

POTICANJE SAMOSTALNOSTI KOD DJECE



Razvoj samostalnosti jedan je od ključnih ciljeva odgoja u predškolskoj dobi. Poticanje samostalnosti kod djece ključno je za razvoj njihova samopouzdanja i osjećaja kompetentnosti. Samostalnost djeteta se ne odnosi samo na uspješno obavljanje praktičnih zadataka poput oblačenja ili hranjenja, već i na sposobnost samostalnog razmišljanja, donošenja odluka i rješavanja različitih sukoba i problema.

„Razvoj samostalnosti i odgovornosti, kao posebno važnih ciljeva odgoja, zapravo treba poticati od rođenja.“ (Slunjski, 2013)



Ja to mogu!

Zašto je važno razvijati samostalnost kod djeteta od najranije dobi?

Poticanje samostalnosti djetetu omogućuje da:

- ojača vlastito samopouzdanje i samopoštovanje
- razvija osjećaj kompetentnosti i uspješnosti
- razvija svoje sposobnosti i vještine
- doživi uspjehe, ali i poraze koji jačaju njegovu psihološku otpornost
- uči o odgovornosti i brizi o sebi, drugima i okolini

Ponekad roditelji, iz želje da zaštite dijete, nesvjesno sprječavaju njegovu samostalnost te umjesto njega obavljaju ono što bi moglo učiniti i samo. U trenutku nam može djelovati da je takvo „pružanje pomoći“ djetetu zapravo puno jednostavnije i brže rješenje. Iako je motiv pozitivan te nerijetko roditelji žele samo olakšati djetetu i sebi, takvim postupcima uskraćujemo djetetu priliku razvoja samostalnosti i odgovornosti. Odrasli trebaju biti promatrači i podrška djetetu, a ne oni koji preuzimaju i rješavaju zadatke umjesto njega.

„Svaka nepotrebna pomoć je prepreka razvoju djeteta.“ – Maria Montessori

Kako odrasli mogu poticati i podržati razvoj samostalnosti kod djeteta?

- **Postavite realna očekivanja:** Prilikom određivanja koliko samostalnosti dopustiti djetetu, važno je voditi računa o njegovoj dobi, razvojnoj fazi i mogućnostima. Pobrinite se da dijete doživi uspjeh dajući mu zadatak za koji ste sigurni da ga može uspješno riješiti, pogotovo nakon niza neuspjeha.
- **Pokažite kako se nešto radi:** Ako je zadatak složen, razložite ga djetetu na manje korake: npr. prvo pusti vodu, smoči ruke, stavi sapun, istrljaj, isperi, zatvori vodu i obriši ruke.
- **Pružite podršku, ne rješenje:** Budite prisutni i dajte djetetu potrebnu podršku, ali nemojte rješavati problem umjesto njih. Pustite ih da sami pronađu rješenje.
- **Postavljajte pitanja umjesto rješenja:** Umjesto davanja upute djetetu što treba učiniti ili nuđenja gotovog rješenja, pitajte „Kako bi to mogao riješiti?“, „Što bi mogao pokušati prvo?“ i slično. Takvim pitanjima potaknut ćete samostalno razmišljanje i kreativnost u pronalasku rješenja problema.
- **Dopustite pogreške:** Dopustite djetetu da uči na principu pokušaja i pogrešaka, da tako razvija svoju upornost te da ponekad nauči lekcije i na vlastitim greškama. Neka djeca mogu biti nesigurna i izbjegavati samostalne zadatke iz straha da neće uspjeti. Tada je važno pokazati razumijevanje i objasniti da su pogreške dio procesa učenja.
- **Dajte djetetu dovoljno vremena:** Djeci će vrlo često trebati više vremena za samostalno obavljanje nekog zadatka. Potrebno mu je tada dati dovoljno vremena i ne požurivati ga. Kada god ste u prilici, naoružajte se strpljenjem i dozvolite djetetu da zadatak obavi samo uz vrijeme koje mu treba.
- **Podržite trud, a ne samo rezultat:** Potičete i pohvalite trud i djetetove pokušaje da samo nešto napravi, bez obzira na ishod.

- **Potičite brigu o sebi i okolini:** Uključite dijete u primjerene kućanske zadatke - brigu o biljkama, kućnim ljubimcima, pospremanju svog prostora i pospremanju iza sebe. Takvi zadaci jačat će njihovu kompetentnost i odgovornost.
- **Koristite igru:** Igra je prirodni način na koji djeca istražuju svijet i razvijaju sposobnosti. Tako primjerice simboličkom igrom djeca vježbaju različite životne vještine i preuzimaju inicijativu u sigurnom okruženju. Osim toga, kroz igru i pozitivan stav lakše ćete motivirati dijete da neke zadatke pokuša samostalno obaviti čak i kada možda nije raspoloženo za to.

Samostalnost nije nešto što se događa „preko noći“. To je proces koji se gradi podrškom, strpljenjem i prilagodbom prema djetetovoj dobi i sposobnostima. Potičući dijete da iznova pokušava, uči i samostalno razmišlja, pomažete mu da izraste u sposobno, samostalno i samopouzdana ljudsko biće.

Za kraj, pokušajte pomoću niže navedene tablice napraviti malu procjenu koliko je Vaše dijete samostalno u različitim područjima. U obojenom stupcu navedena je očekivana razvojna dob kada djeca najčešće neko ponašanje usvajaju, što Vam može poslužiti kao smjernica na čemu još možete raditi sa svojim mališanom. Ipak, imajte na umu da je ova tablica samo orijentir te da ne postoji „prosječno“ dijete – postoji kontinuum razvoja u kojem svako dijete ima vlastiti ritam i redoslijed usvajanja vještina. Razvojni miljokazi su putokazi, a ne rokovi.

Oblačenje	Pomaže pri oblačenju	1 g.	
	Izuva papuče, čarape	1-2 g.	
	Svlači hlače i jaknu	2 g.	
	Oblači jednostavnije odjevne predmete i obuva papuče	2 g.	
	Samostalno oblači cipele i čarape	3-4 g.	
	Samostalno oblači većinu odjevnih predmeta	4-5 g.	
	Samostalno se svlači	4-5 g.	
	Veže vezice na cipelama	5-6 g.	
Hranjenje	Koristi žlicu	2 g.	
	Koristi vilicu	3 g.	
	Samo pije iz čaše	2 g.	
	Nosi čašu s vodom bez prosipanja	30 mj.	
	Samostalno jede	3 g.	
	Postavlja sebi stol i pribor za jelo	5 g.	
	Koristi kompletan pribor za jelo	6 g.	
Toalet i higijena	Obavještava o već obavljenoj nuždi	20-24 mj.	
	Obavještava o potrebi nužde	2,5 g.	
	Ovladava kontrolom fizioloških potreba	3 g.	
	Samostalno pere ruke	3 g.	
	Samostalno briše nos	3-4 g.	
	Samostalno se umiva i pere zube	4-5 g.	
	Samostalno se priprema za spavanje	4 g.	
	Koristi toalet uz pomoć odraslih (brisanje, usmjeravanje)	3-4 g.	
	Samostalno koristi toalet	4-5 g.	

PRIPREMILA:
Martina Ivandić, psihologinja

Literatura:

Berk, L. E. (2015). *Dječja razvojna psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
Slunjski, E. (2013). *Kako djetetu pomoći da... (p)ostane samostalno i odgovorno*. Zagreb: Element.