

Okiem psychologa #7 – Wzmacnianie autonomii u najmłodszych. Dlaczego jest tak ważne?

Około 2. roku życia u dziecka pojawia się wyraźna potrzeba autonomii, której podstawą jest stopniowe rozumienie swojej odrębności oraz znaczenia podejmowanych działań. Maluch zaczyna dostrzegać, że jego wybory niosą ze sobą określone znaczenie i mają realny wpływ na najbliższe otoczenie. Jest to ważny etap w życiu małego człowieka, ponieważ bezpośrednio kształtuje u niego poczucie sprawczości, pewności siebie oraz wiary we własne możliwości. Zanim jednak ten etap zostanie w pełni zrealizowany, maluch we własnym, bezpiecznym miejscu będzie starał się podejmować próby aktywnego wpływania na swoje otoczenie, które dla rodzica i opiekuna bywają niekiedy trudne, wyczerpujące oraz frustrujące.

Czynności takie jak samodzielne jedzenie czy zakładanie ubrań często wymagają znacznie więcej czasu, niż gdyby to dorosły wyręczył dziecko w tym zadaniu. Dlatego też próby autonomii wymagają ogromnych pokładów cierpliwości i spokoju od rodziców lub opiekunów. Codzienny pośpiech często utrudnia wzmacnianie samodzielności, jednak to właśnie te powolne i nieporadne zmagania najbardziej wspierają rozwój malucha. Wielokrotne bunty czy powtarzające się odmowy ze strony dziecka nie są przejawem złośliwości, lecz realizowaniem kolejnego z zadań rozwojowych, które ma wspierać je w przyszłości.

Wspieranie dziecka w tym procesie nie jest jednak jednoznaczne z całkowitą swobodą i brakiem granic. Maluch potrzebuje zasad w swoim życiu, ponieważ to właśnie one sprawiają, że może czuć się bezpiecznie. Świadome wspieranie w tym zakresie powinno obejmować dawanie maluchowi konkretnych alternatyw, które mieszczą się w ogólnie narzuconych zasadach postępowania. Przykładowo, przed wyjściem na spacer dziecko musi założyć obuwie, dlatego zamiast pytać, czy ma na to ochotę, dorosły może zasugerować dwie konkretne opcje do wyboru. Sposób ten przeciwdziała całkowitej odmowie założenia obuwia przed wyjściem z domu, ale nadal zaspokaja potrzebę dziecka dotyczącą decydowania o sobie. Na tym etapie rodzic ma bezpośredni wpływ na otoczenie i może kontrolować sytuację. Pomoc dorosłego od razu przy pierwszej nieudanej próbie zrealizowania zadania może osłabić wewnętrzną potrzebę samodzielności. Dostosowywanie zadań do wieku i aktualnego etapu rozwoju dziecka znacząco ułatwia realizowanie potrzeby autonomii, a jednocześnie nie powoduje frustracji z powodu pojawiających się błędów.

Dziecko, które zauważa, że ma wpływ na własne otoczenie, czuje się ważne, potrzebne i szanowane. W przyszłości przyniesie to wiele korzyści na podłożu emocjonalnym, które mogą doprowadzić do zmniejszenia wybuchów złości i doświadczania frustracji. Zaspokojona naturalna potrzeba dokonywania wyborów sprawia, że dziecko jest bardziej zmotywowane do odkrywania świata i samodzielnego realizowania zadań. Najważniejszą rolą dorosłego jest uważne towarzyszenie dziecku w tym procesie, pozbawione pośpiechu i krytyki.

W żłobkowej rzeczywistości wspieranie potrzeby autonomii u każdego dziecka wymaga dużo cierpliwości, zaangażowania i dobrej organizacji. Maluchy różnią się od siebie temperamentem, dlatego też w indywidualny sposób będą komunikować swoje potrzeby związane z autonomią. Zarezerwowanie dłuższej chwili na spożywanie posiłków, sprzątanie po zabawie czy ubieranie się na dwór może okazać się koniecznością, jeżeli zależy nam na wspieraniu samodzielności dzieci. Ogromnym ułatwieniem w tym procesie są odpowiednio

dostosowane elementy otoczenia w żłobkowej sali. Szafki i półki zamontowane na wysokości wzroku malucha ułatwiają swobodny dostęp do zabawek i pozwalają samodzielnie decydować, czym w danym momencie dziecko chce się zająć, wzmacniając poczucie samodzielności i niezależności.

Jest to wyjątkowo ważny moment w życiu małego dziecka ze względu na rozwijanie kluczowych umiejętności, które będą dla niego bardzo istotne w przyszłości. Pomyślne przejście etapu, w którym dziecko uzyskuje większą autonomię, będzie wpływać pozytywnie na pewność siebie, dalszą ciekawość i chęć odkrywania świata.