



Warszawa, 2 lutego 2022r.

## „Czy warto zachęcać dziecko, aby stawało się samodzielne?”



Niedawno przeczytałam żartobliwy dialog pomiędzy matką a dzieckiem. „Adasiu, chodź już do domu!” – mówi matka. „A co, jestem głodny?” – pyta syn. „Nie, jesteś zmęczony” – odpowiedziała.

Ta humorystyczna anegdota mówiąca o rodzicu, który wie lepiej od dziecka, jak się ono czuje, przywiodła mi na myśl temat samodzielności.

Samodzielność polega na zdobywaniu przez dziecko na przestrzeni rozwoju różnego rodzaju umiejętności, takich jak: zdolności funkcjonalne (wiązanie butów czy jazda na hulajnodze), kompetencje poznawcze (umiejętność uczenia się, zapamiętywania, koncentracji), emocjonalne (umiejętność identyfikowania i wyrażania emocji, radzenia sobie z nimi) i społeczne (umiejętność funkcjonowania w grupie, współpraca, radzenie sobie z przegraną). Stopień samodzielności dziecka nie tylko zależy od jego wyposażenia wewnętrznego (na ile jest zdolne do wykonania różnych zadań), ale przede wszystkim od relacji pomiędzy rodzicem a dzieckiem, od sposobu postępowania rodzica wobec dziecka i od tego, na ile i w jaki sposób rodzic pomaga dziecku nabywać poszczególne umiejętności i korzystać z nich na co dzień.

Jak nasze dziecko radzi sobie z danym zadaniem, zależy przede wszystkim od etapu jego rozwoju psychofizycznego. Trudno oczekiwać od trzylatka, aby odkurzył dom czy rozpakował zmywarkę, natomiast możemy wymagać od niego, aby sam pozbierał zabawki po skończonej zabawie. Od dziesięciolatka możemy oczekiwać, aby samodzielnie odrabiał zadane lekcje i czytał lektury, trudno natomiast wymagać, aby przewidywał, że jak teraz nie będzie się uczył systematycznie, to może mieć kłopot z dostaniem się na studia i ze znalezieniem dobrej pracy w życiu dorosłym (perspektywa dorosłości jest zbyt odległa). Literatura z zakresu psychologii rozwojowej może być pomocna w szukaniu odpowiedzi na pytanie, co i w jakim wieku dziecko powinno umieć, choć oczywiście należy pamiętać, że każdy człowiek jest indywidualnością i ma swoją własną drogę rozwoju.

Często jest tak, że to, na co rodzice kładą nacisk jeśli chodzi o samodzielność dziecka, jest jakimś odzwierciedleniem wyznawanych przez nich wartości. W niektórych rodzinach wartością są osiągnięcia naukowe; zakładam, że rodzice będą wymagali od dziecka poważnego traktowania spraw szkolnych (tego, aby samodzielnie odrabiało lekcje, uczyło się, uczęszczało na zajęcia dodatkowe, rozwijało swoje zainteresowania, i in.). W innych rodzinach „światło pada” na to, jak dziecko funkcjonuje w grupie (na ile przestrzega zasad i norm społecznych, czy jest lubiane, liczy się z potrzebami innych). Niekiedy ważne dla rodziny są: pracowitość, obowiązkowość, ład i porządek, i tu może się zdarzyć, że rodzice będą wymagali od dziecka samodzielności w temacie wykonywania istniejących obowiązków (wynoszenie śmieci, sprząatanie swojego pokoju, wychodzenie z psem).

Uważam, że to, czego wymagamy od naszego dziecka jeśli chodzi o samodzielność, jest jakimś połączeniem między pokoleniami – jeśli od nas wymagano pomocy przy opiece nad młodszym rodzeństwem, jest prawdopodobne, że my również będziemy mieć założenie, że nasze starsze dzieci będą poświęcać czas młodszemu.



W książce Joanny Sakowskiej „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców” jest ciekawy rozdział poświęcony zachęcaniu dziecka do bycia samodzielnym. Zagadnienie to jest także poruszane na warsztatach umiejętności wychowawczych. Autorka książki zadaje pytanie – jakiego rodzaju trudności stają nam na przeszkodzie w pozwalaniu dziecku na działania samodzielne? Kiedy takie pytanie zadawałam rodzicom podczas warsztatów, najczęściej padała odpowiedź dotycząca troski i lęków o dziecko. Rodzice boją się, że dziecko nie poradzi sobie, że będzie przeżywało pewnego rodzaju dyskomfort, rozczarowanie, że doświadczy niepowodzenia. Boją się, że nie wykona danych zadań i np. pójdzie do szkoły nieodpowiednio ubrane, głodne, nieprzygotowane. Uważają, że robiąc rzeczy za dziecko, okazują w ten sposób swoje zaangażowanie, troskę, nawet miłość, że ułatwiają mu życie, nie narażając go na przeżywanie pewnego rodzaju trudu i dyskomfortu. Tymczasem troska o dziecko i miłość do niego polega m.in. na tym, aby wyposażyć je w takie umiejętności z różnych dziedzin, by mogło bezpiecznie opuścić rodzinne gniazdo i radzić sobie w swoim indywidualnym, niezależnym od nas życiu. Ważne jest, aby mogło samo ponosić konsekwencje swoich działań i poprzez to uczyć się dokonywania właściwych wyborów. Często też rodzice mówią, że robią coś za dziecko, bo trwa to krócej, jest zrobione lepiej. Tu warto się zastanowić, co jest naszym celem – czy zależy nam na szybkim wykonaniu zadania, czy na tym, aby nasze dziecko radziło sobie z wyzwaniami (jak inaczej ma się tego nauczyć?).

Warto jest również pamiętać, że w zachęcaniu dziecka do samodzielności nie chodzi tylko o to, aby dziecko umiało robić coś samo, bez pomocy nas, dorosłych, ale również o to, na ile dziecko czuje się kompetentne. To poczucie ma ogromne znaczenie jeśli chodzi o jego sposób przeżywania świata i myślenia o sobie samym. Gdy dziecko otrzymuje od rodzica informację, że ten wierzy w jego zdolności i moc swojej pociechy, że rezygnuje z kontroli nad przebiegiem danego zadania i „powierza je” swojemu maluchowi, dziecko może czuć się sprawcze, ważne, potrzebne i przede wszystkim zdolne. Może czuć swój wpływ na różne sprawy dziejące się w jego życiu, może doświadczać tego, że różne rzeczy zależą od niego. Jeżeli mama, kierowana uczuciami troski, próbuje „wyręczyć” swojego dziesięcioletniego syna, ubierając go, podtykając mu kanapki, odrabiając za niego lekcje, syn (paradoksalnie) może czuć się słaby, nieporadny, niekompetentny.



Wspomniana wyżej autorka książki „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców” samodzielność dzieli na dwa rodzaje: funkcjonalną oraz tę, polegającą na umiejętności podejmowania decyzji. Zaznacza, że oba rodzaje są równie ważne i oba mogą być doświadczeniem dziecka od jego najmłodszych lat, o ile rodzice zechcą podjąć pewne ryzyko. Zachęca do refleksji nad tym, co robię za dziecko, choć wiem, że nie powinienem? Co robię za dziecko, bo „moja wewnętrzna motywacja” podpowiada mi, że ono sobie nie poradzi, że to jest dla niego za trudne? Co robię za dziecko, bo czuję się winny (bo np. dużo pracuję i mam dla niego za mało czasu), co robię za dziecko, bo mnie o to prosi, czy w pewnych sytuacjach coś nawet wymusza? Autorka zachęca, aby każdy podjął samodzielną, dorosłą decyzję dotyczącą tego, czy chce, aby jego dziecko było samodzielne. Jeśli moja odpowiedź brzmi: tak, warto zadać sobie pytanie o to, co mogę przestać robić za swoje dziecko od teraz.

*(-) Zuzanna Kędzierska*

**Zuzanna Kędzierska** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od lat pracuje z rodzinami i parami, zajmuje się również psychoterapią indywidualną.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



@SPRWawer