

## ***Jak zachęcać do samodzielności***

Opracowanie: mgr Jolanta Sajkowska, psycholog

Kochając naszych bliskich często chcemy chronić ich przed porażkami, rozczarowaniami. Niezauważalnie dla siebie samych i dla nich stajemy się zaborczy i uzależniający. Łatwiej nam narzekać „wszystko na mojej głowie”, aniżeli zmieniać cokolwiek. Kryć się może za tym np. obawa „jeśli przestaniesz mnie potrzebować, przestanę być dla ciebie ważny – ważna”  
Z drugiej strony brak u partnera (dziecka, starszego rodzica) samodzielności funkcjonalnej lub samodzielności polegającej na umiejętności podejmowania decyzji obarcza nas nadmierną, powodującą duże obciążenie odpowiedzialnością. Reagujemy jak „wieczny ratownik”, który oczekuje, że ta druga strona potrafi jedynie wpadać w kłopoty, ale też cały czas pomagając pozbawiamy okazji do uczenia się. W rezultacie tkwimy w toksycznych relacjach.

Warto zadać sobie na pytania:

- co robię za innych, choć wiem, że nie powinienem/nie powinnam?
- jak jest moja wewnętrzna motywacja do tego?

Odpowiedzi mogą pojawić się różne - „to trudne dla niego, sam sobie nie poradzi”, a może „nie mogę się wysługiwać innymi” lub „zrobię to szybciej, lepiej”, albo „jeszcze się dość namęczył/już się dość namęczył”.

Może to tkwiące w nas poczucie winy, bo czuję nie w porządku, gdy proszę kogoś wykonanie czegoś? A może żal mi tej osoby, bo mówi *nie umiem, nie dam rady?*

Proponuję, żeby właśnie teraz zastanowić się *co mogę od dziś przestać robić za kogoś?*

Jeśli okaże się, że są takie obszary, w których możemy przekazać.

A zatem, jak zachęcić bliską mi osobę do samodzielności?

Pomocne mogą być następujące metody:

- a. pozwól dokonać wyboru**, nie narzucaj rozwiązania- najmniejszy wybór daje szansę rozszerzenia kontroli nad swoim życiem, zwiększa umiejętność podejmowania decyzji, wypowiedzania swoich sądów („potrzebuję twojej pomocy przy domowych porządkach, wolisz...”)
- b. doceń wysiłek** w zmaganiach, okaż zrozumienie, zasugeruj pomysł, jak można sobie poradzić („trudno jest umyć okno tak, żeby nie było smug, czasem pomaga dodanie octu do wody”)
- c. okaż uważność lub niewartościującą uwagę** zamiast przepytывania i przesadnej ciekawości, która budzi podejrzliwość i poczucie braku zaufania (zamiast „a wiesz jak to zrobić? robiłeś to kiedyś już? jak się do tego zabierzesz?” – „to ciekawy pomysł ..., miło jest mieć pomocnika...”)
- d.** nie spiesz się z dawaniem odpowiedzi – raczej **odwróć pytanie** („a jak według ciebie można to zrobić?”, „jak ty chcesz to rozwiązać?”)
- e. pokaż jakie zewnętrzne źródła informacji (wiedzy) mogą pomóc w problemie**, zachęć do korzystania z cudzych doświadczeń – zamiast rady czy odpowiedzi na pytanie („może warto sprawdzić w ...”, „myślę, że Janek kiedyś miał taki problem, może warto go spytać...”) - to daje większe poczucie niezależności, czasem bywa lepiej przyjmowane niż gotowa porada
- f. porozmawiaj, staraj się zrozumieć pragnienia** zamiast torpedować swoimi kontrargumentami czyjeś pomysły, marzenia, plany (nawet, jeśli masz wątpliwości,

czy są realne) – np. zamiast „planujesz wyjazd do Argentyny? Czy wiesz ile to kosztuje i jak to daleko, a w ogóle to po co tam się chcesz wybrać?” zapytaj „Masz taki plan? Opowiedz mi o tym...” choć nie wszystkie nasze plany się realizują, samo planowanie bywa dobrym treningiem!

Na podstawie: J. Sakowska, Szkoła dla Rodziców i Wychowawców, Warszawa 2008.