**Jaka jest rola rodziców w rozwoju samodzielności u dziecka?**

**Nim dziecko stanie się samodzielne, przechodzi długą drogę, pełną rozmaitych wyzwań. Szczególne znaczenie w tym procesie mają pierwsze lata życia, kiedy maluch – dzięki bodźcom ze świata zewnętrznego – osiąga umiejętności ogólnorozwojowe, a także społeczne. W jaki sposób wspierać naukę samodzielności u dziecka? Poznaj kilka przydatnych wskazówek.**

**Bądź wsparciem i pozwól popełniać błędy**

1000 pierwszych dni życia to okres, w którym dziecko uczy się podstawowych umiejętności, takich jak chodzenie, mówienie czy samodzielne spożywanie posiłków. Oczywiste jest, że nie od razu poszczególne czynności będą maluchowi wychodzić. Stawianie pierwszych kroków zwykle wiąże się z upadkami, a próby trafiania łyżeczką do buzi z bałaganem w kuchni. Maluch nie zacznie też od razu budować pełnych zdań. Niezwykle istotne w tym czasie jest wsparcie rodzica. **Nie krytykuj go, nie poganiaj i nie zmuszaj do robienia czegoś idealnie.** Swoją postawą spraw, aby dziecko poczuło, że może na Ciebie liczyć również w tych trudnych chwilach. Jeśli maluchowi coś nie wychodzi, okaż mu swoją uwagę, podaruj ciepłe słowo i czas. Pamiętaj, że każde dziecko uczy się w swoim indywidualnym tempie.

**Bądź uważnym obserwatorem**

Warto pamiętać, że jedno dziecko może szybciej nabywać pewne umiejętności, a inne potrzebować na nie nieco więcej czasu. Nie ma jednej reguły, która określiłaby idealny czas na wypowiedzenie przez malucha pierwszego słowa czy samodzielnie stawienie pierwszego kroku. Zawsze jednak obserwuj swoje dziecko i **konsultuj się z lekarzem, jeśli zauważysz, że nauka pewnych czynności przychodzi mu z trudem**. Pomoc specjalisty w niektórych sytuacjach może okazać się niezastąpiona.

|  |
| --- |
| **Jakie umiejętności może nabyć dziecko na poszczególnych etapach swojego życia?**   * **6.-12. miesiąc** – w tym okresie ruchy dziecka stają się coraz bardziej skoordynowane, maluch uczy się chwytać przedmioty i przekładać je w rączkach. W drugim półroczu niemowlę stabilnie trzyma głowę, zaczyna raczkować, siadać i stawać o własnych siłach. Wydaje również głosy, którymi stara się porozumieć z otoczeniem. Półroczne dziecko podejmuje także próby samodzielnego jedzenia. To czas, w którym posiłek możesz przełożyć bezpośrednio do miseczki niemowlęcia, aby umożliwić mu rozpoczęcie nauki posługiwania się łyżeczką. * **12.-24. miesiąc** – dziecko w tym wieku uczy się naśladować innych, potrafi bardziej skupić swoją uwagę i lepiej komunikować się z otoczeniem. Niektóre dzieci potrafią już chodzić, inne wciąż się uczą. Po skończeniu roku dziecko całkiem nieźle posługuje się już kubeczkiem i łyżeczką. To dobry czas, aby wspierać naukę samodzielnego jedzenia poprzez podawanie mu do rączki bezpiecznych i odpowiedniej jakości produktów, czyli tych przeznaczonych specjalnie dla niemowląt i małych dzieci, ze wskazaniem wieku na opakowaniu. * **24.-36. miesiąc** – dzieci w tym wieku są coraz bardziej samodzielne i niezależne. Potrafią chodzić, biegać, wypowiadać proste zdania, wycierać ręce, ubierać się, a także pomagać w domowych obowiązkach. Etap ten wiąże się również z przejściowym okresem sprzeciwu, np. dziecko może stać się kapryśne podczas jedzenia. Nie wywieraj jednak wtedy na nim presji i nie zmuszaj do spożywania posiłku – takie działanie może przynieść odwrotny do zamierzonego efekt. Staraj się budować z dzieckiem pozytywną relację poprzez okazywanie mu wsparcia i zachęcanie do samodzielności. * **36. miesiąc** **i kolejne** – dzieci po 3. roku życia wciąż bardzo intensywnie się rozwijają – zarówno w sferze fizycznej, jak i psychospołecznej. Coraz więcej rozumieją, przeżywają wiele emocji, sprawniej się komunikują i działają w grupie. Trzyletnie dziecko ma już całkiem bogaty zasób słownictwa, potrafi odróżniać kolory, działać według ustalonych przez rodziców reguł i zaczyna pojmować czas. W tym wieku codzienny jadłospis malucha powinien uwzględniać 5 urozmaiconych posiłków dziennie, spożywanych z coraz większą samodzielnością. |

**Dostrzegaj i doceniaj samodzielne próby**

Wysiłek, który jest zauważony przez rodzica, to jedna z najlepszych motywacji do podejmowania przez dziecko kolejnych wyzwań. **Każda doceniona inicjatywa samodzielnie wykonanej czynności pozwala budować maluchowi jego samoocenę i pewność siebie.** Nawet jeśli coś mu się nie udaje, warto pokazać, że nie jest to dla Ciebie bez znaczenia i zawsze będziesz mu kibicować.

**Zachęcaj do próbowania**

Dzieci bardzo chętnie uczą się poprzez zabawę, obserwację czy naśladowanie rodziców. Warto to wykorzystać i zachęcać malucha do wykonywania codziennych obowiązków dostosowanych do jego wieku. **Doskonałą pomocą w motywowaniu najmłodszych do rozwijania nowych umiejętności jest stworzona z udziałem ekspertów BoboVita** [**tablica samodzielności**](https://www.bobovita.pl/13-24-miesiecy/materialy-do-pobrania/tablica-samodzielnosci)**.** To kolorowe i proste narzędzie z wizerunkiem bohaterów kultowej bajki Masza i Niedźwiedź, które z pewnością w przyjemny sposób zachęci najmłodszych do podejmowania codziennych wyzwań.

**Ważne informacje:** Zaleca się kontynuację karmienia piersią podczas wprowadzania pokarmów uzupełniających. Karmienie piersią powinno trwać tak długo, jak jest to pożądane przez matkę i dziecko. Karmienie piersią jest najlepsze dla dziecka.