

# *Samodzielność*

## *Jak wpływa na rozwój dziecka*

Prezentacja dla Grupy Wsparcia  
dla rodziców dzieci z problemami emocjonalnymi

PROJEKT SFINANSOWANY PRZEZ





Często słyszymy termin  
usamodzielnianie dziecka?  
Co to dokładnie znaczy i  
kiedy powinno zacząć się  
usamodzielniać nasze  
dziecko?

Niektórzy mówią, że jak  
idzie do szkoły, inni  
twierdzą, że jak ma 15 lat,  
jeszcze inni, że usamodzielni  
się wyprowadzając się z  
domu.

Naszym zdaniem usamodzielnianie, to przygotowanie dziecka do dorosłości i samodzielnego poradzenia sobie w życiu - czyli tak naprawdę wychowanie. Dążenie przez dziecko do samodzielności to jego główna motywacja do podejmowania nowych działań i aktywności. Jeżeli mu na to nie pozwolimy przestanie wierzyć w siebie, stanie się zależne od innych i bezradne.

Kiedy więc pozwalać dziecku na samodzielność? Najlepiej od razu po urodzeniu ;) Oczywiście noworodek jest zupełnie zależny od swoich opiekunów i potrzebuje ich ciągłego wsparcia, ale wszystko co robi, czego się uczy przybliża go do samodzielności. Podnoszenie głowy, wkładanie paluszków do buzi, w późniejszych etapach dźwiganie się na rączkach, przewracanie z brzucha na plecy ma mu pomóc w nauce jedzenia, poruszania się i poznawania świata.

By dziecko mogło się prawidłowo rozwijać, warto pozwolić mu na... nudę. Rodzice nie muszą, a wręcz nie powinni, nieustannie organizować maluchowi czasu. Podawanie zabawek, wkładanie do rączki grzechotek - te błędy najczęściej popełniane. A przecież jeśli będą one znajdowały się na odpowiedniej wysokości lub w pobliżu dziecka, ono samo z powodzeniem po nie sięgnie.



Co robić, aby wspierać dziecko w dążeniu do samodzielności?

# Zgadzać się na tę samodzielność



Istnieje duże prawdopodobieństwo, że dziecko strofowane na każdym kroku przez dorosłego - bo nie tak się to robi, bo nie wolno przelewać wody, jeść palcami czy skakać przez kałuże - na jakiś czas zrazi się do wykonywania samodzielnie określonych czynności, bo skoro rodzic wie lepiej, zapewne lepiej to zrobi. Czy to nie paradoks, że pragniemy, aby nasze dzieci stawały się niezależne, ale jednocześnie nie zgadzamy się na tę niezależność?

# Obserwować dziecko i podążać za nim



Kiedy chciałoby zająć się zabawką na swój własny sposób. Kiedy podczas pieczenia ciasteczek nakłada ciasto na blachę widelcem, a nie łyżką czy dłonią. Być może to dla niego najciekawszy sposób. Warto obserwować, dlaczego dokonało takiego wyboru i czego może nauczyć się podczas wykonywania czynności właśnie tak.

# Pamiętać o neurobiologicznych uwarunkowaniach



► Mózg uczy się poprzez samodzielne odkrywanie i eksperymentowanie. Tylko wtedy, kiedy dziecko działa zgodnie z własnymi potrzebami, w jego umyśle zachodzą zmiany korzystnie wpływające na proces uczenia się i zapamiętywania.

# Nie oceniać i nie wywierać presji na dziecko

► To, że jeden trzylatek potrafi już jeździć na dwukotowym rowerze, nie oznacza, że rówieśnik nabędzie tę umiejętność dokładnie w tym samym czasie. Oceny i porównania zapewne nie przyczynią się do wzrostu motywacji wewnętrznej. Warto zaakceptować fakt, że każdy z nas jest inny, ma inne preferencje i predyspozycje.





# Wykazywać się szacunkiem i wrozumiałością i pomóc dziecku, jeśli o to prosi

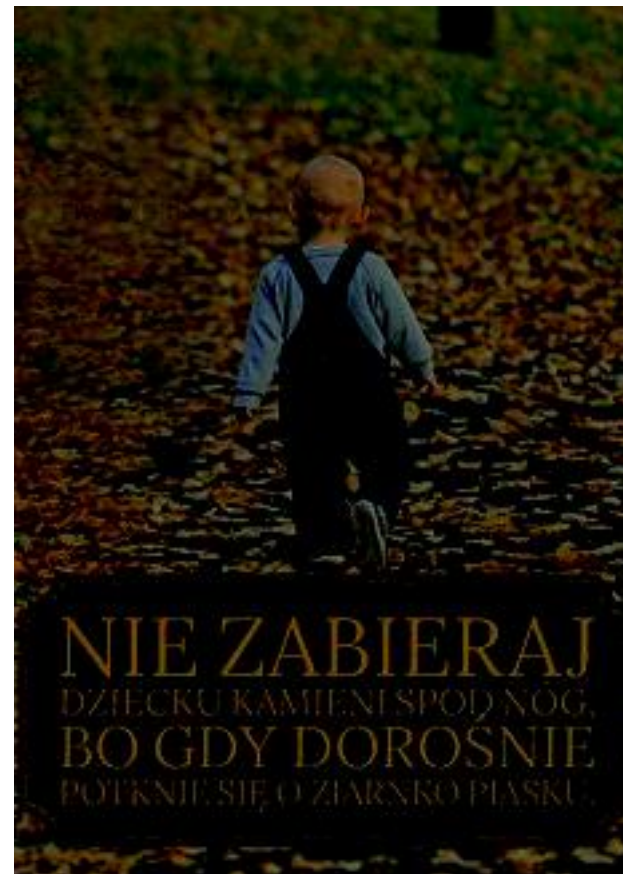
- ▶ Dzieci podobnie jak dorośli mają czasem słabsze dni. Zdarza się, że nie chce im się samodzielnie przygotować sobie posiłku (mimo że potrafią), zrobić herbaty czy kanapki (starsze dziecko). Z całą pewnością nie będzie to skutkowało nieumiejętnością samodzielnego zjedzenia posiłku, ubrania się czy przygotowania sobie herbaty w przyszłości.

# Otwierać się każdorazowo na pomysły i potrzeby młodego człowieka

► Rozmawiać (kiedy jest na to gotowy), wsłuchiwać się w to, co chce przekazać poprzez swój styl pracy/zabawy, ubierania się, komunikacji. Za każdym razem złapać głęboki oddech i zadać sobie pytanie: “Dlaczego to wywołuje we mnie złość?”, “Dlaczego się tego boję?”, “Dlaczego moje dziecko robi to właśnie w taki sposób?”, “Czego potrzebuję ja i czego potrzebuje w tej chwili moje dziecko?”. Umiejętność zatrzymania się, wzięcia głębokiego oddechu i bycia “tu i teraz” może okazać się najlepszym rozwiązaniem w sytuacji, która na pierwszy rzut oka wydaje się być tą bez wyjścia. Albo raczej tą, z której (pozornie) jest tylko jedno wyjście.

# A co w sytuacji kiedy nasz maluch wpadnie w tarapaty?

►Mały Jasio niedawno nauczył się raczkować. Postanowił poznać otaczający go świat. Wszedł między szafkę, a kanapę i się zaklinował. Widzisz, że nie uderzył się, ani nie skaleczył, po prostu nie wie jak stamtąd wyjść. Zaczyna płakać. Co zrobić, żeby wpierać jego samodzielność? Większość rodziców od razu biegnie i wyciąga dziecko, a potem przytula, część pewnie nie dopuściłoby w ogóle do takiej sytuacji zabierając dziecko zanim weszłoby w szczelinę. Do czego to jednak prowadzi? Pomyślmy, jak czuje się wtedy nasza pociecha, co może wtedy myśleć?



# Z dziennika dwulatka:

*Rano obudziłam się i chciałam się sama ubrać, ale powiedziano mi: „Nie mamy czasu, ja to zrobię.” To mnie zasmuciło.*

*Chciałam sama zjeść śniadanie. Powiedziano mi: „Za bardzo bałaganisz, pozwól, że zrobię to za Ciebie.” Poczułam się sfrustrowana.*

*Chciałam wysiąść sama z samochodu, ale powiedziano mi: „Nie mamy czasu, zrobię to za Ciebie.” To sprawiło, że chciałam uciec gdzieś daleko.*

*Później chciałam się pobawić klockami, ale powiedziano: „Źle to robisz, zrób tak...”. Już nie chcę się bawić klockami. Chciałam pobawić się za to lalką, którą miał ktoś inny, więc ją od niego wzięłam. Powiedziano mi: „Nie, nie rób tak! Musisz się dzielić.”*

*Nie jestem pewna co takiego zrobiłam źle, ale to mnie zasmuciło, więc płakałam. Chciałam się przytulić, ale powiedziano mi: „Nie, nic Ci nie jest, idź się pobawić.”*

*Powiedziano mi, że ktoś przyszedł mnie odebrać z przedszkola. Wiem to, bo ktoś powtarzał, żebym zebrała swoje zabawki. Nie wiem za bardzo co mam robić, czekam więc, żeby ktoś przyszedł i mi pokazał co robić. „Co robisz? Czemu tak stoisz? Zbierz wreszcie swoje zabawki!”*

*Nie pozwolono mi się ubrać samej, ani iść tam, gdzie bym chciała, a teraz ktoś chce, żebym sama pozbierała swoje rzeczy. Nie jestem pewna co mam robić? Czy ktoś pokaże mi co robić? Od czego mam zacząć? Gdzie te rzeczy idą? Słyszę dużo słów, ale nie rozumiem o co mnie proszą, co mam zrobić? Jestem wystraszona, więc się nie ruszam. Leżę na podłodze i płaczę.*

*Gdy nadszedł czas na jedzenie chciałam sobie wziąć coś do zjedzenia, ale powiedziano mi: „Nie, jesteś za mała. Ja Ci zrobię.” Poczułam się przez to bardzo mała. Próbowałam jeść jedzenie, które leżało przede mną, ale nie zawsze trafiałam do buzi i ktoś cały czas powtarzał: „Proszę, spróbuj tego, zjedz to...” i wkładał mi jedzenie do buzi. Nie chciałam już więcej jeść. To sprawiało, że chciałam wszystkim rzucać i płakać.*

*Nie mogę odejść od stołu, bo nikt mi na to nie pozwoli... Bo jestem za mała i nie mogę. Ciągłe mi powtarzają, że muszę zjeść jeszcze kawałek. To sprawia, że płaczę jeszcze bardziej. Jestem głodna, sfrustrowana i smutna. Jestem zmęczona i chciałabym, żeby ktoś mnie przytulił. Nie czuję się bezpiecznie i nie umiem panować nad sobą. To mnie przeraża. Płaczę jeszcze bardziej.*

*Mam 2 latka. Nikt mi nie pozwoli samej się ubrać, nikt mi nie pozwoli iść tam gdzie chcę, nikt nie pozwoli mi samej zadbać o swoje potrzeby.*

*Mimo to spodziewają się, że będę wiedziała jak się dzielić z innymi, „słuchać” albo „poczekać minutkę”. Oczekują ode mnie, że będę wiedziała co powiedzieć, jak się zachować i radzić sobie ze swoimi emocjami. Oczekują, że będę siedzieć grzecznie i wiedzieć, że jak czymś rzucę to może się to zepsuć... Ale ja NIE wiem tego wszystkiego.*

*Nie mogę ćwiczyć moich umiejętności w chodzeniu, popychaniu, ciągnięciu, zasuwaniu, naciskaniu, wspinaniu, bieganiu, rzucaniu i robieniu rzeczy, które umiem. Rzeczy, które mnie interesują i wzbudzają moją ciekawość to rzeczy, które są mi zabronione.*

*Mam 2 latka. Nie jestem okropna... Jestem sfrustrowana. Jestem zdenerwowana, zestresowana, przytłoczona i zmieszana. Chcę się przytulić.”*

- autor nieznany



# To co właściwie zrobić?

Wracając do Jasia.

Jak możemy wspierać jego samodzielność?

Co by się stało, jeżeli pozwolilibyśmy Jasiowi samemu spróbować się wydostać?

Czego się wtedy nauczy?

Jak będzie się czuł?

W którym momencie wkroczyć z pomocą?

Jak ta pomoc ma wyglądać?

Odpowiedzi zostawiamy Wam...