystąpić w głównej roli. To dopiero będzie przygoda”.</i>
<i>„Może będę inżynierem, kiedy dorosnę?”</i>	<i>„Z twoimi stopniami z matematyki? Daj spokój!”</i>	<i>„A więc myślisz o karierze inżyniera?”</i>

Zamiast przygotowywać dzieci na możliwość porażki, pozwól im na własne poszukiwania i doświadczenia. Próbując zabezpieczyć dzieci przed porażką, pozbawiamy je nadziei, dążeń, marzeń, urzeczywistnienia planów.

POZWÓLMY DZIECKU ODPOWIADAĆ SAMEMU

Często kieruje się pytania do rodziców w obecności dziecka:

„Czy Jaś lubi chodzić do szkoły?”

„Czy lubi swoją małą siostrę?”

„Dlaczego nie bawi się nową zabawką?”

Prawdziwą oznaką szacunku dla autonomii dziecka jest powiedzenie dociekliwemu rozmówcy: *„Jaś ci powie. On tylko zna odpowiedź”.*



Przygotowując dziecko do samodzielnego życia ofiarujemy mu możliwość decydowania o sobie i pewność siebie w sytuacji różnych zawirowań losu. Wszystkie wartości, które mu przekazujemy, takie jak wolność wyboru, szacunek, motywacja i nadzieja są zasobami, do których dziecko, a później dorosły człowiek, będzie mogło sięgnąć, gdy będzie poznawało świat i ludzi. I, co jest równie istotne, budując więź z dzieckiem, wiemy, że w sytuacjach krytycznych bez lęku i wstydu zwróci się do nas z prośbą o pomoc czy wsparcie niezależnie od wieku, doświadczeń i zadań, które przyjdzie mu rozwiązywać.

Główne źródło informacji stanowiła książka:

„Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły”
Adele Faber i Elaine Mazlish

Przygotowały
Martyna Ozych

Karolina Rosa-Krupińska