

Agnieszka Wentrych

# Ja sam! Ja sama!

## O samodzielności dziecka

Dążenie do samodzielności jest przejawem prawidłowego funkcjonowania dziecka. Dziecko w naturalny sposób pragnie samodzielności. Dziecko potrzebuje samodzielności. Dziecko zasługuje na samodzielność. Ma ona wiele wymiarów i odstón.

### Dlaczego dzieci chcą być samodzielne?

Dążenie do samodzielności człowiek ma zapisane w genach. Jest ono przejawem naturalnej fizjologii i psychologii rozwoju człowieka. W okresie dzieciństwa w rozwoju organizmu przeważają procesy anaboliczne, czyli wzrostu i rozwoju, będące źródłem energii życiowej. Pęd dziecka do samodzielności, do działania, do tworzenia, do wpływania na rzeczywistość rozumiemy jako następstwo naturalnych procesów fizjologicznych. W aspekcie psychologicznym stale zwiększająca się samodzielność dziecka stwarza mu warunki do tworzenia realnego, pozytywnego obrazu własnego ja. Samodzielność jest kluczem do rozwijania dziecięcego poczucia własnej wartości, poczucia skuteczności i kontroli wewnętrznej. W ten sposób wyposaża dziecko w narzędzia potrzebne mu do badania świata, także społecznego, czyli do nawiązywania i podtrzymywania relacji najpierw z rodzicami i opiekunami, potem z rówieśnikami. Rozwój samodzielności u dziecka daje mu możliwość stopniowego wyodrębniania się jako osobnej, indywidualnej jednostki. To jest kluczowe dla późniejszego prawidłowego rozwoju psychicznego człowieka.



Samodzielność dziecka ma wiele wymiarów i odston. Można powiedzieć, że jej pierwszym przejawem jest samodzielny oddech nowo narodzonego dziecka. To zjawisko można potraktować jako symboliczny zwrot dziecka w stronę samodzielności. Choć maluch przez pierwsze 9 miesięcy życia jest wręcz dosłownie połączony z matką i zależny od niej, to przecież już w toku życia płodowego z każdym tygodniem nabiera samodzielności, do momentu aż osiąga zdolność do samodzielnego egzystowania poza organizmem matki. W chwili narodzin dynamicznie rusza proces stopniowej separacji i indywidualizacji dziecka. Odcięcie pępowiny to swoisty emblemat oddzielania się dziecka od matki. Wyraźnie widać naturalny trend rozwojowy: zdobywanie umiejętności możliwie samodzielnego, efektywnego życia. Zadaniem rodziców jest wspieranie dziecka w osiągnięciu tego celu. Spróbujmy sobie wyobrazić następujące sytuacje:

- rodzic się spieszy, a dziecko chce zrobić coś samodzielnie – rodzic może mieć pokusę, by je wyręczyć, aby zyskać na czasie;
- dziecko chce zrobić coś samodzielnie, a nie może sobie z tym poradzić, więc pojawia się u niego frustracja – rodzic nie lubi tej frustracji, stara się więc wyręczyć dziecko, aby uniknąć oglądania manifestacji dziecięcej złości;
- dziecko upiera się, żeby wykonać coś samodzielnie, ale efekt, jaki jest w stanie osiągnąć, nie zadowala rodzica – innymi słowy, nie jest perfekcyjny – rodzic woli to zrobić po swojemu, „naprawia” (przecież dziecko jest jego wizytówką...);
- rodzic we wszystkim wyręcza dziecko i dzięki temu czuje się potrzebny, kompensując w ten sposób swoje niezaspokojone ambicje życiowe lub niejako broniąc się przed zajmowaniem się swoimi własnymi sprawami rozwojowymi.

Opisane wyżej sytuacje mają wspólny mianownik – nie sprzyjają rozwojowi samodzielności dziecka. Co więcej, możemy zauważyć, że w każdej z nich rodzic – jego potrzeba – wydają się stać ponad potrzebą dziecka. Czy to jest w porządku wobec dziecka?

Wydaje się, że podstawowa wskazówka do tego, jak znaleźć optymalny zakres samodzielności, na jaką zdecydujemy się pozwolić dziecku, to patrzeć przez pryzmat potrzeb i sygnałów wysyłanych przez malucha. Czasami opiekunowie potrzebują nauczyć się te sygnały odczytywać.

Wyobraźmy sobie z kolei taką sytuację, która mogłaby się zdarzyć w gabinecie psychologicznym: Podczas pierwszej wizyty dziecko po wejściu do gabinetu, kierowane naturalnym impulsem, już odwraca się w stronę małego krzeselka, aby zająć miejsce za dziecięcym stolikiem. Wtedy rodzic – uprzedzając dziecięce obawy, chcąc je wesprzeć, mówi do dziecka: *No to co, Jasiu? Usiądziesz tutaj z panią? Usiądziesz, prawda? Czy może chcesz na kolanka? A może*

**Samodzielność jest kluczem do rozwijania dziecięcego poczucia własnej wartości, poczucia skuteczności i kontroli wewnętrznej. W ten sposób wyposaża dziecko w narzędzia potrzebne mu do badania świata, także społecznego, czyli do nawiązywania i podtrzymywania relacji najpierw z rodzicami i opiekunami, potem z rówieśnikami.**

*usiądziesz, a ja tu będę blisko ciebie, zaraz obok, będę cię trzymać za rękę. Nie bój się...* Efekt jest taki, iż dziecko zaczyna się wycofywać, jakby odczuło, że w tym gabinecie może mu przydarzyć się coś nefajnego. Woli zatem zachować ostrożność, podczas gdy jeszcze minutę temu wydawało się przejawiać ochotę do wspólnej zabawy.

Zdarza się także, że dziecko kilkuletnie jest rozbierane i ubierane przez rodzica – nawet z odzieży wierzchniej, do czasu aż na przykład rozpocznie naukę w szkole. Nagle okazuje się, że pierwszoklasista nie radzi sobie z przebraniem butów w szatni lub założeniem stroju na wf.

Albo, gdy w rodzinie pojawia się młodsze rodzeństwo i z tygodnia na tydzień kilkulatek, który był dotychczas ubierany, karmiony, kąpany, słyszy, że *jest już duży i powinien zrobić to sam*.

Jeszcze bardziej czytelna i charakterystyczna jest sytuacja w przypadku dzieci szkolnych. Kiedy dziecko przechodzi na kolejny etap kształcenia – do klasy czwartej, ma więcej zajęć i przedmiotów szkolnych do opanowania. Równocześnie wówczas u rodziców następuje zwrot myślenia: *Oto moje dziecko jest już duże i powinno samo się uczyć*. Zatem jeszcze w maju rodzice wykonywali z trzecioklasistą każde zadanie domowe, a już we wrześniu, zaraz po wakacjach, oczekują, że uczeń klasy czwartej będzie samodzielnie radził sobie ze wszystkimi zadaniami szkolnymi.

Czy takim postawom nie brakuje przypadkiem planu, logiki i konsekwencji? Zatem najprostszy przepis na samodzielność dziecka mógłby brzmieć mniej więcej tak: jednym z celów wychowawczych rodziców jest nauczenie dziecka samodzielności – dziecko daje sygnały, kiedy zaczyna być gotowe na poszczególne samodzielne kroki. Na przykład, kiedy roczny maluch, stojąc przy stoliku przytrzymuje się rękami, niespodziewanie puszcza stolik i próbuje wykonać samodzielny krok, kiedy dwulatek sięga po kubek, aby się

## Samodzielność jest ważna dla dziecka, ponieważ...

wpływa korzystnie na samoocenę dziecka;



kształtuje w dziecku wiarę w siebie  
i w swoje możliwości;



wodparnia dziecko na trudności i niepowodzenia;



pomaga dziecku wytrwale dążyć do celu;



chroni dziecko przed wyuczoną bezradnością;



stanowi o poczuciu sprawczości  
i skuteczności u dziecka;



sprawia, że dziecko czuje się dobrze samo  
ze sobą i że potrafi być z siebie zadowolone;



warunkuje i wspiera rozwój logicznego myślenia;  
daje dziecku radość i satysfakcję;



stanowi dla dziecka swoisty napęd do rozwoju;



czyni świat jeszcze bardziej ciekawym dla dziecka;  
pomaga dziecku dojrzewać;



zwiększa kompetencje społeczne dziecka  
– ułatwia mu funkcjonowanie w grupie;



ułatwia dziecku codzienne życie,  
zapobiegając niepotrzebnej frustracji;



ułatwia także rodzicom codzienne życie,  
chroniąc dziecko przed ich frustracją.

napić, kiedy próbuje samodzielnie jeść zupę łyżką lub założyć buty, kiedy czterolatek chce samodzielnie posmarować kanapkę dżemem – to są dla rodzica sygnały oznaczające „ja chcę spróbować sam”. Wówczas pomożemy dziecku stając obok, asekurując je i z dumą podziwiając oraz chwalać jego starania i osiągnięcia.

Równocześnie pamiętamy i rozumiemy, iż jesteśmy tylko ludźmi, żyjemy w świecie, gdzie codzienność stawia nam różne wyzwania i ograniczenia. Zatem nie dajmy się zwariować, tj. nie popadajmy z kolei w drugą skrajność – pozostawiając dziecku tak dużą autonomię i samodzielność, że nie będzie w stanie jej udźwignąć lub zaniedbując jego potrzeby, w tym kontakt z nim.

### Rozwój czynności samoobsługowych w odniesieniu do ogólnego rozwoju dziecka i jego dojrzałości społecznej

Spoglądając na to zagadnienie z praktycznego punktu widzenia, weźmy za przykład kilkuletnie dziecko w wieku przedszkolnym. Dziecko lepiej zaadaptuje się w przedszkolu, lepiej skorzysta z warunków rozwojowych, jakie stwarza mu środowisko przedszkolne, kiedy rozpoczynając swoją przygodę z przedszkolem, potrafi samodzielnie zasygnalizować i załatwić swoje potrzeby, w tym fizjologiczne. Kiedy dziecko sprawnie radzi sobie w tym zakresie, wizyta w toalecie przedszkolnej – jako nowym miejscu – pozostaje dla niego sprawą naturalną, a to pozwala mu regulować swoje wypróżnienia podczas pobytu w przedszkolu w sposób zgodny z jego fizjologicznymi potrzebami. Zatem dziecko nie jest narażone na zmoczenie bielizny lub na przykład ból brzucha wywołany wstrzymywaniem wypróżnienia. Dziecko, które sprawnie i samodzielnie spożywa posiłki, ma możliwość w sposób spokojny i skuteczny zaspokoić swój głód, ba, wręcz w sposób komfortowy – zje ciepły posiłek, jeśli potrafi spożyć go w odpowiednim tempie. W końcu malucha, który potrafi samodzielnie ściągnąć i założyć obuwie oraz odzież wierzchnią, nie omija w przedszkolu ani chwila dobrej wspólnej zabawy. Czy nie są to przekonujące, bo prawdziwe i oczywiste, korzyści samodzielności dla dziecka?

### Kiedy rozpocząć naukę samodzielności?

Naukę samodzielności dziecko rozpoczyna dosłownie już w pierwszych minutach życia – wraz z pierwszym samodzielnym oddechem, wraz z pierwszym samodzielnym łykiem pokarmu, pierwszą samodzielną kupką. Jeśli samodzielność dziecka rozumieć w ten sposób, to każdy dzień przynosi okazję do wdrażania dziecka do samodzielności. Kiedy dziecko potrafi chwycić i intencjonalnie skierować łyżeczkę do buzi, to sygnał, że możemy zaczynać uczyć się samodzielnego jedzenia. Kiedy maluch potrafi powieźć lub choćby pokazać, że ma mokrą pieluszkę, kiedy interesuje się nocnikiem, kiedy siada już samodzielnie na nim – to może być dobry moment, by rozpocząć trening czystości. Kiedy dziecko potrafi ściągnąć z siebie buciki czy

ubrania, to znak, że niedługo będzie już chętnie uczyć się je zakładać. Kiedy dziecko aktywnie dąży do zrealizowania pragnienia wyrażonego najczęściej w słowach: *Ja sama! Ja sama!* – to oznacza, że chce być samodzielne, że chce uczyć się nowych umiejętności.

### Jak uczyć dzieci samodzielności?

Czasami wystarczy zacząć od nieprzeszkadzania dziecku. Nieprzeszkadzania, czyli niewyręczania dziecka we wszystkim. Niektórzy wręcz skomentują to bezpośrednio sformułowanym apelem: *Rodzicu, nie krzywdź dziecka, tj. nie czyni mu krzywdy, utrudniając i opóźniając jego rozwój. Nie wyręczaj go, ale pomóż, wyjaśnij, pokaż, naucz, uwierz w nie.* Czyli bądź obok, czasami po prostu obserwuj, kiedy trzeba, asystuj lub asekuruj. Bądź uważny i zauważ – pochwal, doceń, wzmacnij. Wydaje się oczywiste, że przy takim podejściu do wspierania samodzielności u dziecka bynajmniej nie chodzi o wygodę osoby dorosłej. Przecież nauka wymaga czasu – dziecku najpierw należy zademonstrować, a następnie poczekać, aż samodzielnie wykona daną czynność we własnym, wolniejszym tempie; czasami trzeba coś poprawić razem z dzieckiem. Nauka samodzielności wymaga uwagi dla dziecka. Dziecko potrzebuje wiedzieć, że jego samodzielne działanie jest aprobowane i wzmacniane przez opiekuna, a także, że w razie potrzeby może w każdym momencie liczyć na wsparcie rodzica. ■

Niektórzy wręcz skomentują to bezpośrednio sformułowanym apelem: *Rodzicu, nie krzywdź dziecka, tj. nie czyni mu krzywdy, utrudniając i opóźniając jego rozwój. Nie wyręczaj go, ale pomóż, wyjaśnij, pokaż, naucz, uwierz w nie.* Czyli bądź obok, czasami po prostu obserwuj, kiedy trzeba, asystuj lub asekuruj. Bądź uważny i zauważ – pochwal, doceń, wzmacnij.



**Agnieszka Wentrych** – pracuje w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej jako psycholog diagnosta, konsultant-terapeuta, terapeuta EEG Biofeedback. Podejmuje zadania w ramach pracy z grupą, koordynowania pracy zespołowej, a także współdziałania z instytucjami oświatowymi. W obszarze jej zainteresowań zawodowych pozostaje tzw. salutogenetyczne podejście do koncepcji zdrowia, ochrona i promocja zdrowia (w tym wpływ żywienia na funkcjonowanie człowieka), zagadnienia dotyczące rozwoju i wychowania dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym oraz poradnictwo zawodowe.

# Dzieci uwielbiają taniec, śpiew i zabawę!

## NOWOŚĆ



16 piosenek w wersji wokalne i instrumentalnej. Bogate aranżacje instrumentalne oraz różne style muzyczne!

### POLECAMY RÓWNIEŻ:



Idealne do codziennej zabawy, przedszkolnych imprez i festynów!

[www.blizejprzedszkola.pl/sklep](http://www.blizejprzedszkola.pl/sklep)