

„Ja sam”, czyli o dziecięcej samodzielności



Z każdym dniem nasze dzieci stawiają coraz większe kroki w drodze do samodzielności i samostanowienia. To pęd rozwoju popycha je na szerokie wody. Od zależnego maleństwa, które choć wie, co jest mu w danej chwili potrzebne, jednak nie potrafi sięgnąć po to samodzielnie, każdego dnia coraz częściej mierzymy się z istotą, która nie tylko wie czego chce (lub czego nie chce), ale która także chce samemu zacząć te potrzeby zaspokajać. Chce wzrastać, poznawać, uczyć się nowych rzeczy i zdobywać nowe umiejętności.

Dzieci mają w sobie wewnętrzną mądrość. Często zaczynają domagać się samodzielności **w tych obszarach, w których zaczynają być gotowe do poszerzania repertuaru dotychczasowych doświadczeń**. Zadanie rodzica jest trudniejsze niż się wydaje – być blisko, a jednocześnie cierpliwie trochę z boku. Inwestycja w samodzielność dziecka wymaga nakładu siły, jest jednak równie ważna, co rozwijanie umiejętności, wiedzy, kondycji fizycznej czy zdrowia. Co jest ważne, by pomóc dziecku zrealizować swój potencjał?

1. **Cierpliwość.** Maluch, który chce samodzielnie jeść i jest gotów do tej nauki, choć sprawność motoryczna jeszcze nie pozwala trafić do buzi – jednak to właśnie te wszystkie próby kończące się na nosie, oku, podłodze – to ćwiczenie, które czyni mistrza.
2. **Czas.** Zawiązanie bucików, zapięcie kurtki to zadania, które początkowo zajmują dziecku bardzo dużo czasu. Ono wie, że czas ćwiczyć sprawność i celność, tylko zanim nabierze wprawy, wszystko trwa wieki. Warto zarezerwować dodatkowy czas przed wyjściem z domu, by dziecko mogło zrealizować plan „ja sam”.
3. **Uważność.** Warto dostrzegać te drobne sygnały, które dziecko przekazuje, że już czas na samodzielność w danym zakresie. Nie każde dziecko głośno dopomina się o swoją swobodę, niektóre po prostu wyciągają rękę, inne w ciszy próbują same. Przegapienie dobrego

momentu może skutkować przyzwyczajaniem dzieci do tego, że wszystko robi mama i tata, a nawet oczekiwaniem, że to inni zrobią coś za nich – im później, tym trudniej się czegoś nauczyć.

4. **Wsparcie.** Wiele prób będzie zakończonych początkowo niepowodzeniem i okupione płaczem, złością, frustracją. Warto być wtedy przy dziecku, wspierać je, jednak nie wyręczać. Pomaganie dziecku w poradzeniu sobie z niepowodzeniem, a jednocześnie motywowanie do podejmowania wysiłku to krok do wychowania odważnego człowieka, który z porażek wyciąga wnioski i dalej zdobywa swoje marzenia.
5. **Kreatywność.** Czasem dzieci chcą być samodzielne w sytuacjach, które nie są do końca bezpieczne. Jeśli rodzic wykaże się kreatywnością, zmodyfikuje trochę sytuację, przećwiczy wcześniej pewne zachowania – okazuje się, że nie ma rzeczy niemożliwych. Dwulatek sam, bez podanej mamie rączki na spacerze – to dobry pomysł na próbę samodzielności, tylko wcześniej w zabawie warto wyćwiczyć, że na „stop” trzeba się zatrzymać, i są sytuacje, w których rękę trzeba podać. Dzięki temu dziecko uczy się szukać rozwiązań korzystnych dla obu stron, a także respektowania granic – o ileż jednak łatwiej jest respektować granice, które się rozumie, i które zostały wcześniej uzgodnione.
6. **Bliskość.** Pytanie „czy potrzebujesz mojej pomocy?”, „czy mogę Ci pomóc?” uczą dzieci dobrego oceniania swoich umiejętności i proszenia o pomoc w sytuacjach, w których jest to niezbędne. Jeśli ich „nie” zostanie uszanowane, czują się bezpiecznie, gdy dorosły jest blisko, ale też nie przeszkadza i wierzy w możliwość dziecka poradzenia sobie i rozwoju. Wiara dorosłego w dziecko zamienia się potem w pewność siebie i wiarę we własne możliwości i umiejętności.

Rodzice często zastanawiają się, które umiejętności czy wyzwania są „na miarę ich dzieci”. Odpowiedź nie jest oczywista, wszystko zależy od dziecka. Niektóre wcześniej chodzą, inne wcześniej zaczynają mówić – tak samo jest z nauką innych umiejętności – część dzieci dość wcześnie chce samodzielnie jeść (także zupę 😊), część najpierw wypróbuje ubieranie się. Ważne, by pozwolić dziecku ćwiczyć i wykonywać rzeczy w swoim tempie, a także motywować do samodzielności. Dla dziecka taka nauka jest ogromnie satysfakcjonująca – radość z pierwszego kroku jest taka sama, jak z samodzielnie pociętej gazety.

Małą ściągą co MOGĄ dzieci robić w danym wieku niech będzie poniższe zestawienie (za: Kielin J. „Profil osiągnięć ucznia”, Gdańsk: GWP 2007 oraz Skarbek K., Wrońska I., Diagnoza i wspomaganie rozwoju psychoruchowego dziecka w wieku przedszkolnym”, Kraków: CEBP 2014)

WIEK	POJAWIAJĄCE SIĘ UMIEJĘTNOŚCI
Między 1-2 rokiem życia	Zdjęcie czapki, skarpetek Jedzenie łyżką (choć trochę rozlewa) Rozwiązanie sznurowadeł Zdjęcie luźnych bucików Zdjęcie rozpiętej kurtki, spodni Picie z kubka, podnoszenie go i odstawianie Przerzucanie po jednej stronie w książce (twardej) Nakrywanie pudełek wiekiem Wejście i zejście ze schodów przy podtrzymywaniu dorosłego
Między 2-3 rokiem życia	Rozpinanie zamka błyskawicznego Zdjęcie luźnego swetra Zdjęcie wszystkich części garderoby (jeśli są

	<p>luźne)</p> <p>Sygnalizowanie potrzeb i załatwianie się w toalecie (czasem musi być zaprowadzone przez dorosłego)</p> <p>Zakręcanie i odkręcanie kranu, nalanie wody do kubka</p> <p>Włożenie skarpetek</p> <p>Samodzielne jedzenie łyżką i widelcem</p> <p>Przeniesienie szklanki wody (ok. 2 m)</p> <p>Rozpinanie dużych guzików</p> <p>Włożenie kurtki lub koszuli (rozpinanej z przodu)</p> <p>Nawlekanie koralików na elastyczny kabel czy sznurek</p> <p>Lepienie kulek, placka i rogalika z plasteliny</p> <p>Odkręcanie i zakręcanie słoików, flakonów</p> <p>Trzymanie ołówka między kciukiem a palcem wskazującym]</p> <p>Zrywanie drobnych owoców bez zgniatania</p> <p>Wchodzenie i schodzenie po schodach bez pomocy i bez trzymania poręczy krokiem dostawnym (bliżej 3 urodzin)</p> <p>Jazda na rowerku trójkołowym i hulajnodze</p> <p>Unikanie drobnych niebezpieczeństw (np. poparzenia)</p> <p>Samodzielne wymyślanie sobie zabaw (na krótki czas)</p>
<p>Między 3-4 rokiem życia</p>	<p>Mycie twarzy i rąk (po przypomnieniu)</p> <p>Mycie zębów z niewielką pomocą</p> <p>Wkładanie spodni, luźnego swetra (przez głowę)</p> <p>Samodzielne wydmuchanie nosa</p> <p>Włożenie rękawiczek z jednym palcem</p> <p>Zakładanie butów</p> <p>Cięcie papieru nożyczkami</p> <p>Obranie ze skórki mandarynki, banana, ugotowanego jajka</p> <p>Nalanie wody do szklanki z małego dzbanuszka</p> <p>Sklejanie papieru</p> <p>Wchodzenie i schodzenie po schodach naprzemiennie</p> <p>Wspinanie się i schodzenie z drabinki</p> <p>Prośenie o pozwolenie (np. gdy chce zabawkę innego dziecka)</p>
<p>Między 4-5 rokiem życia</p>	<p>Zapinanie ubrania na guziki</p> <p>Zwyczaj mycia rąk przed posiłkiem, po skorzystaniu z toalety</p> <p>Podcieranie się po załatwieniu</p> <p>Nakładanie pasty, mycie zębów</p> <p>Cięcie papieru wzdłuż linii prostej i wycinanie prostych figur geometrycznych i kształtów</p> <p>Lepienie prostych przedmiotów i figurek</p>

	z plasteliny Zapakowanie przedmiotu w papier lub folię Złączenie dwóch kawałków papieru przy pomocy taśmy klejącej Posiekanie szczypiorku i warzyw Zmiana kierunku w czasie biegania Wbieganie po schodach do góry Wykonywanie poleceń złożonych („najpierw... potem...”)
Między 5-6 rokiem życia	Całkowita samodzielność w czynnościach samoobsługowych Zawiązywanie butów na kokardkę Robienie kanapek Poruszanie się w wyznaczonym kierunku na polecenie słowne (prawo-lewo) Wykonywanie poleceń złożonych (trzyetapowych)

Powyższą tabelę warto traktować orientacyjnie, bez wymagania, by dzieci nagle zaczęły coś robić, jeśli wcześniej nie dostały możliwości ćwiczenia danej umiejętności (nawet 7 latek, który pierwszy raz w życiu dostanie nożyczki, początkowo nie będzie ciął idealnie wzdłuż linii).

Warto też pamiętać, że **dzieci próbują naśladować dorosłych i iść ich śladem** – to ważne, by doceniać te próby. Jeśli w domu jest majsterkowicz – dziecko naturalnie weźmie do rąk śrubokręt lub nawet wiertarkę, analogicznie będzie próbowało pomóc w kuchni czy sprzątanii. Dziecko może nie poodkurza najdokładniej, ale jeśli zabierzemy mu odkurzacza, jako nastolatek odmówi wykonywania tej czynności, bo będzie mu się kojarzyła z przykrymi emocjami we wczesnym dzieciństwie (odbieranie czegoś zawsze jest związane z poczuciem krzywdy). Jeśli chcemy mieć w przyszłości w domu nastolatka, który sprząta, odkurza, robi sobie jedzenie i samodzielnie odrabia lekcje – musimy pozwolić dziecku na taką samodzielność od najmłodszych lat.