

“МОГА САМ”

практичен ориентир за изграждане на самостоятелност от 0 до 18 години

ОТ
МАГДАЛЕНА ДОЙЧИНОВА

“Мога сам”

САМОСТОЯТЕЛНОСТТА НЕ ЗАПОЧВА НА 18

Работата на родителя не е да прави всичко вместо децата.

Една от най-важните ни задачи е постепенно да подготвим децата за самостоятелен живот.
Но това не означава да ги хвърляме в ситуации, за които все още не са готови и да кажем “Хайде, вече сте големи, оправяйте се!”.
Самостоятелността започва с малките ежедневни дейности - детето само да хване храната си, да се опита да се облече, да си прибере играчките, докато стигне до взимане на решения как да изхарчи парите си, да си изчисти стаята или дори да сготви за семейството.

Ролята на родителя е да бъде до детето, когато то има нужда от това, да му показва как се прави, да го подкрепя, когато му е трудно и постепенно да се отдръпне, когато то вече може да поеме повече отговорности.

Не правете вместо децата това, което те вече могат да правят сами.
Но и не очаквайте от него всичко наведнъж.

Магдалена Дойчинова

4-те правила

КАК СЕ ИЗГРАЖДА САМОСТОЯТЕЛНОСТ?

1. **Повярвайте, че детето може.**

Понякога най-голямата пречка пред самостоятелността не е липса на умение, а липса на вяра в самото дете.
Когато един родител вярва, че детето му е прекалено малко и безпомощно, то той ще го лишава от нужния опит. Ще прави всичко вместо него и детето няма да натрупа нужните умения.

За да си помогнете в тази задача, припомняйте си предишни опити и успехи на децата ви. Кажете си “вече се справи с... (пр. това да научи как се кара колело), значи ще успее да научи и това.”
Ако ги потърсите, ще видите, че детето ви вече има не малко постижения зад гърба си.

2. **Бъдете пример.**

Едно дете не учи само от инструкции. То винаги наблюдава и копира моделите в семейството.
Ако родителите захвърлят мръсните си дрехи по столовете, то и детето едва ли ще започне да ги носи до коша за пране, въпреки изискванията към него.

Това не означава, че трябва или можете да бъдете перфекти. Не се стремете към съвършенство. Но по отношение на уменията, на които ще учите децата си, трябва да дадете пример какво точно се иска от тях. А в останалите ситуации можете да сте пример за човек, който не се отказва, макар и нещо да не му се получава лесно. Важни са усилията и желанието, а не крайният резултат.
Ако искате детето да дава всичко от себе си в даден спорт, покажете и вие, че уважавате движението, макар и под друга форма.

4-те правила

3. **Разделяйте големите цели на малки стъпки.**

За да се научи едно дете да се обува само например, то преминава през много различни малки постижения:

Първо може да бъде оставено да залепва само лепенките на обувките си, докато родителят прави всичко останало.
След това детето може да започне да издърпва езика на обувката, все още с помощ за другите неща.
Като следваща стъпка родителят ще очаква от детето да мушне крака си вътре, но няма да вдига обувката, за да я нахлузи на крака му.
После ще научи детето кое е ляво и кое - дясно или ще очаква то да взима и слага обувките пред себе си, коригирайки го за позицията им при нужда.
Накрая вече може да очаква от детето да подрежда правилно обувките и да извършва целия процес самостоятелно.

Важно е детето да усеща, че успява. Затова е хубаво възрастните да го оставят да направи една от нужните задачи - тази, с която може да се справи на етапа на развитие, в който се намира, но и да не очакват от него непосилни резултати.

4. **Когато може - отстъпете.**

Когато виждате готовност и желание - изчакайте.
Да, всичко ще се случи по-бавно, но с цената на това детето вече да може само и да се чувства успешно и уверено. Позволете му го.

КАКВО МОЖЕМ ДА НАСЪРЧИМ?

Възрастите в тази таблица са ориентир, а не изпит!
Децата се развиват с различно темпо и моля да имате предвид индивидуалността на вашите деца и вашето ежедневие, когато боравите с информацията по-долу!

Възраст:	**Възможности за самостоятелност:**
0-1г.	Хваща подходяща храна с ръце и опитва да се храни само; държи шише/чаша с помощ; слага играчка в кутия с помощ; маха чорап/шапка само.
1-2г.	Храни се с детски прибори с помощ; пие от чаша; опитва да събуе обувките; опитва да свали лесна дреха (пр. панталон); мие ръце с помощ; подава покупки от торбата; помага със слагането на дрехите в пералнята.
2-3г.	Храни се самостоятелно; прибира даден предмет на мястото му; избърсва разлято/изцапано; събува и обува лесни обувки; опитва да се облича; мие си ръцете и се бърше; участва в миенето на зъбите; прави избор между 2 неща.
3-4г.	Опитва да откопчава ципове, лепенки, копчета; използва тоалетната с все по-малко помощ; прибира играчки; помага за слагането на масата, отсервира чинията си; полива растение; слага мръсни дрехи в коша за пране.
4-6г.	Оправя си леглото, прибира си пижамата; участва в правенето на лесна закуска; подготвя дрехите си за следващия ден; храни домашен любимец; помага при сортиране на прането; избърсва масата; налива си вода от подходящ съд/чешма; сгъва лесни дрехи и чорапи; следва проста рутина; опитва се да се къпе самостоятелно.

Възраст:	Възможности за самостоятелност:
6-8г.	Къпе се самостоятелно; следва няколко действия с цел подготовка за деня - самостоятелно или с напомняне; подрежда личните си вещи; събира дрехи от простора; прави си лесна закуска само; подрежда масата; зарежда съдомиялна/измива чиния; помага при пазаруване, търси и носи продукти, дава пари; започва да следи часа и да се ориентира за определени задължения.
8-10г.	Поддържа стаята си подредена; сгъва и прибира своите дрехи; приготвя си лесна закуска; почиства след себе си; подготвя раницата и необходимите си вещи; започва да планира времето си; борави с малки суми пари и разбира принципа на харчене и спестяване.
10-12г.	Почиства прах, пуска прахосмукачка или участва в други редовни домашни задължения; сменя спалното си бельо; изхвърля боклука; може да отиде до близкия магазин и да купи нещо по списък, следейки за парите и рестото; следи график и срокове; може да се ориентира по познати маршрути и следва правила за безопасност.
12-14г.	Използва домакински уреди безопасно; приготвя по-сложни ястия; може да направи списък за пазаруване и да го следва; управлява джобните си пари; следи учебните си ангажименти; грижи се за личната си хигиена без напомняне; приготвя самостоятелно багаж за пътуване.
14-16г.	Използва самостоятелно обществен транспорт; знае как да търси помощ при проблем; организира графика си; събужда се с аларма; борави разумно с личните си пари; участва в грижата за дома и поема отговорност за собствените си вещи и пространство.
16-18г.	Пере и се грижи за дрехите си; планира и организира храненето си; може да управлява личен бюджет, да получава възнаграждение за труда си и да спестява; следи документи, срокове и ангажименти; участва пълноценно в домакинството, а не просто помага на родителите си; започва да планира практични аспекти от живота си - работа, образование, финанси, кола и др.

ДА ОТГЛЕДАМЕ ЧОВЕК,
който може

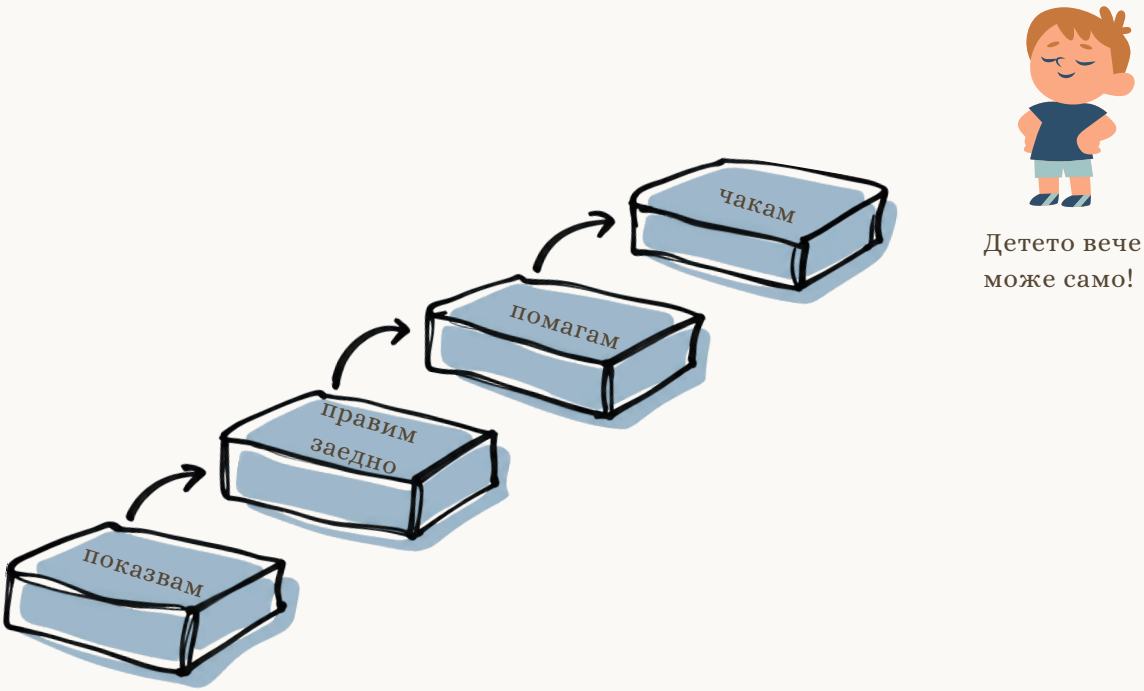
Нашата цел не е да правим детето независимо от най-ранна възраст.
Нашата цел е постепенно да му дадем уменията, увереността и опита, от които ще има нужда един ден, когато не сме до него.

Затова не бързайте да помагате.
Но подкрепяйте.

Не бързайте да поправяте.
Но бъдете до него.

Най-ценната помощ, която можем да дадем, е да останем близо и да позволим на детето да опита, да сгреши, да се научи.

Самостоятелността не се изгражда в момента, в който детето напусне дома, а във всички онези моменти, в които то чува “пробвай”, “аз съм тук”, “ако имаш нужда - ще помогна”.



Магдалена Дойчинова