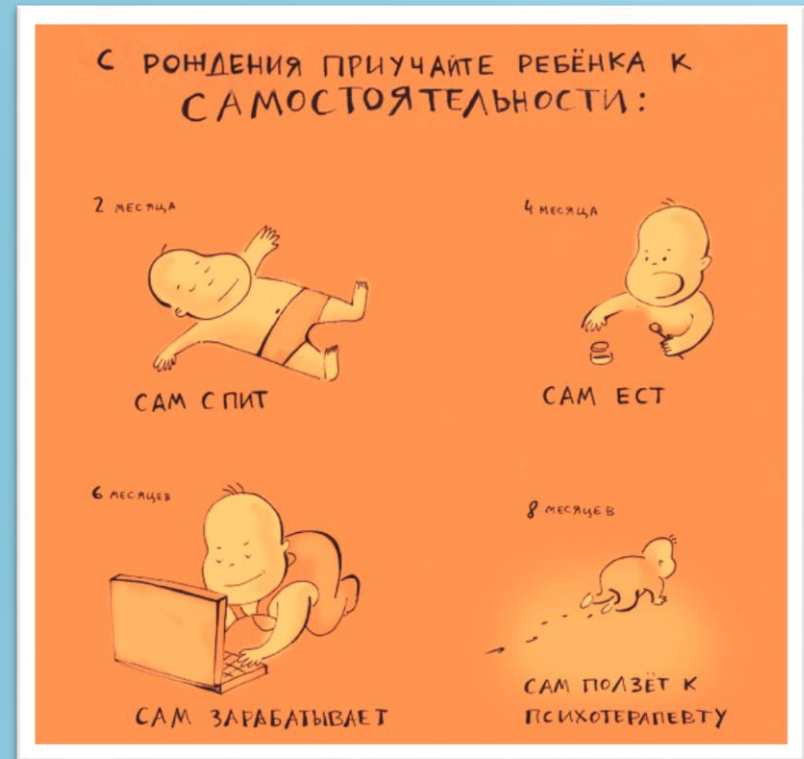


Самостоятельность = успешность

Успешность = самостоятельность

# Всему свое время

Очень важно понимать, что самостоятельный взрослый когда-то в детстве был очень зависимым малышом. Когда ребенок только рождается, он целиком зависит от своих родителей. Важно помочь ему уснуть, покормить его и позаботиться о настроении. Есть возрастные особенности развития, которые необходимо учитывать при формировании самостоятельности. Ребенку в 3 месяца важно спать рядом с мамой, в 10 месяцев ходить с поддержкой, а в 5 малыш еще не может сам перейти дорогу.



Пусть приучение к самостоятельности будет своевременным.

# Самостоятельность с пелёнок

Такая формулировка может показаться странной. Но когда ребенок пытается сам перевернуться или поползти, поддерживайте его. Дайте ему на выбор 2-3 игрушки. Когда малыш пополз, не сажайте его в манеж, а сделайте свою квартиру комфортной и безопасной для исследования. Это тоже проявление самостоятельности ребенка.

Казалось бы, такие совсем не значительные для нас действия — в какую сторону поползти или куда пойти самому — оказывают огромное влияние на развитие ребенка.



**Позволяйте проявлять самостоятельность с младенчества.**

# Оцениваем поступок

Очень часто родители отбивают желание что-то делать, когда постоянно дают оценку ребенку с позиции «плохой/хороший». Лучше прибегайте к следующим формулировкам: «Я вижу, как ты старался, когда мыл посуду» или «Я заметила, что ты сама прибралась в комнате, все разложила на свои места». Это дает понять, что вы замечаете проявления самостоятельности и поддерживаете их. Вы любите своего ребенка несмотря на то, как он поступает. А вот поступок можете осуждать.

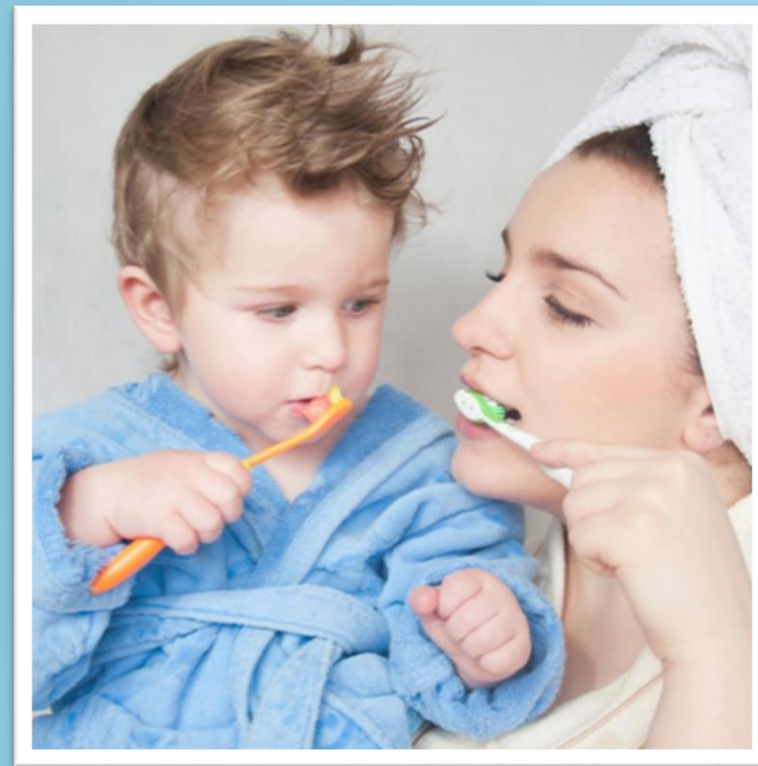


**Оценивайте не личность ребенка,  
а его деятельность.**



# Сделайте вместе

Учеными доказано, что все жизненные привычки формируются с раннего возраста до 9 лет. Именно поэтому на плечи родителя ложится ответственная задача — научить ребенка ухаживать не только за собой, но и поддерживать чистоту и порядок вокруг. Безусловно, чтобы сделать что-то самому, ребенку важно этому научиться. Покажите, как пользоваться столовыми приборами, карандашом или ножницами. Сделайте несколько раз вместе какое-то дело и только потом ожидайте от ребенка самостоятельного выполнения.



**Научите меня делать это самому.**

# Принимайте помощь

Если трехлетка хочет помочь вам помыть посуду, соглашайтесь. Пусть вся посуда будет в пене, но зато ребенок получит удовольствие от процесса и почувствует себя более самостоятельным. Не бойтесь включать детей в приготовление еды, уборку, подключайте к выбору продуктов в магазине. Наверняка вы сталкивались с ситуацией, когда взрослый мужчина не может приготовить суп или помыть окна — это очень простые занятия, которые не требуют специальных навыков, но корни отсутствия таких умений лежат в детстве, когда родители делают все за ребенка.



Дети подражают родителям и хотят быть как мама и папа.

# Отказ от перфекционизма

Бывает, что малыш не очень аккуратно вытер со стола. Не надо сразу же переделывать. Поблагодарите, отметьте важность поступка, а потом незаметно сами доделайте начатое. Либо предложите закончить вместе. Иногда ребенок в силу возраста не может сделать так же, как и вы. Это нормально. Учитесь отказываться от перфекционизма. Выполнение ребенком какого-то задания, конечно, будет не на таком высоком уровне как у вас, но он должен знать, что его вклад важен.

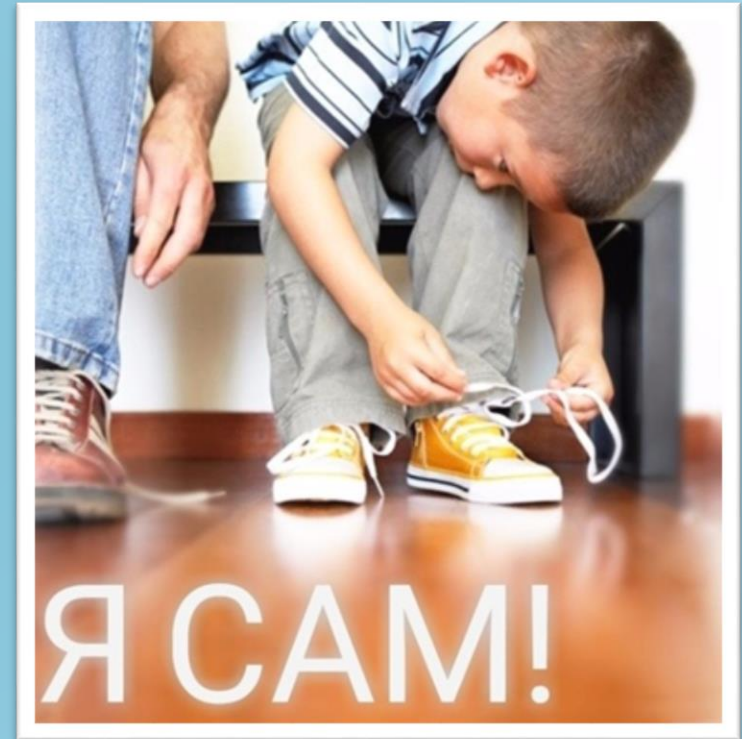


**Не переделывайте за ребенка,  
если он не просит.**



# Невмешательство

Вы видите, что ребенок уже 10 минут пытается завязать шнурки или застегнуть пуговицы рубашки. Если вы никуда не торопитесь, то спокойно подождите. Малыш учится, это важно для него. Вы тоже смогли сделать многие вещи далеко не с первого раза. Помогайте только в том случае, если ребенок просит, либо когда вы на самом деле торопитесь. Но лучше всегда оставлять немного больше времени для самостоятельности.



*Не вмешивайтесь в процесс.*



# Безопасность в меру

Важно понимать, что ошибаться — это нормально. Ошибка всегда сопутствует обучению чему-то новому. Если родители постоянно указывают на недочеты, это отбивает желание деятельности. В первую очередь отметьте то положительное, что сделал ребенок, чему научился, что получилось. Попробуйте вместе проанализировать, какие уроки можно вынести из ситуации. Любая ошибка — это опыт. Разумеется, важно контролировать безопасность ребенка, но в меру.



Ошибки — это нормально.

# Обязанности

У каждого члена семьи есть свои обязанности. Их можно занести в отдельную таблицу и повесить на видное место. Покупка продуктов, приготовление пищи, мытье посуды, уборка в своих и общих комнатах, вынос мусора, — все эти дела могут выполнять, чередовать и делить разные члены семьи. Ребенок в 4 года в состоянии убрать за собой игрушки, выполнять несложные поручения на кухне, такие как сервировка стола, чистка яиц и варенных овощей с вашей помощью, а в 7 это будет уже его обязанность.



**Составьте план обязанностей для членов своей семьи.**

# Право на выбор

Это очень важный момент. Если родители постоянно выбирают за ребенка не только то, чем ему заниматься, но и постоянно навязывают мнения и говорят, что он должен чувствовать в той или иной ситуации, то, безусловно, это не будет способствовать самостоятельности. Во всем важна мера: хорошо, если мама и папа учитывают интересы ребенка в еде, в выборе кружка, одежды, друзей, интересуются его мнением по поводу поездок. С возрастом способность выбирать и ответственность должны увеличиваться.



**Уважайте интересы  
и желания ребенка.**

# Избегайте гиперопеки

Часто родители боятся отпустить от себя ребенка. Тогда включается гиперопека. Мама постоянно держит малыша за руку, папа не разрешает забираться на домик на площадке или слишком быстро ехать на велосипеде. Возможно, за ребенка всегда решают, что он хочет есть, говорят, с кем дружить, и постоянно дают оценку чувствам ребенка: вот это чувствовать можно, а вот это — нет. В таком случае ребенок вырастает с подавленной инициативой и не совсем адекватной самооценкой, что будет, соответственно, способствовать и его несамостоятельности.



**Родителям важно проанализировать и понять причины гиперопеки.**



# Права ребенка

Кроме обязанностей у ребенка должны быть и права. Если вы оставляете пятилетку присматривать за новорожденным братом либо просите трехлетку менять памперс сестре, а ребенок в 7 лет вынужден постоянно прибираться во всей квартире, то это не совсем адекватные требования. Обязанности должны увеличиваться постепенно, по мере возраста, а времени на свободную игру, общение и учебу нужно оставлять достаточно. Чрезмерная ответственность не по возрасту будет иметь обратный эффект — нежелание проявлять самостоятельность.



**Избегайте чрезмерной передачи обязанностей ребенку.**

# Поддержка

Когда вы поддерживаете ребенка в его начинаниях, верите в его силы, это будет иметь колоссальный эффект в развитии самостоятельности. Давайте поддержку, хвалите, говорите «У тебя все получится», «Чем я могу тебе помочь?». Иногда простого невмешательства и поддержки будет достаточно, чтобы хорошо выполнить дело.



*Верьте в своего ребенка.*

# Формируйте ответственность

Если вы будете заставлять ребенка формально извиняться или делать что-то ради похвалы, то самостоятельность вы не сформируете. Важно, чтобы ребенок видел связь между своим поступком и его результатом и понимал, что он может исправить. К примеру, малыш разлил воду. Говорить «мамочка устала» или «помоги маме» неправильно. Надо сказать: «Ты разлил воду, смотри, пол мокрый, он может испортиться, потому что деревянный. А еще здесь кто-то может поскользнуться. Вот тряпочка, вытри за собой». Если ребенок категорически не хочет, вы можете настаивать.



**Иногда лучше отступить,  
чем начать кричать или давить.**

# Нет скуке

Пожалуй, с этого пункта надо было начинать. Он очень важен. Когда в очередной раз ребенок подходит к родителям со словами «Мне скучно», важно понимать, что это тоже в определенном возрасте может считаться несамостоятельностью. Безусловно, тут нет четких временных границ и правил, но любой ребенок после года в состоянии сам себя занять на какое-то время. И чем старше ребенок, тем больше дел он может придумать и тем дольше ими заниматься. Важно перестать постоянно развлекать ребенка, чтобы не оказаться потом в ситуации, когда нет времени на домашние дела.



Учить ребенка находить себе занятия.



# Направлять

Чем старше становится ребенок, тем важнее, чтобы родители отпускали его все дальше. Но, безусловно, некоторые решения вам придется принимать за чадо. И здесь важно разделять такие понятия как «направлять» и «управлять». Когда вы заботитесь о безопасности и здоровье ребенка, вы помогаете ему ориентироваться в этом мире. Поэтому стоит отказаться от убеждения, что вы знаете, как сделать ребенка счастливым.



**Направлять, но не управлять.**

# Родитель подает пример

Насколько самостоятельны вы сами? А ваш супруг? Очень важно, чтобы родители были примером для ребенка, но в то же время не делали за него дела. Если мама сама не любит прибираться в квартире и постоянно об этом говорит, либо выполняет дела с недовольным лицом, то не стоит удивляться, что дети не горят желанием помогать. Вы не обязаны любить уборку, но тогда стоит понимать, почему дети не проявляют инициативы в этом месте.



**Будьте примером.**