



Στόχος μας να μεγαλώσουμε ενήλικες που μπορούν να «στέκονται στα πόδια τους», να θέτουν στόχους και να ξέρουν ότι πρέπει να προσπαθήσουν για να τους πετύχουν, να «πέφτουν» και να ξανασηκώνονται

Τι σημαίνει αυτονομία;

Αυτονομία ορίζεται ως :

- η ικανότητα να σκέπτεται και να ενεργεί κανείς με τρόπους που προσδιορίζονται από τον εαυτό του ανεξάρτητα από επιδράσεις άλλων προσώπων ή εξωτερικές καταστάσεις
- η ικανότητα αυτή δομείται μέσα στους κανόνες που ορίζουν οι θεσμοί κοινωνικοποίησης της εκάστοτε κοινωνίας, δηλαδή η οικογένεια, το σχολείο και η κοινότητα

Μέσα στην οικογένεια το παιδί, το οποίο αρχικά εξαρτάται απόλυτα από τους γονείς, αποκτά την πρώτη αίσθηση ασφάλειας και τις πρώτες κοινωνικές εμπειρίες.

Οι γονείς είναι αυτοί που θα βοηθήσουν το παιδί να περάσει από μια φάση εξάρτησης σε μια φάση αυτονομίας.

Ήδη από τη βρεφική ηλικία, τα μωρά μπορούν να μάθουν να ελέγχουν το περιβάλλον γύρω τους και αυτό τους δίνει ικανοποίηση και μια αίσθηση προσωπικής αποτελεσματικότητας. Εφόσον το περιβάλλον επιτρέπει στο παιδί να ενεργεί με το δικό του τρόπο, τότε αυτό αναπτύσσει μια αίσθηση ελέγχου στον εαυτό του και στο περιβάλλον, μια αίσθηση αυτονομίας.

Χρειάζεται, λοιπόν, να αναρωτηθούμε ως ενήλικες και ως γονείς πόσο ανοικτοί είμαστε να δούμε ότι το παιδί μας είναι έτοιμο και ικανό να μεγαλώσει και φυσικά πόσο επιτρέπουμε στο παιδί να κάνει βήματα μακριά από εμάς και χωρίς εμάς.

Τι περιμένουμε από τα παιδιά ανά ηλικία

Πριν την έναρξη του παιδικού σταθμού (στα 2-3 χρόνια):

- Να έχει ολοκληρωθεί η βάρδια
- Να κοιμάται μόνο του
- Να ξεντύνεται
- Να μπορεί να φάει με το κουτάλι και να κρατάει κανονικά το ποτήρι
- Να λέει απλές λέξεις και να χρησιμοποιεί απλές προτάσεις
- Να βοηθάει στην τακτοποίηση των πραγμάτων

Πριν την έναρξη του Δημοτικού (στα 6 χρόνια):

- Να τρέχει και να ανεβοκατεβαίνει σκάλες χωρίς βοήθεια
- Να ντύνεται και να ξεντύνεται μόνο του
- Να αυτοεξυπηρετείται στην τουαλέτα
- Να έχει εμπλουτιστεί το λεξιλόγιό του και να χρησιμοποιεί πιο σύνθετες προτάσεις
- Να ενδιαφέρεται για τους άλλους και να έχει ξεκινήσει τις πρώτες παρέες
- Να ελέγχει καλύτερα τον εαυτό του και να έχει αυξήσει την ικανότητά του να περιμένει
- Να μπορεί να μοιράζεται τα πράγματά του
- Να ακολουθεί οδηγίες
- Να προσαρμόζεται πιο εύκολα στις νέες καταστάσεις



Θυμηθείτε: Αν στο σπίτι είστε εσείς τα... χέρια του παιδιού, θα δυσκολεύεται να τα καταφέρει μόνο του όταν είναι στο σχολείο.

Τι περιμένουμε από τα παιδιά ανά ηλικία



Από έναν έφηβο πριν την έναρξη του Γυμνασίου:

- Να έχει καλά ανεπτυγμένες κινητικές δεξιότητες
- Να επιδεικνύει λογική σκέψη, ικανότητα να εξάγει συμπεράσματα και να συζητά για αφηρημένες έννοιες
- Να μπορεί να προβλέπει τις συνέπειες των ενεργειών του και να διαμορφώνει ανάλογα τη συμπεριφορά του

- Να μπορεί να κινηθεί ανεξάρτητα από ενήλικες σε βασικούς τομείς όπως η αυτοεξυπηρέτηση και η μελέτη
- Να μπορεί να δημιουργεί φιλικές σχέσεις και να εντάσσεται σε ομάδες
- Να έχει ικανότητα ενσυναίσθησης
- Να έχει αναπτύξει αίσθηση δικαίου και έναν ηθικό κώδικα
- Να αρχίζει να κάνει σχέδια για το μέλλον και να θέτει στόχους

Από τους νεαρούς ενήλικες μετά το Λύκειο:

- Να επιθυμούν να γίνουν ανεξάρτητοι και να προσπαθούν να το πετύχουν
- Να μπορούν να αναλαμβάνουν ευθύνες
- Να διατηρούν λειτουργικές φιλικές και ρομαντικές σχέσεις
- Να διαμορφώσουν μια νέα σχέση με τους γονείς (σχέση μεταξύ ενηλίκων)
- Να έχουν θέσει τις βάσεις για ρεαλιστικούς επαγγελματικούς στόχους
- Να κάνουν σχέδια για τη ζωή τους
- Να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις ικανότητες και τις αδυναμίες τους
- Να έχουν διαμορφώσει μια θετική εικόνα εαυτού

Τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε στην αυτονόμηση των παιδιών και των εφήβων:



➤ Δείχνουμε τον τρόπο με τον οποίο γίνονται τα πράγματα και εκφράζουμε την πίστη μας ότι θα τα καταφέρουν (π.χ., «Κρατήσου από εδώ καλά και με τα δύο χέρια και θα τα καταφέρεις» αντί «Μην πας από εκεί»).

➤ Χρειάζεται να κάνουμε τη διάκριση ανάμεσα στην ικανότητα και στο τελικό αποτέλεσμα. Ενισχύουμε την ικανότητα ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα που μπορεί να μην είναι τέλειο... καλό

είναι να μη δίνουμε μεγάλη σημασία στις λεπτομέρειες, αποφεύγοντας να διορθώνουμε συνέχεια τα παιδιά.

- Τα παροτρύνουμε να κάνουν πράγματα μόνο τους και να παίρνουν πρωτοβουλίες, να αναλαμβάνουν ευθύνες που αναλογούν στην ηλικία τους. Δεν είναι μόνο για να μάθουν να βοηθούν την οικογένεια αλλά και γιατί αναλαμβάνοντας πράγματα αυξάνεται η αυτοπεποίθησή τους και μαθαίνουν ότι είναι ικανά να φροντίσουν τον εαυτό τους και τους άλλους.
- Το ίδιο ισχύει και για τη μελέτη. Τους δείχνουμε πώς να οργανώνουν το διάβασμά τους, τη τσάντα τους, την ύλη χωρίς να το κάνουμε εμείς στη θέση τους.

- Χρειάζονται ξεκάθαροι κανόνες μέσα στους οποίους τα παιδιά μπορούν να κατακτήσουν την αυτονομία τους. Κάθε φορά που βάζουμε ένα όριο, μέσω κανόνα, στη συμπεριφορά τους, τα βοηθάμε να εξασκούν τον αυτοέλεγχο. Είναι σημαντικό να τα βοηθήσουμε ώστε να αναπτύξουν αυτοέλεγχο από μικρή ηλικία.
- Τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να κάνουν λάθη. Έτσι μαθαίνουν να είναι τα ίδια υπεύθυνα για τις συνέπειες της συμπεριφοράς τους. Τα ενθαρρύνουμε, λοιπόν, να αναλαμβάνουν την ευθύνη των πράξεων τους.
- Τα μαθαίνουμε να βάζουν ρεαλιστικούς στόχους, να μπορούν να λένε: «Δε μπορώ να το κάνω αυτό... ακόμα».
- Τα ενθαρρύνουμε να κάνουν καινούρια πράγματα, παίρνοντας λελογισμένα ρίσκα. Ο μόνος τρόπος να μάθουν να σηκώνονται είναι αν τα αφήσουμε να πέσουν (χωρίς φυσικά να τα εκθέσουμε σε κίνδυνο).
- Τα βοηθάμε να μαθαίνουν να ανακαλύπτουν εναλλακτικές, για να μπορούν να προσαρμόζονται πιο εύκολα στο περιβάλλον χωρίς βοήθεια.
- Τα «όχι» των παιδιών και οι διεκδικήσεις τους χρειάζεται κάποιες φορές να γίνονται αποδεκτά. Με αυτόν τον τρόπο, τα παιδιά μαθαίνουν ότι ο λόγος τους περνάει κι έτσι σε πιο μεγάλες ηλικίες θα μπορούν να πουν όχι στην παρέα αν γίνεται κάτι με το οποίο νιώθουν άβολα ή δεν θέλουν και γενικά στην πίεση των συνομηλίκων.