

NADOPIEKUŃCZOŚĆ A SAMODZIELNOŚĆ DZIECKA

Rodzice od momentu przyjścia dziecka na świat chcą, aby miało wszystko, czego tylko potrzebuje. Ich troska i opieka, okazywana miłość pozwalają na stworzenie dziecku idealnych warunków do rozwoju psychicznego, zdrowotnego i emocjonalnego. Mały człowiek może poznawać otaczający go świat, ćwiczyć zmysły i nabywać nowych umiejętności. Przychodzi taki czas, że dziecko zaczyna odkrywać siłę własnej osobowości. Wie, że może mieć własne zdanie na dany temat i chętnie je wyraża. Rodzice powinni pozwolić mu na samodzielność w takich granicach, w jakich nie robi sobie krzywdy. Wyręczanie swojej pociechy we wszystkim nie spowoduje, że będzie uczyła się samodzielności. W efekcie rodzic przyczynia się do tego, że dziecko będzie oczekiwało kompleksowej pomocy we wszystkim, co robi.

Nadmierna opiekuńczość niewskazana

Na każdym etapie rozwoju dziecka możemy spotkać się ze zjawiskiem nadopiekuńczości, nie tylko ze strony rodziców, ale również niani lub dziadków dziecka. Jeśli w procesie wychowawczym nie pozwolimy dziecku na jakąkolwiek dawkę samodzielności i podejmowania własnych wyborów, dziecko może być źle przygotowane do samodzielnego życia, co ujawni się już na etapie edukacji przedszkolnej. Każdy chciałby, aby jego dziecku nie stała się żadna krzywda. Nie jest czymś złym, że chronimy nasze pociechy przed niebezpieczeństwem i chcemy okazywać im cały czas swoją miłość i troskę. Można jednak czynić to na wiele różnych sposobów. Trzymanie dziecka przez lata pod przysłowiowym „kloszem”, okazywanie mu przesadnej czułości i uleganie jego zachciankom, rezygnując z własnych potrzeb, jest postawą zagrażającą zdrowemu rozwojowi psychicznemu i emocjonalnemu dziecka.

Ofiarą nadopiekuńczości staje się dziecko i jego najbliżsi. Rodzic na każdym kroku odczuwa strach przed tym, aby dziecku nie stało się nic złego, kontroluje jego życie we wszelkich jego aspektach. Usuwa z drogi dziecka wszelkie przeszkody i wyręcza malca w elementarnych czynnościach życiowych – w jedzeniu, ubieraniu, myciu zębów, kąpeli, czy sprzątaniu zabawek. Dziecko nie ma szansy nauczyć się nowych umiejętności, które będą dla niego niezbędne już w przedszkolu, a na pewno w dorosłym życiu. Rodzic odbiera mu swobodę popełniania błędów, gromadzenia doświadczeń i uczenia się świata.

Niesamodzielne dziecko w przedszkolu

Kiedy dziecko wyrastające pod okiem nadopiekuńczych rodziców czy babci zaczyna chodzić do przedszkola, nagle obnażone zostają wszelkie jego braki w wykonywaniu podstawowych czynności – higienicznych, fizjologicznych itp. Dziecko jest mniej zręczne i niezdarne w porównaniu z jego rówieśnikami, bowiem dotychczas nie miało okazji ćwiczyć się w samodzielności.

Jak sprawić, by dziecko wyrosło na niezależnego dorosłego? Jaka jest granica między wspieraniem młodego człowieka w jego autonomicznym rozwoju a nadopiekuńczością względem jego codziennych działań?

Czym jest samodzielność?

Zapewne każdy rodzic definiuje ten termin indywidualnie. Dla jednych to umiejętność radzenia sobie w rutynowych czynnościach (kiedy dziecko samo się ubiera, zjada posiłek, korzysta z toalety, czesze się czy myje zęby), dla innych to też biegłość w nabywaniu różnych sprawności, takich jak np.: nauka chodzenia, jazda na rowerze, posługiwanie się sztucami czy wiązanie obuwia. To też, a nawet przede wszystkim, gotowość dziecka do podjęcia próby zrobienia czegoś samemu, niekoniecznie zupełnie bez pomocy rodzica. I choć etymologia słowa (samo=sam, dzielność=działać) staje w opozycji do tego ujęcia, z perspektywy bliskościowego rodzicielstwa staje się ono ujęciem przewodnim.

Ponieważ wyobrażenie dorosłych na temat samodzielności ich dzieci często opiera się na przekonaniu: *“zrób to sam, przecież już to potrafisz”*, w wielu wypadkach wyrażają oni swój sprzeciw, kiedy dziecko prosi o dodatkową pomoc podczas wykonywania czynności, z którą miało już wielokrotnie do czynienia. Czy jednak nie warto, aby dorośli podali dziecku pomocną dłoń nawet wtedy, kiedy w pierwszej chwili wydaje im się, że prosi o nią na wyrost. Czy nie warto, aby dorośli dali dziecku wybór, w jaki sposób może ono wykonać daną czynność, obserwowali je i wspierali, zanim uznają, że to na pewno się nie uda. Niewykluczone, że coś rzeczywiście się nie powiedzie (i to wielokrotnie), ale czy nie można by pozwolić

młodemu człowiekowi na odkrycie przez niego (samodzielnie właśnie) najlepszego dla niego sposobu radzenia sobie z nowymi wyzwaniami?

Na różnych etapach rozwoju w naszych maluchach budzą się i uruchamiają mechanizmy pozwalające im na naukę czegoś nowego

Warto pamiętać o tym, że każde dziecko rozwija się indywidualnie i niekiedy w innym niż rówieśnik czasie nauczy się określonej umiejętności. Jedno z radością samo zje posiłek w wieku 18 miesięcy, a inne będzie potrzebowało zostać nakarmione przez rodzica. Jeden pięciolatek sam zawiąże sobie obuwie, a drugi będzie potrzebował pomocy kogoś dorosłego. Warto to zaakceptować, ale również przyglądać się dziecku, a tam gdzie trzeba, zadać sobie pytanie: *“Dlaczego moje dziecko nie chce dzisiaj samo zawiązać sobie butów?”*. Może ma po prostu słabszy dzień? Może potrzebuje teraz więcej troski i uwagi ze strony rodzica? Może zwyczajnie mu się nie chce? Czy my, dorośli, nie doświadczamy takich chwil?

Jak nauczyć dziecko samodzielności?

Dzieci uczą się same zupełnie naturalnie m.in. poprzez obserwację, naśladowanie i ostatecznie (auto)doświadczenie. Wystarczy zatem pozwolić im na stawanie się samodzielnymi istotami oraz osiąganie konkretnych umiejętności we właściwym dla siebie czasie. Pomagać, kiedy młody człowiek potrzebuje pomocy (o ile o nią prosi), ale nie biec natychmiast z pomocą, sądząc, że dziecko nie poradzi sobie w danej sytuacji samo (np. z założeniem skarpetek czy T-shirtu). Owszem może zdarzyć się tak, że koszulka będzie założona na lewą stronę, a skarpetki piętą do góry, ale czy to ma tak duże znaczenie? Jeśli dziecku będzie niewygodnie, zapewne zakomunikuje nam ten fakt albo samo poprawi ubranie w taki sposób, żeby nie odczuwać dyskomfortu.

Dzieci potrzebują autonomii

Na każdym kroku i w każdej sytuacji. W domu, na spacerze, na placu zabaw, w przedszkolu, w szkole. 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 osiągania przez nie tak bardzo upragnionej umiejętności.

Dlaczego nie pozwalamy dziecku na samodzielność?

Z obawy przed konsekwencjami. Jeśli dziecko zjada samodzielnie posiłek, nie zawsze każdy kęs trafia w całości do buzi, czego wynikiem są resztki jedzenia na stole, podłodze i na ubraniu. Zmęczeni rodzice naturalnie niechętnie dokładają sobie kolejnych obowiązków, a ciągle sprzątanie należy do tych najbardziej absorbujących. Zdarza się, że rodzice obawiają się też poważniejszych konsekwencji, np. choroby.

Dość często w dzieciach w wieku przedszkolnym rodzi się chęć samodzielnego dobierania sobie codziennej odzieży. Dziecko chce ubierać się samo i samo wybierać, co na siebie założyć. Dorośli nie zawsze się na to godzą. Małe dzieci w doborze ubrań kierują się własnymi upodobaniami. Nierzadko nieakceptowanymi przez rodziców. *“To do siebie nie pasuje”, “Mamy dzisiaj minus 10 stopni, a ty chcesz pojechać do przedszkola w stroju kąpielowym?”*, *“Wyglądasz jak bożonarodzeniowa choinka!”* – to tylko niektóre z komunikatów, które maluchy słyszą od swoich zdegustowanych rodziców. O ile obawy dorosłych przed narażaniem się dziecka na chorobę (np. w przypadku wspomnianego stroju kąpielowego założonego w mroźny dzień) są zasadniczo zrozumiałe, o tyle zaniepokojenie kiepskim (we własnej opinii) dopasowaniem do siebie ubrań warto szczegółowo przeanalizować.

Dzieciństwo to czas na eksperymenty, odkrywanie, poznawanie samego siebie i otaczającego świata. Warto mieć to na uwadze, również w kontekście samodzielnego ubierania się. Jeśli jednak rodzic czuje, że dziecko przekracza granice dobrego smaku, może je na spokojnie dopytać, dlaczego chce założyć właśnie te rzeczy, na czym mu zależy i co nie odpowiada w zestawie proponowanym przez rodzica. Być może przeszkadzają wrażenia sensoryczne, może spodnie są zbyt szorstkie, koszulka za obcisła itp. Niezależnie od sposobu radzenia sobie z omawianym zagadnieniem warto nie odbierać dziecku radości i satysfakcji z autonomicznych poczynań związanych z własnym wyglądem. Kiedy natomiast dziecko chce

wyjść zimą w sandałach albo bez kurtki, można pozwolić mu (przez chwilę) poczuć wynik własnego eksperymentu. Trzy- czy czterolatek po minucie spędzonej w takim stroju na zewnątrz natychmiast zapragnie wrócić do domu i założyć ciepłe i adekwatne do pogody ubrania. Jeśli zdaniem rodzica dziecko (np. półtoraroczne) przekracza granice bezpieczeństwa, dorosły może powiedzieć „nie”, np. *“Nie chcę, żebyś wychodził na mróz w takim stroju, jest bardzo zimno...”*. Spokojna rozmowa i wyjaśnienie kwestii mogą nie spotkać się z dziecięcą aprobatą, wówczas pomocne będzie bycie z dzieckiem i towarzyszenie mu w emocjach, jakich doświadczy.

Nauka przez (auto)doświadczenie, czyli jak nie popaść w nadopiekuńczość

Dziecko uczy się najbardziej efektywnie przez samodzielne doświadczenie. Czy to w kontekście zabawy nowymi przedmiotami (zabawkami), przyrządzania sobie posiłków (np. kanapek), ubierania się, wspinania się po drabince, jazdy na rowerze czy strzelania z dziecięcego łuku. Kiedy rodzic informuje dziecko, że źle (bo inaczej, niż oczekuje dorosły) bawi się daną zabawką, kiedy nie tak wchodzi na drabinkę, niepoprawnie (bo na swój sposób) zawiązuje sobie obuwie, inaczej (niż inne dzieci) wchodzi na zjeżdżalnię, za szybko biega i może się przewrócić, niewłaściwie trzyma widelec czy łyżeczkę itd. – oddala malucha od osiągnięcia niezależności w danym zakresie. Oczywiście z uwagi na niewielkie jeszcze życiowe doświadczenie dzieci nie posiadają daru przewidywania następstw, warto więc być przy dziecku, asekurować je w razie potrzeby i wspierać w dążeniu do odkrywania własnego „ja”. Jednak narzucanie się i nieustępliwe zachęcanie do wykonywania czynności w taki sposób, jak chciałby dorosły, zniechęca odkrywcę i prowadzi do blokady w jego mózgu, przez co ustaje proces produktywnego uczenia się.

Mózg nie jest organem zewnątrzsterownym i w bardzo niewielkim stopniu poddaje się naciskom. Nie ma możliwości, by ukształtować człowieka zgodnie z własnymi życzeniami czy oczekiwaniami. Kiedy mózg czuje przymus, ustępuje produkcja substancji semiochemicznych, m.in. dopaminy (określanej przez naukowców mianem substancji ciekawości i zachowań eksploracyjnych), odpowiedzialnej za proces uczenia się. Kiedy pokazujemy dziecku, w jaki sposób powinno korzystać z jakiejś zabawki/sprzętu, ustaje w nim również chęć do poznawania tegoż przedmiotu i twórczego korzystania z niego.

Dzieci zaangażowane

Ciekawe badania potwierdzające powyższy fakt przeprowadziła Elizabeth Bonawitz z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkley. Psycholog badała dwie grupy przedszkolaków (86- i 64-osobową), które bawiły się przygotowaną przez nią zabawką. Celem pierwszego badania było sprawdzenie zaangażowania dzieci w odkrywanie wszystkich możliwości działania zabawki, w drugim natomiast badaczka skoncentrowała się na zagadnieniu „podglądania” rówieśników i naśladowania ich formy zabawy danym przedmiotem. Odkryto, że maluchy, które otrzymały precyzyjną instrukcję, szybciej porzucały otrzymaną zabawkę i niechętnie odkrywały jej dalsze cechy czy możliwości. Dzieci, którym z zachwytem zaprezentowano dany przedmiot, wyjmując go niespodziewanie z torby i pozostawiając do swobodnej eksploracji, bardzo twórczo podeszły do oglądania go, poznawania i odkrywania różnych możliwości i na dłużej skupiły się na samej zabawie.

W trakcie drugiego badania Bonawitz pokazała najpierw jednemu z dzieci, jak działa zabawka (pozostałe obserwowały zafascynowane), następnie zaprezentowała zabawkę jednemu z rodziców, a ostatecznie sama z zaangażowaniem zaczęła się nią bawić (nie podając dzieciom żadnych dodatkowych instrukcji). Okazało się, że młodzi ludzie również w większym stopniu pragną poznawać to, co nowe, kiedy obserwują, jak dorosły w skupieniu, ale i z przyjemnością sam to odkrywa, a nie pokazuje i opisuje to innym.

Wnioski płynące z przeprowadzonych badań są dość jednoznaczne i można sprowadzić je do stwierdzenia (zgodnego z opinią wielu naukowców, m.in.: Geralda Huthera, Joachima Bauera, Manfreda Spitzera, Jespera Juula czy Jeana Piageta), że najważniejszym celem wychowawczym czy celem edukacji jest (współ)tworzenie ludzi potrafiących myśleć samodzielnie, zdolnych do kreowania nowych rzeczy, a nie powtarzania wzorców, którymi kierowały się wcześniejsze generacje. Ludzi, którzy odkrywają i wykorzystują swoje możliwości, ludzi *“kompetentnych w wielu obszarach, rozważnych, myślących perspektywicznie i działających odpowiedzialnie, silnych, pozostających w zgodzie ze sobą, zdolnych do nawiązywania relacji międzyludzkich”*.

Co robić, aby wspierać dziecko w dążeniu do samodzielności?

1. Zgadzać się na tę samodzielność

Istnieje duże prawdopodobieństwo, że dziecko strofowane na każdym kroku przez dorosłego – bo nie tak się to robi, bo nie wolno przelewać wody, jeść palcami czy skakać przez kałuże – na jakiś czas zrazi się do wykonywania samodzielnie określonych czynności, bo skoro rodzic wie lepiej, zapewne lepiej to zrobi. Czy to nie paradoks, że pragniemy, aby nasze dzieci stawały się niezależne, ale jednocześnie nie zgadzamy się na tę niezależność?

2. Obserwować dziecko i podążać za nim

Kiedy chciałoby zająć się zabawką na swój własny sposób. Kiedy podczas pieczenia ciasteczek nakłada ciasto na blachę widelcem, a nie łyżką czy dłonią. Być może to dla niego najciekawszy sposób. Warto obserwować, dlaczego dokonało takiego wyboru i czego może nauczyć się podczas wykonywania czynności właśnie tak.

3. Pamiętać o neurobiologicznych uwarunkowaniach

Mózg uczy się poprzez samodzielne odkrywanie i eksperymentowanie. Tylko wtedy, kiedy dziecko działa zgodnie z własnymi potrzebami, w jego umyśle zachodzą zmiany korzystnie wpływające na proces uczenia się i zapamiętywania.

4. Nie oceniać i nie wywierać presji na dziecko

To, że jeden trzylatek potrafi już jeździć na dwukołowym rowerze, nie oznacza, że rówieśnik nabędzie tę umiejętność dokładnie w tym samym czasie. Oceny i porównania zapewne nie przyczynią się do wzrostu motywacji wewnętrznej. Warto zaakceptować fakt, że każdy z nas jest inny, ma inne preferencje i predyspozycje.

5. Wykazywać się szacunkiem i wyrozumiałością i pomóc dziecku, jeśli o to prosi

Dzieci podobnie jak dorośli mają czasem słabsze dni. Zdarza się, że nie chce im się samodzielnie przygotować sobie posiłku (mimo że potrafią), zrobić herbaty czy kanapki (starsze dziecko). Z całą pewnością nie będzie to skutkowało nieumiejętnością samodzielnego zjedzenia posiłku, ubrania się czy przygotowania sobie herbaty w przyszłości.

6. Otwierać się każdorazowo na pomysły i potrzeby młodego człowieka

Rozmawiać (kiedy jest na to gotowy), wsłuchiwać się w to, co chce przekazać poprzez swój styl pracy/zabawy, ubierania się, komunikacji. Za każdym razem złapać głęboki oddech i zadać sobie pytanie: *“Dlaczego to wywołuje we mnie złość?”*, *“Dlaczego się tego boję?”*, *“Dlaczego moje dziecko robi to właśnie w taki sposób?”*, *“Czego potrzebuję ja i czego potrzebuje w tej chwili moje dziecko?”*. Umiejętność zatrzymania się, wzięcia głębokiego oddechu i bycia “tu i teraz” może okazać się najlepszym rozwiązaniem w sytuacji, która na pierwszy rzut oka wydaje się być tą bez wyjścia. Albo raczej tą, z której (pozornie) jest tylko jedno wyjście.