

## **5 шагов, которые помогут сделать ребёнка самостоятельным**

**Самостоятельность — это не только бытовые навыки, это уверенность в себе, решительность и успешная жизнь.**

Для многих самостоятельность — это способность ребёнка позаботиться о себе. Но давайте посмотрим правде в глаза. До 18 лет (или старше) сегодняшним детям не приходится зарабатывать себе на жизнь, заботиться о том, где жить и что есть. Обо всем заботятся родители, а дети только потребляют. Но если их не научить самостоятельности, то как они будут заботиться о своих детях?



Это можно решить одним способом: **самостоятельность ребёнка должна стать необходимостью.** Даже если быт легко поддерживается без помощи ребёнка, есть смысл передать ему часть ответственности за заботу о себе, за домашние дела.

Дети, которым родители не передают всё больше ответственности за каждодневные дела, становятся: требовательными, неуверенными в себе, склонными к депрессивным переживаниям, нетерпимыми к любым неприятным, но необходимым усилиям.

И наоборот, чем больше ребёнок что-то делает сам, тем крепче его **уверенность в себе и желание действовать** дальше. Несмотря на ошибки и неудачи. Так опыт становится движущей силой.

Самостоятельность нужна ещё и **для формирования характера ребёнка.** Любое действие на начальном этапе связано с преодолением. Ребёнку требуются усилия, чтобы достигнуть какого-то результата, например, застегнуть молнию на куртке или натянуть ботинки. В таких преодолениях формируются волевые качества, которые помогают делать то, что не очень хочется, ради конечного результата. Нельзя вдруг победить на соревнованиях или случайно приготовить вкусное блюдо. Сначала нужно много раз потренироваться без достижения результата.

«Если твердить ребёнку, что он „самый лучший“ и „молодец“, но на деле не доверять ему, не давать самостоятельно действовать, страховать от всех ошибок, то он будет расти неуверенным, несмотря на „правильные“ слова»

### **1. Уверенность родителей**

«Для того чтобы самостоятельность ребёнка развивалась благополучно, нужна уверенность родителей в силах ребёнка и стремление сделать его более самостоятельным и сильным».

В теории все согласятся с этим утверждением. На практике же особенно в раннем возрасте самостоятельные действия ребёнка вызывают у родителей панику: «он убьётся!», «останется голодным», «замёрзнет» или «что-нибудь сломает». На этом этапе важен не результат детской самостоятельности, а сами попытки к ней.



Несамостоятельные дети удобны. Иногда за них можно всё сделать с лучшим результатом. Иногда это позволяет родителям чувствовать себя нужными. Тут важно вспомнить, что задача родителей не накормить рыбой, а дать удочку и научить ею пользоваться. Мы должны постепенно передавать ребёнку дела в трёх областях самостоятельности: **«Я сам, мое тело», «Мои вещи» и «Дела семьи».**

## **2. Поддержка**

Дети начинают проявлять свою самостоятельность раньше, чем родители будут к ней готовы. В этот момент очень легко загубить её ростки. Можно сказать, «лучше дай, я сам» или «сиди уж». А можно и одним недовольным видом дать понять ребёнку, что его действия создают только проблемы.

Когда мы что-то делаем для ребёнка или за ребёнка, он часто пытается проявить собственную активность. Она ещё легкая и ненастойчивая, чтобы превратиться в какой-то результат. Но если вовремя её заметить и поддержать, даже несмотря на собственный дискомфорт, она станет ещё одним шагом на пути к развитию самостоятельности.

## **3. Развитие навыка**

Личного примера родителей не всегда достаточно. Иногда чересчур активные мамы и папы создают ситуации, в которых ребёнку незачем проявлять свою активность. Поэтому если вы хотите чему-то научить ребёнка, сначала снизьте свои обороты. И будьте готовы к тому, что самостоятельность развивается в несколько этапов.

### **Стадии развития самостоятельности:**

1. Ребёнок наблюдает за действиями родителей;
2. Ребёнок выступает в качестве помощника;
3. Ребёнок действует сам, но с помощью взрослого;
4. Ребёнок действует самостоятельно, но нуждается в контроле и напоминании;
5. Ребёнок действует абсолютно самостоятельно.

## **4. Правильные границы**

«Для того, чтобы ребёнок проявил свои умения, его необходимо поставить в ситуацию, когда он вынужден это сделать. Выставление границ в данном случае, это сообщение ребёнку: **«То, что ты можешь делать сам, я не буду делать за тебя».**

Если ребёнок отказывается выполнять свои обязанности, для него должны наступить **естественные или логические последствия.** Не те, когда родители все-таки выполняют за него работу, а те, которые происходят от того, что её так никто и не выполнил: не разделся после прогулки — сидишь в коридоре одетым, не надел варежки на улицу – замерзли руки. От таких последствий не страдают отношения с родителями, как в случае с наказаниями и **ребёнок получает обратную связь от мира на свои поступки.**

Его может пугать количество усилий, которое нужно приложить, чтобы получить результат. Тогда родители могут помочь, разбив одно большое дело на несколько маленьких. Например, если ребёнка пугает большой объём разбросанных игрушек, предложите ему начать с уборки какого-то одного угла. Если ребёнок не знает, с чего начать рисунок, сначала помогите ему определиться с темой и выбрать нужные цвета...

## **5. Формирование образа ребёнка как самостоятельного человека**

Только от нас зависит, вырастет ли ребёнок «маменькиным сынком» или «смекалистым парнем». Изначально он не думает об этом, его представление о себе формируется из его опыта и отношений с другими людьми. Каким мы считаем своего ребёнка, таким он в итоге и становится.

Поэтому **формируйте положительный образ, отмечайте его поступки и поведение.** Используйте для этого не просто похвалу «молодец» или «умница», а развернуто говорите, какое поведение вам нравится: «Вижу, сегодня ты сам прибрал свои игрушки», «Как аккуратно ты сложил свои вещи в шкаф».

«Пятая ступень связана с первой, так как является началом нового движения. Стараясь увидеть в ребёнке хорошие черты, показывая ему самому его сильные стороны, вы укрепляете собственную веру в то, что он может сделать следующий шаг, двинуться дальше».



*Из книги Елизаветы Филоненко  
«Детки без клетки. 5 ступеней к развитию самостоятельности»*