

Zosia Samosia – jak uczyć dziecko samodzielności

#wychowanie



Wzrastanie do samodzielności zaczyna się właściwie w momencie narodzin. Dziecko przechodzi kolejne etapy rozwoju po to, aby stać się sprawczym i odpowiedzialnym dorosłym. Czy jako rodzice uczymy samowystarczalności czy też naszym zadaniem jest po prostu nie przeszkadzać? Przed państwem bohater dzisiejszych refleksji: samodzielność.

„Nie zabiegajmy o to, by każdy czyn uprzedzić, w każdym zawahaniu się natychmiast drogę wskazać, przy każdym pochyleniu biec z pomocą. Pamiętajmy, że w momencie silnych zmagania może nas zabraknąć.” - Janusz Korczak.

Zastanów się nad tym, czego szukasz

Rodzice, którzy chcą uczyć dziecko samodzielności, muszą odpowiedzieć sobie na pytanie, na co będą zwracać większą uwagę: na błędy czy na mocne strony swojego potomka. Co będzie dla nich istotniejsze: pomyłki czy osiągnięcia? Postawa rodziców buduje

klimat, który sprzyja samodzielności lub ją ogranicza i wybór tego, co będzie w rodzicielskim nastawieniu dominować, jest bardzo istotny.

Jeżeli nasza uważność będzie koncentrować się na pomyłkach i niedociągnięciach, jeżeli to do nich będziemy się stale odnosić, to osłabimy naturalną gotowość dziecka do uczenia się. Wzmocnimy w nim obojętność lub lęk przed nowymi wyzwaniami. Jeżeli natomiast w naszej postawie będzie dominowało spokojne spojrzenie na błędy dziecka i otwartość na jego uczenie się, eksperymentowanie i poszukiwanie – będziemy pomocni. Dziecko, rozwijając się w poczuciu, że ma prawo się mylić i działać nieporadnie, stanie się spokojniejsze i odważniejsze. Nie będzie koncentrować się na rzeczywistych lub przewidywanych porażkach, lecz na działaniu.

Samodzielności nie można się nauczyć poprzez słuchanie czy wyłączone obserwowanie. Samodzielności trzeba doświadczyć, cieszyć się nią i poczuć, jaką daje siłę. Dobrze jest więc, abyśmy mieli poczucie, że naszym zadaniem nie jest właściwie uczenie samodzielności, ale raczej stworzenie warunków do tego, aby dziecko swoją samodzielność, wpisaną w rozwój, mogło wzmocniać. My mamy zadbać o to, aby w tym procesie potomek nie zrobił sobie krzywdy i żeby wynikająca z samodzielności odpowiedzialność była stosowna do jego wieku.

Wspieraj na drodze do celu, nie ograniczaj okazji do uczenia się

Dzieci chcą wykonywać wiele czynności samodzielnie. Małe – próbują same się ubierać, chcą samodzielnie jeść, domagają się swobodniejszej zabawy na placu zabaw. Starsze – odżegnują się od pomocy przy rozwiązywaniu rówieśniczych konfliktów, chcą same decydować, z kim spędzić wakacje i jaką szkołę średnią wybrać. Tymczasem dorośli, zatroskani o bezpieczeństwo dzieci, często

stosują dwie strategie: wyręczania (na przykład karmią i ubierają maluchy, które mogłyby zjeść lub ubrać się samodzielnie) lub zakazywania. Uniemożliwiają doświadczenie mocy, jaką daje przeżycie własnej skuteczności. **„Potrafię” pełni dwie ważne funkcje. Daje poczucie siły (umiem, wykonam po raz kolejny) oraz buduje fundament do doskonalenia konkretnych funkcji intelektualnych i motorycznych.** Dziecko, które na przykład zмага się z zawiązywaniem butów – ćwiczy sprawność palców. To, które samodzielnie obkłada książki w ozdobny papier – rozwija umiejętność planowania, wybierania, szacowania, nie mówiąc już o doskonaleniu precyzyjnego posługiwania się nożyczkami.

Czasami rodzice sami zauważają, że dziecko w czymś ma trudność. Mówią: *Jego rączki 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. Jak mogłyby więc brzmieć krótkie przykazania dla rodzica? W przypadku młodszych dzieci:

- nie wyręczaj w czynnościach samoobsługowych wtedy, gdy nie jest to konieczne,
- daj czas na zmaganie się z codziennymi wyzwaniami,
- zapewnij podejmowanie prostych domowych obowiązków,
- nie ograniczaj naturalnej potrzeby ruchu i poznawania otoczenia.

W przypadku starszych dzieci samodzielność jest wspierana poprzez:

- współodpowiedzialność za gospodarstwo domowe (przygotowywanie posiłków, opiekę nad młodszym rodzeństwem, utrzymanie porządku),
- zaproszenie do rozmowy o istotnych dla rodziny sprawach (o ile ich tematyka nie jest zarezerwowana wyłącznie dla osób dorosłych),

- konsekwentne (choć stosowne do wieku) poszerzanie pola decyzyjności.

W rozwoju samodzielności dzieci potrzebują wyzwań na miarę swoich możliwości, ale też takich, dzięki którym będą mogły nauczyć się czegoś nowego. To, co zbyt łatwe – wzbudza nudę, to co zbyt trudne – uzasadnioną obawę. Jeżeli dziecko nie widzi szansy na sukces, będzie oponowało, jeżeli nie spotyka się z czymś nowym i nie wyjdzie poza strefę utrwalonych sprawności – nie będzie miało szans na rozwój. Wyzwania muszą sprzyjać uczeniu się.

Pokaż dziecku, jak wiele już potrafi

Czasami dziecko nie wierzy, że sobie z czymś poradzi. Jest w centrum wydarzeń i nie dostrzega, że daną umiejętność posiada, tylko być może nie zaprezentowało jej jeszcze w nowych okolicznościach. Denerwuje się na przykład przed konkursem recytatorskim, bo nie jest świadome, że umiejętność deklamowania już dawno nabyło, tylko prezentowało ją w domowych pieleszach. Poprzez odniesienie się, na przykład w rozmowie, do konkretnych wydarzeń z życia dziecka, możemy wzmocnić w nim przekonanie, że ma potencjał do tego, aby poradzić sobie z zadaniem (*Pamiętam, że na urodzinach dziadka powiedziałaś swój ulubiony wiersz. Zapamiętałaś wszystkie słowa*). Dorosły staje się osobą, która poddaje oglądowi dziecka konkretne zdarzenia i w ten sposób kształtuje w nim poczucie sprawczości (*Dziecko myśli: Potrafię to zrobić. Jeżeli udało mi się wtedy, to teraz na pewno będzie mi łatwiej*).

Nie wzbudzaj niepotrzebnej rywalizacji

Dzieci uwielbiają robić różne rzeczy i nie jest im potrzebna wiedza, czy robią to lepiej czy też gorzej od innych. To dorośli potrzebują takich informacji i często, już na etapie przedszkola, planują i ocenianie danej umiejętności na tle grupy, i wzmocnianie rywalizacji. Czują się zobowiązani na przykład do wybierania formuły konkursów, w której

określa się zwycięzców i – siłą rzeczy – przegranych. Nie służy to rozwijaniu samodzielności i ciekawości. Dzieci doświadczają radości w samym procesie tworzenia i poznawania, a wprowadzenie elementu nagradzania i karania (pozostawanie poza podium jest przeżywane jako kara) tę radość i wewnętrzną motywację pomniejsza. Zanim więc po raz kolejny zaproponujemy dzieciom rywalizację – zastanówmy się, czy na danym etapie rozwoju w ogóle jest ona potrzebna.

Pokaż, jak radzić sobie z trudnymi emocjami i jak rozwiązywać spory

Doświadczanie samodzielności łączy się z nabywaniem umiejętności radzenia sobie z uczuciami, także tymi trudnymi: złością, gniewem, zazdrością, lękiem. Dobrze jest pokazywać, że nie ma uczuć złych i dobrych. Wszystkie uczucia są dobre – czujemy to, co czujemy i nie ma w tym nic złego. Niewłaściwe może być to, co pod wpływem uczuć robimy. Zezłoszczone dziecko może opowiedzieć o swojej sytuacji rodzicowi lub, przepełnione trudną energią, poszaleć na rowerze – i to jest w porządku. Może także uderzyć inną osobę – i to już nie jest dobry pomysł na poradzenie sobie ze złością. **Uczmy dziecko nie tego, aby zamykać się przed emocjami, ale tego, aby poradzić sobie z nimi w sposób, który nie krzywdzi innych.**

Samodzielność to także umiejętność znalezienia się w sytuacjach społecznych. Osoba samodzielna ma dostęp do różnorodnych zachowań: potrafi walczyć lub wycofać się, umie odmawiać, wie, jak pozyskiwać sprzymierzeńców, radzi sobie z uczuciem niechęci. Potrafi odnaleźć się w różnych rolach. W nabywaniu umiejętności społecznych nie ma mowy o żadnym teoretyzowaniu: tego można nauczyć się wyłącznie w kontakcie z innymi osobami. Dzieci pełnymi garściami mogą czerpać z codziennych relacji z rodzeństwem, kolegami i koleżankami ze szkoły i z podwórka.

Rodzic powinien pozwolić dziecku na podejmowanie samodzielnych prób rozwiązywania sporów, bronięcia swojego zdania, budowania pozycji w grupie. Czasami musi włączyć się w rozwiązanie problemu, ale nie powinien robić tego wtedy, gdy nie jest to niezbędne. Przyjrzyjmy się sytuacji, w której spiera się między sobą rodzeństwo: jeżeli mama lub tata szybko wkroczą do akcji, są w stanie sprawnie zakończyć kłótnię. Ale czy są w stanie prawdziwie rozwiązać problem? Interwencja rodzica polega najczęściej na szybkim rozdzieleniu kłócących się dzieci i określeniu kary dla każdego z nich albo przynajmniej odesłania w jak najbardziej oddalone od siebie kąty mieszkania. Zapada cisza, co daje dorosłym złudne przekonanie, że problem został rozwiązany. Tymczasem on tylko wygodnie ułożył się pod dywanem. Gdyby nie zbyt szybkie działanie rodzica – być może dzieci same znalazłyby rozwiązanie. Przedwczesna interwencja uniemożliwiła im wypracowanie tego, co z ich punktu widzenia byłoby ważne i nie pozwoliła doświadczyć sprawczości w rozwiązywaniu sporu.

Z drugiej strony – nie można pozwolić, aby kłótnia ciągnęła się w nieskończoność lub przerodziła się w bójkę. Co mogą zrobić dorośli? W tym przypadku – pomóc dzieciom porozumieć się, na przykład poprzez umożliwienie każdemu z nich przedstawienia własnego punktu widzenia. I przede wszystkim własnym przykładem pokazywać, na czym polega konstruktywny spór, dobre słuchanie i przyjmowanie odmiennej perspektywy. Oczywiście jest to niełatwe – wymaga od nas, dorosłych, czasu, cierpliwości i zastanowienia się, jaki sposób budowania relacji z innymi osobami nas charakteryzuje.

Niekompetentny dorosły nie będzie mógł być dobrym modelem dla własnego dziecka. Zasada „Zacznij od siebie” tutaj sprawdza się doskonale. Czy powinienem oczekiwać dobrego słuchania, jeżeli sam nigdy go nie stosuję? Czy nauczę dziecko odmawiania w słusznej sprawie, jeżeli sam mam z tym kłopot? Przed przyjrzeniem się sobie nie da się uciec.

Na szczęście rodzic nie musi być wszechmocny i idealny – społeczny świat dziecka nie ogranicza się tylko do jego osoby. W tym przypadku dbałość o samodzielność naszej pociechy będzie polegała więc i na dawaniu wartościowego przykładu, i na zachęcaniu do coraz odważniejszych wycieczek w świat międzyludzkich relacji.

Magdalena Bucior
Psycholog, oligofrenopedagog