

Samodzielność dziecka w wieku przedszkolnym



Dziecko potrzebuje samodzielności jak powietrza. Jest to jeden z ważniejszych warunków osiągnięcia pięknej, ukształtowanej harmonijnie osobowości.

Dzieci pragną zdobywać różnorodne doświadczenia życiowe, a wyzwania związane z samodzielnym pokonywaniem przeszkód są wpisane w ich rozwój.

Jak wspierać samodzielność dziecka?

Gdy myślisz o dorosłości swojego dziecka, jakie cechy są według Ciebie ważne? Dla bardzo wielu rodziców Kluczowe jest by ich dzieci wyrosły na samodzielnymi i odpowiedzialnymi dorosłymi. Takich, którzy potrafią radzić sobie w trudnych sytuacjach. Być może myślisz podobnie. Być może również chcesz zapewnić swoim pociechom pozabawione trosk dzieciństwo, którego nie będą przysłaniać obowiązki czy porażki. W obawie przed niepowodzeniem czy niebezpieczeństwem, rodzice jednak często wykonują zadania za dzieci. Często zależy nam na czasie i dokładności, a jeśli coś wykonamy sami, nie narażamy się na konieczność wielu poprawę. Takie zachowania, pomimo, że wypływają z troski, uniemożliwiają jednak naukę samodzielności. Tymczasem ta jest kluczowa dla rozwoju dziecka, wpływa na jego pewność siebie, zdolność do podejmowania decyzji oraz radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych.

Współczesne badania dowodzą, że dzieci, które wychowywane są w środowisku wspierającym autonomię, lepiej radzą sobie z radzeniem sobie ze stresem i są bardziej odporne na negatywne skutki presji rówieśniczej. Samodzielność w działaniu i podejmowaniu decyzji pozwala na budowanie większej odporności psychicznej i umiejętności rozwiązywania problemów.

Kluczem do stania się pewnym siebie, samodzielnym i odpowiedzialnym dorosłym jest rozwijanie samodzielności i sprawczości od najmłodszych lat. Jak rodzic możesz działać, aby rozwijać te cechy u swojego dziecka?

Jak pomóc dziecku osiągnąć samodzielność ?

1. **Dać czas** – dzieci wykonują wiele czynności wolniej niż dorośli.
2. **Uczynić ze zwykłych czynności zabawę oraz rytuały** – dzieci przykładają wagę do celebrowania swych działań i wprowadzania tych samych, niezmiennych zasad podczas zwykłych czynności, np. do mycia zębów może się przydać klepsydra odmierzająca czas, a sygnałem do przebierania się i toalety wieczornej może stać się piosenka „Idzie noc, słońce już zeszło z gór, zeszło z pól, zeszło z mórz”.
3. **Przygotować przestrzeń do samodzielności** – stołek w łazience, by z łatwością dosięgnąć do umywalki, mydło z dozownikiem, papier toaletowy łatwo dzielący się, wieszaki na ubrania na wysokości wzroku dziecka, chusteczki higieniczne na wyciągnięcie ręki, itp.
4. **Stworzyć klimat wsparcia** – dzieci potrzebują akceptacji i uznania. Liczy się wysiłek, chęć dziecka, a nie efekt końcowy.
5. **Bezpośrednio chwalić** – w formie przytulenia, opisanie tego, co dziecko robi: Widzę, że sam zakładasz skarpetki. Jestem z Ciebie dumna!
6. **Dyskretnie pomagać w sytuacjach kryzysowych** – nie dopuścić do frustracji, utrzymać motywację dziecka na wysokim poziomie.
7. **Uczestniczyć w tych czynnościach, które wykonuje dziecko** – wspólne posiłki, równoczesne ubieranie się, mycie rąk, itp. Dziecko uczy się przez naśladownictwo!

