

Помогаем ребенку стать самостоятельным



Наивно ожидать, что ребёнок будет до какого-то возраста послушно делать всё, что ему говорят взрослые, а потом, в один прекрасный день, вдруг станет самостоятельным, научится сам ставить перед собой цели и принимать осмысленные решения. Если мы хотим, чтобы наши дети выросли самостоятельными, то нам надо учить их не только бытовой самостоятельности, т.е. умению самостоятельно одеваться, есть, застилать кровать и выполнять несложную домашнюю работу, и не только умению самостоятельно общаться, но ещё и умению самостоятельно принимать решения и **нести ответственность за последствия своих действий**.

Что нужно делать для того, чтобы ребёнок научился осмысленно принимать решения и отвечать за последствия своих действий?

Прежде всего, мы должны показывать ребёнку те возможности, которые есть у него в той или иной ситуации, и **давать ему право самому выбрать, как поступить**. При этом **обязательно стоит обсуждать с ним последствия**, к которым могут привести его действия. Например: «Ты хочешь разобрать машинку? Ладно, она твоя, ты можешь делать с ней, что хочешь, но только учти, что потом она может не собраться, и ты окажешься без машинки. Решай сам».

У ребёнка обязательно должна быть область жизни, где решения принимает он сам и **сам несёт ответственность за последствия своих действий**. Например, он сам может решать, когда он будет убираться или заниматься (но вы должны оговорить с ним крайний срок, не позже которого ему надо это сделать), в какой одежде ходить дома или куда пойти гулять. Конечно, его выбор не всегда окажется лучшим, и временами он будет совершать ошибки. В таких случаях необходимо **обсудить с ним, почему его действие привело к плачевным результатам и как ему стоит поступать в будущем**. Иначе - если мы всегда будем решать за ребёнка и лишим

его права на ошибку - он не научится принимать осмысленные решения, а будет либо подчиняться окружающим, либо действовать импульсивно.

Очень **полезно планировать нужные дела вместе с ребёнком**. Например, если мы хотим, чтобы ребёнок выучил стихотворение, не стоит требовать от него, чтобы он отложил все свои дела и принялся учить его прямо сейчас. Будет гораздо лучше, если мы предложим: «Машенька, давай решим, когда мы с тобой будем учить стихи». Тогда ребёнок сам будет стремиться выполнить принятое решение, поскольку будет ощущать его как своё. (На самом деле - мы «хитрим»: предлагаем ребенку выбор без выбора, а ребенок как будто **сам принимает решение**).

Ребёнок учится самостоятельно **принимать решения не только в повседневной жизни, но и во время игры**. Прежде всего, это относится к сюжетно-ролевым играм и к играм с правилами, как настольным (игры с фишками, карты, шашки, шахматы, нарды), так и подвижным. Игра - это своеобразное пространство свободных действий, где можно опробовать самые разные варианты своего поведения. Поэтому чем чаще играет ребёнок в такие игры, тем больше его опыт самостоятельных действий и тем легче ему будет учиться действовать самостоятельно в реальной жизни.

Важную роль в **приучении ребёнка быть самостоятельным играет и поддержание режима дня**. Привычка к определённому режиму, включающему в себя все основные дела дня, структурирует жизнь малыша и позволяет ему к концу дошкольного возраста начать учиться планировать своё время. Если же режим дня отсутствует, то маме или бабушке приходится постоянно тратить силы на «организацию» ребёнка, постоянно «стоять над ним» и требовать, чтобы он выполнял то или иное действие.

Недооценивайте и **домашние поручения** – посильные трудовые задания, которые каждый день выполняет только он, например, поливает цветок (здесь важно, чтобы поручения выполнялись систематически, а не время от времени). Это приучит не только к самостоятельности, но и ответственности.

Удачи Вам в воспитании Ваших детей!

ПРИЗНАКИ ПСИХО- ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- Трудности засыпания и беспокойный сон;
- Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла;
- Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность;
- Рассеянность, невнимательность;
- Отсутствие уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок чаще всего ищет одобрения у взрослых, буквально жметя к ним;
- Проявление упрямства;
- Постоянно сосет палец, жует что-нибудь, слишком жадно, без разбора, ест, заглатывая при этом пищу (иногда наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита);
- Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия);
- Игра с половыми органами; подергивание плечами, качание головой, дрожание рук;
- Снижение массы тела или, наоборот, проявление симптомов ожирения;
- Повышенная тревожность;
- Дневное и ночное недержание мочи, которое ранее не наблюдалось.

