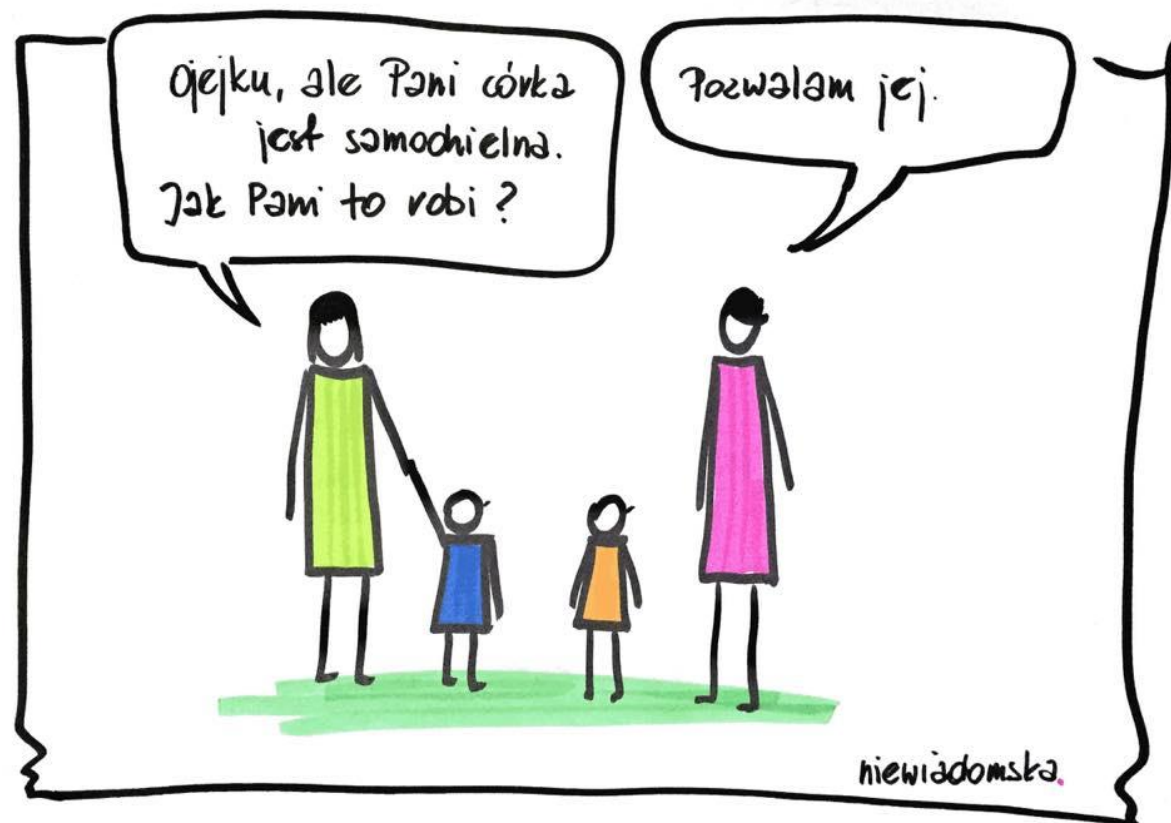


Specjaliści radzą Droga do samodzielności naszych dzieci

Drodzy Rodzice! Oto kilka rad, jak sprawić, aby dzieci były samodzielne



(Źródło: <https://ronja.pl/dziecko-nie-jest-samodzielne/>)

Dzieciństwo to jeden z najpiękniejszych i najbardziej beztroskich okresów życia. Czas zabawy, bezgranicznej wiary w marzenia i chodzenia z głową w chmurach. Nie możemy jednak zapomnieć też o tym, że jest to okres, kiedy dziecko uczy się odpowiedzialności i funkcjonowania w świecie. Nie znaczy to, że powinniśmy pozbawiać nasze potomstwo całej beztroski dzieciństwa, byle tylko za wszelką cenę pokazać im jak wygląda dorosłość, jednak warto angażować je w codzienne domowe obowiązki.

Dlaczego rodzice wyręczają swoje dzieci?

Rodzice często myślą np. tak: „Zajmie mu to wieki. Zrobi sobie krzywdę. Pobrudzi się, nabałagani, zniszczy, zmarnuje. Jeszcze nie umie, jest za mały. Zaczniemy go uczyć, ale od jutra, dziś musimy już zbierać do wyjścia/sprzątania, spania...”

Powody, dla których Rodzice wyręczają dzieci...

1. **Pośpiech** - codzienność, cywilizacja, korki, odległości, wydłużony czas pracy...
2. **Chęć kontroli** - łatwiej i szybciej kontrolować niż wejść w dialog.
3. **Przyzwyczajenie** - „Cały czas tak robiłem, nawet nie zdawałem sobie z tego sprawy.”
4. **Brak świadomości** - brak zainteresowania jak doskonalić się w roli rodzica, brak chęci poszerzania swojej wiedzy.
5. **Brak uważności** - byle jak, byle mieć z głowy, najlepiej niech już mają 30 lat.
6. **Brak zaufania** - skoro rodzic nie ufa dziecku, że ono wie, czy jest mu zimno czy nie, woli za niego zadecydować i włożyć mu na siłę czapkę przy 12 stopniach ciepła to jak ono może wierzyć i ufać sobie? Dziecko również tak jak i dorosły ma prawo do popełniania błędów. Każdy jego błąd to nowe doświadczenie.
7. **Powielamy schematy zachowań naszych przodków** - „Przecież zawsze tak było, po co to zmieniać. Przecież wyszliśmy na ludzi.”

Dlaczego nie warto wyręczać dzieci?

Oto lista konsekwencji, jakie niesie za sobą wyręczanie naszych drogich pociech...

1. **Bezmyślność** - jeśli nie dajemy dzieciom wyzwania, jeśli wszystko dostają pod nos, uczą się postawy roszczeniowej, narzekactwa i bezmyślności.

2. **Niesamodzielność** - znamy z otoczenia osoby, które już jako dorosłe nie potrafią usamodzielnić się. Wiem, że to nie jest ich wina. One po prostu nie potrafią.
3. **Brak umiejętności wyciągania wniosków, łączenia faktów, kreatywności, własnego zdania, myślenia** -gdzieś trzeba się tego nauczyć. Fajnie, jeśli możemy to zrobić jako dzieci, bo w życiu dorosłym jest zdecydowanie trudniej.
4. **Strach** - “Ubierz kaptur, bo będziesz chory”, “nie biegaj, bo się spocisz i będziesz chory”, “uważaj na zboczeńców, złodziei, psy, koty, wścieklicznę”, “myj ręce, bo będziesz mieć robaki”, “uważaj na nóż, bo się skaleczysz”, “ucz się tumanie, bo później nie znajdziesz pracy”, “nawet nie próbuj śpiewać, być prawnikiem, lekarzem, u nas w rodzinie nikt nie uprawia tych zawodów, więc geny masz słabe”, “stój, nie oddychaj”.
5. **Utrata instynktów samozachowawczych** - w sytuacjach stresowych, wymagających wyjścia ze strefy komfortu następuje kompletna bezradność i panika. Pustka w głowie.
6. **Utrata kontaktu z własną intuicją** - nikt nie wie o nas tego, co wiemy o sobie my sami. Dzięki temu, możemy robić wszystko, nawet jeśli nam nie wychodzi. Ale mamy odwagę spróbować. Nie boimy się oceny, wyśmiania... Nasza intuicja jest wspaniałym drogowskazem dla nas.
7. **Niezdolność po podejmowania ryzyka** - w związku z tym, zamiast czerpać garściami życie, cieszyć się jak dziecko, wyrasta śmiertelnie poważny, z kapturem na głowie, zakompleksiony i przestraszony człowiek.
8. **Brak zaufania do siebie** - dziecko wyręczane nie zdaje sobie sprawy, że tą samą czynność może wykonać samodzielnie: „jest mi zimno, mogę założyć sweter”, “jestem głodny, może zjem jabłko”, “mam brudne ręce, mogę je wymyć”. To są najprostsze. A w dorosłym życiu “mamo, nie wiem co robić”, “mamo, czy mam kupić różową czy zieloną sukienkę”, “mamo, czy myślisz, że mogę pójść do tej pracy, czy ja się nadaję?” Konsekwencja braku zaufania do siebie. “Nie ufam sobie, nie mam własnego zdania, nic nie potrafię, do niczego się nie nadaję. Nie chcę mi się nawet próbować, bo i tak mi nie wyjdzie.”
9. **Brak poczucia własnej wartości** – „Nie lubię siebie, jestem taki, owaki”. Konflikt polega np.: na tkwieniu w nieudanym związku, wykonywaniu pracy, której się nie lubi, bycie na bezrobociu, „pakowaniu” się w kłopoty...
10. **Życie w konflikcie z samym sobą** – choroby, depresje, brak sensu w życiu, brak radości

Co robić, aby wspierać dziecko w dążeniu do samodzielności?

Wystarczy pozwolić dzieciom na stawanie się samodzielnymi istotami oraz osiągnięcie konkretnych umiejętności we właściwym dla siebie czasie, na każdym kroku i w każdej sytuacji. W domu, na spacerze, na placu zabaw, w przedszkolu, w szkole. Dzieci chcą eksplorować świat tak,

jak czują i potrzebują najbardziej. Dorośli nie zawsze się na to zgadzają i niejednokrotnie, działając w imię własnych przekonań (choć nieświadomie), oddalają dziecko od osiągnięcia przez nie tak bardzo upragnionej umiejętności samodzielnego radzenia sobie w różnych życiowych sytuacjach. A więc należy:

1. **Zgadzać się na tę samodzielność.**
2. **Obserwować dziecko i podążać za nim.**
3. **Pamiętać o neurobiologicznych uwarunkowaniach.**
4. **Nie oceniać i nie wywierać presji na dziecko.**
5. **Wykazywać się szacunkiem i wyrozumiałością i pomóc dziecku, jeśli o to prosi.**
6. **Otwierać się każdorazowo na pomysły i potrzeby młodego człowieka.**

Rodzice! Zastanówcie się, czy Wasze dziecko już to robi...

Dziecko 7- 9-letnie:

- opłukuje po sobie umywalkę i wannę
- samodzielnie myje włosy
- przygotowuje sobie śniadanie, kanapki
- pomaga w przygotowaniu wspólnego posiłku
- nakrywa do stołu i zbiera z niego naczynia
- sprząta podłogę i wyciera kurz w salonie
- sprząta swój pokój, ścieli łóżko
- samodzielnie przygotowuje ubrania i plecak na następny dzień.

Dziecko 10 - 12-letnie:

- robi niewielkie zakupy
- kosi trawę
- wyrzuca śmieci
- odkurza
- podaje posiłek i sprząta po nim
- pomaga młodszemu rodzeństwu w prostych czynnościach higienicznych
- segreguje pranie według kolorów, wkłada odpowiednią ilość rzeczy do pralki, wybiera właściwy program do rodzaju prania.

Dziecko 13 – 16-letnie:

- bierze udział w akcjach charytatywnych
- staje się wrażliwszy na potrzeby innych
- opiekuje się młodszym rodzeństwem, pomaga mu w nauce, przy ubieraniu się
- robi zakupy zgodnie z przygotowaną wcześniej listą.

Każde dziecko stanie się samodzielne pod warunkiem, że dorośli nie będą mu przeszkadzać! Po co się niecierpliwić, podcinać skrzydła i wyręczać na każdym kroku? Po co mówić: „daj, mamusia/tataś zrobi to lepiej, szybciej”.