

## Как сделать ребенка самостоятельным

Зачатки самостоятельности есть даже у годовалого младенца - когда он отпускает ваш палец и делает первый шаг. Психологи считают, что в три года, когда ребенок уже начинает осознавать себя как личность, следует потихоньку приучать его некоторые простейшие вещи делать самому. Тем более что малыш и сам к этому стремится: он начинает копировать ваши действия, и ему хочется участвовать в повседневной жизни: «стирать, как мама», что-то чинить, «как папа». Вы готовите ужин и накрываете на стол, а ваша дочь угощает кукол пластилиновыми котлетками. Ваш муж чинит машину, а сын старательно разбирает на запчасти недавно подаренный пластмассовый грузовик. И тут главное - проявить понимание и терпение. Не ругать за то, что «вот опять развела грязь» или «он снова сломал машинку», а попытаться обыграть эту ситуацию.



Предложить, например, вместе испечь настоящее печенье - ни один ребенок не откажется повозиться с тестом и налепить смешных фигурок. Ваш малыш хочет участвовать в воскресной уборке квартиры? Отлично. Дайте ему пожужжать пылесосом или вытереть пыль с полок (под вашим присмотром, конечно). Соберите вместе с ним разбросанные игрушки, а в следующий раз ненавязчиво предложите сделать это самому в рамках игры «я помогаю маме». Не бойтесь поручать малышу несложные задания, и он будет ощущать

свою сопричастность, нужность и полезность. Такие простые, казалось бы, вещи будут постепенно формировать у него навыки самостоятельности.

## **Лучше я сама**

Одна из причин, почему дети часто оказываются неприспособленными к жизни, состоит в том, что часто родителям все проще сделать самим. Бесконечно ждать, пока ваше сокровище самостоятельно натянет носки, причешется, доест овсянку, умоется - а вы и так в диком цейтноте и опаздываете на работу, - кажется невыносимым. И с языка слетают фразы типа «давай я сама» или «ты не умеешь, у меня лучше получится». И ребенок, во-первых, привыкает к мысли, что напрягаться не стоит, за него и так все сделают. А во-вторых, и это гораздо хуже, начинает думать - на своем уровне, - что он «плохой» и только создает родителям лишние проблемы своим неумением делать что-то так же быстро, как и они.

Развитие любого навыка требует терпения. Потратьте пару часов в выходной, чтобы спокойно и медленно показать малышу, как застегиваются пуговицы, завязываются шнурки, надеваются варежки. А потом устраивайте соревнования - кто быстрее это сделает, и не забывайте иногда поддаваться. Дети не менее азартны, чем мы с вами, и любая возможность поиграть, а тем более выиграть, здорово их стимулирует. Если постоянно практиковать такие вещи - во всех сферах жизни ребенка, - то первичный посыл «поиграть» перейдет в целеустремленность, в желание добиться реальных успехов.

## **Две противоположности**

Воспитывая самостоятельность у ребенка в раннем возрасте очень важно выбрать верную тактику.

Гиперопека - это когда активно гасится любая инициатива ребенка, попытка что-нибудь сделать самому и мотивируется это, казалось бы, совершенно естественными материнскими страхами и инстинктами: «ты еще слишком маленький», «тебе это будет сложно», «не бегай, упадешь», «не

трогай, порежешься» и так далее. Ребенка не пускают в реальную жизнь, защищают от малейшей неприятности. Постепенно маленький человечек привыкает к тому, что за него все сделают, и настолько свыкается с навязанной ролью, что в дальнейшем даже не пытается что-то изменить. А его подавленная потребность в самостоятельности выражается в том, что он третирует родителей, требуя все больше и больше внимания, не способен к нормальному контакту с другими детьми.



Результатом такой манеры воспитания может стать инфантилизм - задержка в развитии, проявляющаяся в том, что взрослый уже человек демонстрирует физические и психические черты, свойственные ребенку: капризность, замкнутость, невозможность принятия самостоятельных решений.

Другая крайность - это частичное или полное самоустранение от поддержки и одобрения самостоятельных действий ребенка по принципу «сам научится со временем». Пуская все на самотек, не замечая и не поощряя попыток малыша что-либо сделать самому, родители тормозят в нем процесс развития. Получается, что у ребенка нет стимула приобретать какие-то новые знания и навыки. Малыша обязательно нужно хвалить. Понятно, что, если, стараясь помочь, он разбил дорогую тарелку или уронил тщательно приготовленный салат, вам практически невозможно удержаться от выплеска негативных эмоций. Не сдерживайтесь - пусть он увидит ваше огорчение. Но дайте малышу понять, что вы оценили саму его попытку помочь - «спасибо,

солнышко, но давай в следующий раз попробуем сделать это аккуратней». Дети, в отличие от нас, взрослых, очень хорошо учатся на собственных ошибках.

### **Несколько практических советов**

Когда малыш впервые что-то пытается сделать сам, не останавливайте его (если, конечно, это не угрожает его здоровью). Первоначальные его действия будут «подражательными», но постепенно он осознает связь, например, между «навел порядок - стало чисто» и начнет действовать целенаправленно.

Не пытайтесь облегчить ему жизнь (и себе заодно), делая за него его «работу». Ребенку все равно придется учиться элементарным вещам. Не станете же вы до совершеннолетия своего малыша чистить ему зубы или кормить с ложечки.

Постепенно приучайте ребенка к тому, что есть какие-то вещи, которые он должен делать сам: например, складывать свою одежду, книжки, умываться, убирать за собой, и делать это регулярно, даже если ему лень или он капризничает. Нужно, чтобы это вошло в привычку, а привычка - в правило.



Позволяйте ему принимать самостоятельные решения: при выборе одежды в магазине или стрижки в парикмахерской (да, даже в пять лет у вашего сокровища могут быть свои представления о прекрасном). Ребенок поймет, что вы доверяете ему, и будет очень благодарен.

Если ребенок мечтает о домашнем питомце, не отказывайте ему. Но предупредите, что основная забота ляжет на его плечи. Вовремя покормить, погулять, почистить клетку или аквариум - это серьезная ответственность. А ответственность - необходимый и очень важный компонент самостоятельности.

Даже к маленькому ребенку относитесь серьезно, как ко взрослому, полноправному члену семьи, и, обсуждая что-то, не забывайте спросить о его мнении - это не только повышает самооценку, но и позволяет ребенку понять, что его решения - так же важны, как и решения взрослых.

Не стесняйтесь привлекать ребенка к домашним заботам, аргументируйте это тем, что «сами не справитесь», поощряйте его желание помочь, пусть даже по мелочи. Тогда в будущем, когда помощь вам будет действительно необходима, ваш ребенок никогда вам не откажет.

Подготовил педагог-психолог М.Л. Рифель