

## Jak wspierać dziecko w dążeniu do samodzielności?

Jednym z najważniejszych zadań rodzicielskich jest wychowanie dzieci na zaradnych, przedsiębiorczych oraz potrafiących radzić sobie w różnych sytuacjach życiowych dorosłych. Dzieci posiadają naturalną potrzebę rozwoju samodzielności oraz poznawania świata. Dzięki zdobytemu doświadczeniu i przeżyciom dzieci kształtują wiedzę o sobie, otaczającym je świecie oraz testują swoje mocne i słabe strony.

### Jak rozwijać samodzielność dziecka?

- Stwarzaj dziecku okazję do rozwijania samodzielności i nabywania nowych kompetencji. Motywuj do wykonywania obowiązków domowych. Nie zapominaj jednak, że aby dziecko odniosło sukces i poczuło dumę, zadania powinny być dostosowane do jego wieku i możliwości rozwojowych.
- Stymuluj i zachęcaj, ale nie zmuszaj do nauki samodzielności. Przymus przeważnie zniechęca do działania oraz blokuje proces uczenia się.
- Nie wyręczaj dziecka. Pozwól mu się wykazać i samodzielnie dążyć do rozwiązania problemu. Uprzedź i wytłumacz, że nie zawsze wszystko się udaje. Chwal za starania, a nie za ostateczny efekt.
- Pozwól dziecku dokonywać wyboru. Samodzielne podejmowanie decyzji buduje w nim świadomość własnych potrzeb oraz poczucie sprawstwa.
- Nie krytykuj i nie oceniaj. Pamiętaj, że dziecko, które jest nieustannie karcone traci entuzjazm oraz chęć do samodzielnego działania.
- Pozwól dziecku popełniać błędy. Ma prawo eksperymentować. Nie uda się uchronić go przed wszystkimi wypadkami i pomyłkami. Twoim zadaniem jest wspierać dziecko w samodzielnym działaniu oraz uczyć, jak radzić sobie z porażkami.
- Daj dziecku czas na znalezienie rozwiązania sytuacji problemowej. Bądź wyrozumiały i cierpliwy. Nie ponaglaj i nie ruszaj z pomocą od razu, gdy tylko pojawiają się trudności. Poczekaj, aż dziecko samo poprosi Cię o pomoc.
- Bądź otwarty na propozycje i pomysły dziecka. Chwal je za każdy przejaw samodzielności oraz poszukiwania rozwiązania sytuacji problemowych.
- Nie nadużywaj słowa „nie”. Jak najczęściej mów „tak”, na przykład gdy dziecko w środku zimy chce ubrać letnie ubranie, zamiast mówić „nie, bo jest zimno”, powiedz „tak, jeśli założysz też ciepły sweter”.

Dzieciństwo to czas intensywnej nauki oraz zdobywania doświadczeń przydatnych w dorosłym życiu. Otoczenie dziecka odgrywa w tym okresie ważną rolę i ma duży wpływ na kształtowanie jego autonomii. Pamiętaj, że dzięki Twojemu zaangażowaniu z samodzielnego dziecka wyrośnie w przyszłości niezależny i zaradny dorosły.

Opracowała: Urszula Jędrzejewska, psycholog.