

Dlaczego rozwijanie poczucia sprawczości u dzieci jest takie istotne?

Poczucie sprawczości to nic innego jak umiejętność stawiania czoła różnym sytuacjom dnia codziennego, a także przekonanie, że ma się na nie realny wpływ. Związane jest z poczuciem własnej skuteczności oraz kontroli w działaniu. Jest to umiejętność niezwykle cenna i ułatwiająca podejmowanie decyzji na co dzień.

Kształtowanie poczucia sprawczości powinno rozpocząć się we wczesnym dzieciństwie. Zapewnienie dziecku możliwości dokonywania wyborów i stwarzanie sytuacji, w których może osiągnąć sukces jest kluczowe w rozwijaniu w nim poczucia kompetencji oraz wytrwałości. Wybór części odzieży czy jednego z dwóch owoców na podwieczorek, kształtują od najmłodszych lat umiejętność podejmowania decyzji. Dziecko, któremu damy taką możliwość, będzie czuło że jest ważne, a jego decyzje istotne. Dzięki temu wzrośnie jego samoocena oraz poczucie własnej wartości. Każda sytuacja, w której dziecko aktywnie uczestniczy jest na wagę złota.

Oprócz dawania dziecku możliwości wyboru warto włączać je w czynności porządkowe czy zachęcać do pomocy w kuchni. Aktywności powinny być dostosowane do wieku i możliwości dziecka, aby mogło odnosić sukcesy oraz mieć satysfakcje z wykonanych czynności. Przykładem włączania dziecka w obowiązki domowe może być pomoc we wkładaniu prania do pralki czy mieszanie produktów w trakcie gotowania czy pieczenia. Pozwólmy dziecku ubrudzić się podczas przesypywania mąki lub pomoczyć rękawy podczas podlewania kwiatów. Szybko okaże się ile radości sprawia dziecku współdziałanie z rodzicem oraz jak wiele czynności jest w stanie wykonać.

Oprócz tego, że dziecko będzie mogło rozwijać poczucie własnej sprawczości, tak cenne w dorosłym życiu, będziemy mieli okazję do budowania bliskiej relacji i wspólnego spędzania czasu z sposób kreatywny i atrakcyjny dla dziecka. Być może wykonanie danej czynności zajmie więcej czasu, ale uśmiech na twarzy dziecka i możliwość uczestniczenia w obowiązkach dorosłych będzie motywacją do angażowania się w podobne sytuacje w przyszłości. Bardzo ważne jest, aby zachęcać dziecko do wspólnych aktywności przy jednoczesnym uszanowaniu jego ewentualnej odmowy uczestniczenia w niej. Dziecko powinno czuć, że podjęcie aktywności wynika z jego decyzji, nie natomiast z przymusu. Warto również pamiętać, aby dawać mu przestrzeń do popełniania

błędów przy jednoczesnym zapewnieniu wsparcia podczas pojawiania się trudności. Dzięki temu dziecko zobaczy, że jego działania i próby są ważne i mogą mieć bezpośrednie przełożenie na odniesiony sukces. Będzie też uczyło się proszenia o pomoc w sytuacjach problemowych. Nie chodzi o to, aby chwalić każdą najmniejszą czynność, ale zwracać uwagę na efekty i odnosić się do nich podczas kolejnych prób. Większą motywację do działania zapewni dziecku satysfakcja z osiągniętego celu niż gratyfikacja w postaci nagrody materialnej i warto o tym pamiętać.

Budowanie w dziecku przekonania, że może odnosić sukcesy i poczucia, że warto podejmować wysiłek sprawi, że chętniej będzie „ryzykować” i testować różne możliwości. To także dobry sposób na kształtowanie motywacji wewnętrznej i otwartości na doświadczenia. Osoby z wysokim poczuciem sprawczości oraz własnej skuteczności mają większe przekonanie o tym, że mają realny wpływ na swoje życie. Wytrwałość w działaniu i chęć podejmowania wysiłków sprawia, że takie osoby potrafią znaleźć to, co sprawia im satysfakcję w życiu i do tego dążyć.

Podsumowując, dawanie dziecku przestrzeni na podejmowanie własnych decyzji oraz włączanie go w codzienne obowiązki zwiększa poczucie sukcesu i chęć do aktywnego poznawania świata dookoła nich. Wspólne aktywności nie tylko sprawiają, że dziecko się rozwija, ale również pozwalają na zacieśnianie więzi i budowanie bliskich relacji. Uwaga i czas poświęcony dziecku będzie zawsze cenniejszy niż zajęcie go zabawą.