

Jak wychować odpowiedzialne i pewne siebie dzieci

Jednym z najlepszych sposobów na budowanie pewności siebie u swojego dziecka jest regularne dawanie mu okazji do pocucia dumy z tego, co potrafi. Co ciekawe, jednym z najprostszych sposobów na to jest wyznaczanie im zadań do samodzielnego wykonania.

Wielu rodziców instynktownie chce maksymalnie ułatwić życie swoim dzieciom, jednak powierzanie im obowiązków może w rzeczywistości pomóc w budowaniu odporności.

Radzenie sobie z regularnymi zadaniami - np. zbieranie zabawek, składanie prania lub wyprowadzanie psa - pomaga budować pewność siebie i poczucie własnej wartości. Pomaga im również nauczyć się zarządzać swoim harmonogramem, dotrzymywać zobowiązań i zastanawiać się nad tym, jak samodzielnie rozwiązywać problemy. Wszystko to pomaga im wyrosnąć na odpowiedzialnych dorosłych.

Arkusze na odwrocie pomoże ci ustalić rzeczy, które dziecko lub nastolatek może zrobić.

Zdecyduj, co dodać do listy rzeczy do zrobienia: Weź pod uwagę wiek dziecka/nastolatka, jego dojrzałość i czasu potrzebny na wykonanie każdego zadania. Celem jest powierzenie im małych, ale znaczących zadań, które będą mogli regularnie wykonywać – bez nadmiernego stresu.

Pomyśl o czymś, co nauczy ich przydatnych umiejętności – a jednocześnie pomoże odciążyć ciebie – na przykład:

- Odłożenie na miejsce zabawek, co wieczór przed pójściem do łóżka.
- Uczesanie się i umycie zębów codziennie rano i wieczorem.
- Poślanie łóżka rano.
- Podlanie roślin w sobotę rano.
- Zamiecenie lub odkurzenie podłogi w kuchni po kolacji w piątek.
- Przygotowanie codziennie wieczorem ubrań na następny dzień.
- Codzienne oddawanie prac domowych na czas.
- Zanoszenie brudnych ubrań do pralni.
- Składanie prania.

- Dodatek: Zaskoczenie rodziców zrobieniem czegoś, o co mnie nie prosili.

Śledź postępy: Jeśli dziecko już samo zaczęło wykonywać takie zadania, nadal możesz wypełnić arkusz, aby pomóc mu w śledzeniu postępów.

Możesz dać mu kolorowe długopisy, naklejki lub znaleźć inny zabawny sposób na oznaczenie każdego ukończonego zadania. Z czasem samo zobaczysz, jak dużo osiągnęło.

Wyraźnie ustal oczekiwania: Upewnij się, że dziecko rozumie, jakie oczekiwania wiążą się z każdym podejmowanym obowiązkiem. Wyjaśnij, na czym polega zadanie, dlaczego jest ważne i zaproponuj instrukcje (lub zalecenia) krok po kroku, jak je wykonać.

Na początku może się wydawać, że łatwiej jest zrobić to samemu – ale jeśli pozwolimy dziecku spróbować, z pewnością pomoże mu to rozwijać się.

Co więcej, nawet gdy dziecko opanuje już dane zadanie, może nie robić tego dokładnie tak, jak ty byś to robił(a). W końcu częścią wzięcia odpowiedzialności za coś jest przejęcie kontroli – i robienie tego w swój sposób.

Świętuj osiągnięcia: Odnotuj każde wykonane zadanie. Na koniec tygodnia pochwal dziecko za to, co zrobiło dobrze i zapytaj, czy ma jakieś pytania lub czy potrzebuje wyjaśnienia, co lub jak coś zrobić.

W miarę postępów zastanów się, jak podkreślić sukcesy. Możesz na przykład zadać dziecku pytania zwiększające pewność siebie, takie jak:

- Co czułeś(-aś), gdy zaznaczałeś(-aś) wykonanie zadania?
- Patrząc wstecz na ten tydzień, z czego jesteś najbardziej dumny(-a)?
- Czy nauczyłeś(-aś) się czegoś nowego?

Optum

Materiały źródłowe:

Child Mind Institute, [Pushing kids without pushing too hard](#), 4 grudnia 2024 r.

Harvard, Making Caring Common Project, [The everyday tasks that make responsible and caring kids](#).

The British Psychological Society, [Doing more chores linked to better executive functioning in kids – but direction of effect is unclear](#), 2 sierpnia 2022 r.

Lista moich obowiązków: _____ Wiek: _____

Zadanie	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
Dodatkowe zadanie:							