

## *Sześć pomysłów na to jak wspierać samodzielność przedszkolaka.*

**Potrzeba bycia niezależnym, obok potrzeby bliskości czy uwagi jest jedną z najważniejszych w życiu każdego – dużego i małego człowieka. W jaki sposób rodzice mogą wspierać rozwój autonomii swojego dziecka, by chciało być samodzielne, a w przyszłości wyrosło na dorosłego, który ufa swoim możliwościom?**

### **Zasada 1: Daj dziecku przestrzeń na niezależność**

Ponieważ nawet małe dziecko potrzebuje decydować o sobie, warto zapewnić przedszkolakowi jak najwięcej przestrzeni do doświadczania własnej niezależności, zarówno w kwestii dokonywania wyborów dotyczących jego samego, jak i wykonywania samodzielnie pewnych czynności. Aby uwierzyć we własne siły, maluch musi mieć możliwość ćwiczenia ważnych dla siebie umiejętności, takich jak ubieranie się, liczenie, kupowanie, przygotowywanie jedzenia. Warto mieć to na uwadze, planując rozkład dnia całej rodziny. Można na przykład przeznaczyć na spędzenie w przedszkolnej szatni dodatkowe 10 minut, które dziecko wykorzysta na kilkakrotne próby zapięcia guzików, a rodzic spokojnie będzie mu w tym czasie towarzyszył. Dobrym sposobem na ćwiczenie samodzielności jest pozwolenie dziecku na zrobienie małych zakupów, najpierw u boku rodzica, a później z dorosłym stojącym w gotowości do pomocy pod drzwiami sklepu. Przedszkolak może również sam zrobić sobie kanapkę czy odkurzyć pokój.

**Ważne:** nie należy krytykować początkowo niezdarnych prób wykonywania przez dziecko pewnych czynności, a jedynie życzliwie udzielić mu potrzebnych informacji, np.: „Widzę, że bardzo starannie odkurzyłaś środek pokoju. Warto zajrzeć też za drzwi, bo tam zbiera się czasem dużo kurzu”.

### **Zasada 2: Pozwalaj dziecku na własne wybory**

Równie ważne jak czas i przestrzeń na ćwiczenie pewnych umiejętności jest pozwalanie dziecku na dokonywanie własnych wyborów. Warto pozwolić kilkulatekowi na samodzielne podjęcie decyzji, co kupi koleżance na urodziny, czy chce się podzielić z kolegą zabawką lub czy chce przeprosić za zachowanie, które sprawiło komuś przykrość. Ważnym obszarem autonomii dziecka jest ubieranie się i jedzenie. Dobrym pomysłem może być samodzielne dobieranie przez dziecko produktów do kanapki lub warzyw do sałatki.

Przestrzeń na dokonanie własnego wyboru nie oznacza jednak, że rodzic nie może podzielić się z maluchem swoim zdaniem. Zawsze warto powiedzieć przedszkolakowi, kiedy uważamy, że warto byłoby przeprosić za nieuprzejme zachowanie lub co naszym zdaniem może spodobać się koleżdze w prezencie urodzinowym. Dziecko, które podejmie własną decyzję, można później zapytać, czy jest zadowolone z wyboru, jakiego dokonało i dlaczego. Refleksja nad konsekwencjami podejmowanych decyzji jest bardzo dobrym ćwiczeniem uczącym samodzielnego myślenia i racjonalnej oceny sytuacji.

### **Zasada 3: Wspólnie rozwiązujcie problemy**

Istotnym elementem nauki dokonywania samodzielnych wyborów jest wspólne podejmowanie decyzji w sytuacji konfliktowej. Jeśli na przykład kłopotem dla rodziców jest

zbyt długie wybieranie się rano z dzieckiem do przedszkola. dobrym sposobem jest tak zwana burza mózgów – zarówno rodzice, jak i dziecko wymyślają pomysły na to, jak poradzić sobie z kłopotem, a potem wspólnie wybierają najlepszą propozycję. Taka wspólna dyskusja może być zwoływana na bieżąco lub stanowić ważny element planu tygodnia rodziny. Regularne słuchanie dziecka i odnoszenie się z szacunkiem do jego potrzeb dziecka oraz poważne traktowanie jego zdania pozwala maluchowi zaufać własnym osądom i ćwiczyć się w umiejętności rozwiązywania problemów.

#### **Zasada 4: Pozwól dziecku doświadczać konsekwencji swoich działań**

Pozwalanie dziecku na ponoszenie konsekwencji swoich decyzji i działań pozwala przedszkolakowi uczyć się na własnych błędach i wyciągać wnioski z własnego doświadczenia. Zamiast samemu biec po ścierkę, lepiej poczekać lub poprosić dziecko, by samo wytarło wylany przez siebie sok. Ważną informacją dla malucha może być również pokazanie mu, jakie są konsekwencje jego działania dla innych osób, np.: „Dziękuję ci bardzo, że przypilnowałaś młodszą siostrę, kiedy ja przygotowywałam kolację – bardzo mi to pomogło i dzięki temu szybciej zjedliśmy”. Aby maluch mógł skorzystać z takiej informacji zwrotnej i uczył się przewidywać, jakie konsekwencje mogą być efektem konkretnych działań, musi czuć się bezpiecznie w kontakcie z dorosłym. Warto więc unikać krytycznego tonu czy oceniających określeń, a skupić się raczej na faktach i neutralnych obserwacjach, np.: „Potrafiłeś Jasiu kubek z kredkami – trzeba je pozbierać”.

#### **Zasada 5: Wspieraj rozwój wewnętrznej motywacji dziecka**

Dziecko, które wykonuje pewne czynności, bo czuje taką wewnętrzną potrzebę, a nie dlatego, że oczekuje za to nagrody lub pochwały, będzie równocześnie bardziej samodzielne. Aby wspierać rozwój wewnętrznej motywacji malucha, warto:

\*zwracać uwagę dziecka na przyjemność płynącą z zadowolenia z wykonywania jakiejś czynności, np.: „Widziałam, że długo rysowałaś ten zamek, Basiu – sprawiało ci to chyba przyjemność?”;

\*wzmacniać poczucie sprawczości przedszkolaka, np.: „Widzę, że jesteś zadowolony z tego, jak udało ci się posprzątać tę szufladę. Poświęciłeś temu dużo czasu i bardzo się starałeś.”;

\*unikać oceniania efektów pracy dziecka, a skupiać się na okazaniu mu uwagi, np.: „O, widzę, że twoja lalka Amelka ma nową fryzurę!”;

\*pomagać dziecku dostrzegać i doceniać efekty własnych działań, np.: „Jak ci się udało zbudować taką wysoką wieżę?”;

\*zapraszać malucha, by sam oceniał efekt swojego działania, np. „A tobie, Marcinku, jak się podoba ten obrazek?”;

\*doceniać pomoc dziecka, np.: „Dziękuję kochanie, że pomogłaś mi rozwiesić pranie na balkonie”.

## **Zasada 6: Zbuduj z dzieckiem bezpieczną więź**

Dziecko, które doświadczyło, że zwykle może liczyć na swojego rodzica, czuje się bezpiecznie i dzięki temu może skoncentrować się na rozwoju i budowaniu własnej autonomii. Podstawowym sposobem na zbudowanie z dzieckiem bezpiecznej więzi jest odczytywanie potrzeb malucha oraz wrażliwe reagowanie na nie. Nie chodzi o spełnianie wszystkich zachcianek kilkulatka, ale o zauważanie i okazywanie szacunku dla takich potrzeb dziecka, jak potrzeby fizjologiczne, potrzeba bliskości, samodecydowania, akceptacji, ruchu, zabawy, bezpieczeństwa, uczenia się itp. oraz wszystkich uczuć, jakie dziecko przeżywa w związku z tym, że jego potrzeby są lub nie są zaspokojone (również złości, smutku czy rozczarowania).

Będąc rodzicem małego dziecka, warto pamiętać, że nauka samodzielnego myślenia i działania trwa latami, a każdy maluch ma swoje własne tempo rozwoju. Oczekiwanie od kilkulatka wykonywania czynności, do których nie jest fizycznie lub emocjonalnie gotowy, może przynieść więcej szkody niż pożytku. Dlatego warto uważnie obserwować możliwości oraz potrzeby rozwojowe swojego dziecka i uszanować jego indywidualność.