

# Samodzielność – inwestycja w przyszłość

## Dobre podstawy

Przychodzi taki moment w życiu dziecka, że chce być ono samodzielne. Krzyczy „ja sam!”. Nie chce, żeby go wyręczać. Pokazuje, że jest gotowe, by opanować wiele nowych umiejętności. Naśladuje rodziców, pomaga w różnych obowiązkach domowych, np. przynoszeniu sztućców, podawaniu przedmiotów, mieszaniu potraw. Daje już radę zapamiętać i powtórzyć sekwencję, np. odkręcam kran, teraz mydło na rączkę, pocieram, wycieram... aha, i jeszcze zakręcam wodę. Zdaje sobie coraz lepiej sprawę, jakie są ogólne zasady działania, np. najpierw jeden but, potem drugi (nie da się włożyć obu naraz! Trzeba po kolei). To ważne, aby także rodzice uznali, że to dobry czas do nabywania przez maluszka coraz to liczniejszych umiejętności.

## Filar adaptacji

Samodzielność to jeden z trzech głównych obszarów (obok umiejętności rozstawiania się i nawiązywania kontaktów z rówieśnikami), który determinuje jakość przystosowania się dziecka do nowych warunków. Także do nowego przedszkola. Jeśli maluch dobrze sobie radzi z codziennymi czynnościami w domu, ma szansę poradzić sobie także w innych warunkach. Gdy sprawnie ubiera się w swoim pokoju, bardzo prawdopodobne, że równie szybko ubierze się w sali przedszkolnej. Jeśli nie sprawia mu trudności skorzystanie z toalety w domu, na pewno szybko przyzwyczai się do trochę jednak innych łazienek przedszkolnych. Poradzi sobie! Im dziecko więcej potrafi, tym napotyka mniej trudności. I mniej się męczy.

## Obszary samodzielności

Najczęściej pojęcie samodzielności kojarzy się z czynnościami samoobsługowymi, takimi jak: jedzenie (także z użyciem sztućców), picie (z kubeczka, szklanki, nalewanie sobie z małego dzbanka), mycie i wycieranie rąk, załatwianie się i podcieranie pupy, rozbieranie się i ubieranie, zakładanie butów. Do bardziej złożonych umiejętności, które przydają się w przedszkolu jest samodzielne zasypianie (gdy maluchy leżakują). Ta umiejętność obejmuje całą długą sekwencję działań prowadzących do tego, by zasnąć. Inną umiejętnością, która bardzo przydaje się w życiu przedszkolnym jest zdolność organizowania sobie czasu wolnego, zabawy – zajmowanie się sobą. Trzylatek rozwija także umiejętność samokontroli, np. zauważa, że ma brudne ręce i chce je umyć. I jest jeszcze samodzielność związana z relacjami. Gdy dziecko potrafi poprosić o pomoc, powiedzieć nauczycielce lub innym dzieciom, czego potrzebuje lub czego nie chce. Tak rozumiana samodzielność wiąże się z umiejętnościami językowymi, rozpoznawaniem swoich potrzeb i... odwagą.

## Owoce samodzielności

Maluch, który może sam zmierzyć się z różnymi obowiązkami, nabiera do siebie zaufania. Ma poczucie, że „da radę” i ufnie podchodzi do kolejnych nowości. Będzie umiał decydo-



wać o sobie, bo nie będzie czekać za każdym razem na polecenie czy podpowiedź dorosłego. Będzie wiedział, co ma zrobić – i to zrobi. Coraz sprawniej, więc także z coraz większą satysfakcją. „Ja potrafię! Ja umiem!”. W taki sposób buduje się poczucie własnej wartości i sprawstwa, wpływu na rzeczywistość.

Dla rodziców wspieranie samodzielności dziecka oznacza nie tylko dbanie o jego rozwój psychiczny, lecz także przekłada się na szybsze wyjścia z domu, sprawniejsze mycie i zasypianie dziecka, spokojne zasiadanie przy stole do wspólnego posiłku. Mniej obowiązków, więcej przyjemności i czasu wolnego. Warto!

## **Jak wspierać samodzielność dziecka?**

Być otwartym na sygnały ze strony dziecka. Dziecko często sygnalizuje słownie lub własnym zachowaniem, że chce zrobić coś samo. Czasami wydaje się to zbyt trudne lub wręcz niebezpieczne. Warto jednak rozważyć, czy nasza obawa, by nie stało się nic złego, nie jest jedyną przeszkodą. Niekiedy, gdy widzimy, że maluch czegoś potrzebuje, wystarczy poczekać chwilę, by przekonać się, że sam potrafi po to sięgnąć.

Stopniować trudności. Pomiedzy zupełną samodzielnością a pomaganiem dziecku we wszystkim jest wiele stopni możliwości, wariantów. Na początku nauki wspinania się na drabinkę rodzic może trzymać maluszka za rękę, potem być blisko, by zaasekurować ewentualny upadek, po pewnym czasie wystarczy, że rodzic będzie śledzić poczynania dziecka wzrokiem z pewnej odległości i podpowiadać „teraz druga noga!”, by na koniec uznać „świetnie radzisz sobie sam, będę na ławce, gdybyś czegoś potrzebował – zawołaj”.

Dbać o bezpieczeństwo. Ta zasada nie podlega dyskusji czy negocjacjom. To my, dorośli, mamy lepszy ogłąd sytuacji i możemy rozważyć wszelkie szanse i pułapki. I zdecydować racjonalnie. „Tak, to dla ciebie”, „niestety, nie możesz tego jeszcze robić”, „to nie dla dzieci”. Trzeba pamiętać, że warunki bezpieczeństwa zmieniają się wraz z wiekiem dziecka. To, co jest nieodpowiednie dla dwulatka, dla trzylatka może być już zupełnie oczywiste.

Wyrażać oczekiwania. Oczywiście nie zawsze jest tak, że to dziecko chce coś zrobić samo. Często rodzice dostrzegają, że czas już na naukę wkładania butów czy jedzenia widelcem. Niekiedy dzieci protestują. Nie chcą same tego robić, bo dotąd zawsze ktoś zakładał im buty, wkładał obiadek do buzi. Trudno zrezygnować z przywileju bycia wyręczanym. Potrzebne jest jasne wyrażenie oczekiwania wobec malucha „teraz już sam zakładaj czapkę”, zamodelowanie tego, o co nam chodzi „pokażę ci, jak to zrobić”, wsparcie wysiłków „pomogę ci na początku” i wzmocnienie pozytywne wysiłków (nie tylko efektów) „dobrze ci poszło, udało się!”

- *Samodzielność to kapitał, z którego korzystamy całe życie.*
- *Dzieci samodzielne lepiej sobie radzą w nowych sytuacjach, są pewniejsze siebie i mają wyższe poczucie własnej wartości.*
- *Rodzice mogą wspierać dziecko w rozwijaniu samodzielności dostrzegając jego umiejętności, powstrzymując się od wyręczania i chwając postępy malucha.*