

Drogi dorosły,

W dzisiejszym wpisie chciałabym podzielić się z Tobą kilkoma istotnymi spostrzeżeniami na temat samodzielności Twojego przedszkolaka. Dlaczego więc wyręczanie dziecka może nie być najlepszą praktyką?

Zacznijmy od tego, że rozwijająca się stopniowo samodzielność to kluczowa umiejętność, a okres przedszkolny to czas, w którym nabiera ona intensywnego tempa. Dzieci podejmujące proste zadania bez udziału rodziców stanowią istotny element tego procesu. Wprowadzanie ich w samoobsługę, taką jak ubieranie się, mycie rąk czy sprząatanie po zabawie, nie tylko kształtuje ich zdolności fizyczne, ale także wpaja poczucie odpowiedzialności za własne działania.

Samodzielność oznacza umiejętność podejmowania działań bez nieustającego wsparcia rodziców. Zdolność ta obejmuje podejmowanie działania na własną rękę oraz wykonywanie niektórych czynności samemu. Dzieci uczą się jej poprzez eksplorację otoczenia, doświadczanie różnorodnych sytuacji i próbowanie nowych rzeczy. Ten ważny proces rozwija zdolności rozwiązywania problemów oraz podejmowania inicjatywy.

Podejmowanie decyzji to kolejny kluczowy element rozwijania samodzielności. To zdolność wybierania spośród dostępnych opcji. Dla dziecka oznacza to możliwość dokonywania wyborów na podstawie dostępnych informacji lub preferencji. Ćwicząc tę umiejętność, dzieci uczą się rozważania różnych możliwości, co pomoże im w przyszłości podejmować trafne decyzje.

Wspieranie samodzielności w wieku przedszkolnym ma ogromne znaczenie, ponieważ wpływa na ogólny rozwój emocjonalny, społeczny i poznawczy dzieci. To właśnie dzięki niej rośnie  **pewność siebie i poczucie własnej wartości**. Dzieci, które czują się kompetentne i samodzielne, chętniej odkrywają świat, podejmują nowe wyzwania i osiągają sukcesy. Te umiejętności towarzyszą im także w dorosłym życiu, pomagając im być odpowiedzialnymi oraz elastycznymi osobami.

Kilka sposobów na wspieranie dziecka w rozwoju samodzielności:

**Dawanie wyboru:** Pozwól dziecku na podejmowanie prostych decyzji (w ograniczonych przez opiekuna ramach) np. pytaj o preferencje przy wyborze ubrań (sukienka w kwiatki czy spodenki w prążki), zabawek czy przekąsek (marchew czy jabłko). To pomaga dziecku ćwiczyć umiejętność myślenia i podejmowania decyzji. Pamiętajmy jednak, że zbyt duża ilość możliwości wyboru, na wczesnym etapie, może być dla dziecka dodatkowym obciążeniem powodującym wycofanie i obniżenie nastroju.

**Docenianie wysiłków:** Gdy dziecko samo spróbuje wykonać jakieś zadanie, takie jak ubranie się czy zbieranie zabawek, ważne jest, aby je docenić niezależnie od rezultatu. To buduje poczucie pewności siebie i motywuje do kontynuowania prób. Używajmy komunikatów jak „możesz być z siebie dumny/dumna”, „widzę, że włożyłeś/włożyłaś w to bardzo dużo wysiłku”, „widzę, że bardzo się starałaś/staraleś”, „widzę, że nie było to dla Ciebie proste zadanie, ale świetnie sobie z nim poradziłaś/poradziłeś”, itp.

**Dopasowanie do umiejętności:** Zadania powinny być dostosowane do wieku i umiejętności dziecka. W miarę jak dziecko rośnie, można stopniowo zwiększać trudność obowiązków. Zbyt proste, ale i zbyt trudne zadania mogą być źródłem frustracji i zniechęcenia.

**Modelowanie zachowań:** Dzieci uczą się poprzez obserwację. Wykonując codzienne obowiązki w obecności dziecka, takie jak gotowanie, sprząatanie, aktywne spędzanie czasu wolnego czy opieka nad roślinami, pokazujesz, jak wyglądają odpowiedzialne dorosłe zachowania i zaszczepiasz pewne nawyki.

**Odpowiedzialność za rzeczy osobiste:** Zachęć dziecko do dbania o swoje rzeczy, np. sprzątanie po zabawach, układanie ubrań. To wprowadza poczucie odpowiedzialności za swoje otoczenie oraz nauczy dziecko dbania o rzeczy, które są dla niego ważne.

**Planowanie:** Pomóż dziecku w organizowaniu czasu. Wspólnie twórzcie plan dnia, w którym znajdą się zarówno zabawy, jak i obowiązki.

**Cierpliwość i wsparcie:** Dzieci mogą popełniać błędy lub potrzebować więcej czasu na wykonanie zadań. Wspieraj je i cierpliwie pokazuj, jak mogą poprawić swoje umiejętności.

**Delegowanie odpowiedzialności:** Zadaj pytania, które pobudzą myślenie krytyczne i rozwiązywanie problemów. Na przykład, "Co myślisz, jak możemy rozwiązać ten problem?"

Wspieranie samodzielności to proces, który wymaga czasu i konsekwencji. Pamiętaj, że każde dziecko jest inne, więc dostosuj podejście do jego charakteru i potrzeb. Ostatecznie, celem jest pomaganie dziecku budować umiejętności potrzebne do samodzielnego funkcjonowania w przyszłości!

Dziękuję za Wasze wsparcie okazywane najbliższym!

Psycholog przedszkolny

Ewelina Supeł-Krzesińska