

## **Консультация для родителей** **Как воспитать самостоятельность в детях и перестать их контролировать**

*Все родители хотят, чтобы их дети выросли успешными и уверенными в себе. Для этого важно формировать самостоятельность и автономию у ребёнка. Вместе с экспертом разбираемся, как поддержать детей в гармоничном взрослении, найти баланс между безопасностью и свободой, а также сделать процесс отдаления от родителей максимально спокойным.*

### **Инициатива и самостоятельность у детей**

Когда ребёнок взрослеет и познаёт мир вокруг себя, он естественным образом стремится к независимости. Шаг за шагом он осваивает все навыки, которые понадобятся ему, чтобы жить одному, учиться, работать, дружить, заводить семью и реализовывать мечты. Этому процессу часто вредит излишний контроль со стороны родителей. Беспокойство за безопасность ребёнка часто выливается в гиперопеку. Порой родители ограничивают свободу действий детей даже в довольно взрослом возрасте, опасаясь, что самостоятельно ребёнок не справится с возможными проблемами. Такая особенность воспитания чревата сложностями в личностном становлении ребёнка: человек, которого чрезмерно опекали в детстве, вырастает нерешительным и безынициативным. Есть прямая связь между самостоятельностью ребёнка и уверенностью в собственных силах у взрослого человека, которым этот ребёнок станет.

### **Можно ли приучить детей к самостоятельности**

Не каждый ребёнок склонен сам проявлять инициативу в выборе досуга, садиться за уроки без родительского напоминания или предлагать помощь в домашних делах. Но привить детям самостоятельность вполне возможно, так как это не врождённая черта, а результат воспитания. Задача родителей — приучить ребёнка к ответственности за свои поступки, поддержать его в стремлении к автономии и освоению навыков, которые пригодятся ему в самостоятельной жизни.

Очень важно подойти к вопросу системно. Родитель должен сразу понимать, что взросление ребёнка — процесс из множества этапов. Формирование самостоятельности у детей начинается в два-три года, когда они учатся базовым навыкам вроде ходьбы, и продолжается до 15–16 лет. Этот путь требует длительной и постоянной работы со стороны родителей.

Родитель должен с самого начала хотя бы примерно представлять, в каком возрасте его ребёнок сможет самостоятельно совершать определённые действия, — так, чтобы на него можно было полностью положиться в конкретном деле. Например, оставить продукты в холодильнике, зная, что ребёнок сам сможет приготовить себе обед или разогреть готовую еду. После

того, как цель обозначена в обозримом конкретном будущем, можно разбивать путь к ней на шаги.

Дети активнее всего осваивают новые навыки и учатся быть самостоятельными с 6 до 11 лет, но подготовиться к этому периоду стоит заранее — познакомить ребёнка со спектром дел, которыми занимаются взрослые, рассказать ему, что такое обязанности и ответственность, передать знания, которые позднее ребёнок сам испытает на практике.

Если вы хотите научить детей самостоятельности, ни в коем случае нельзя допускать резких переходов в своём поведении. Не стоит ограждать ребёнка от мира обязанностей и взрослых забот, ожидая, что он сам однажды освоится со всем, когда вырастет. Спонтанный отказ от помощи ребёнку ничуть не лучше чрезмерной опеки — и то, и другое оставляет ребёнка неподготовленным к взрослой жизни.

### **Как воспитать в ребёнке ответственность и самостоятельность**

Первый этап — подготовительный, теоретический. Пока ребёнок ещё не может сам освоить какой-то навык, важно рассказывать и наглядно показывать ему, как это делается. Комментируйте свои действия во время приготовления ужина, берите ребёнка с собой в магазин, объясняя, как вы собираете продуктовую корзину. Позже попросите ребёнка помочь вам. Выделите ему небольшое задание, которое он теперь будет выполнять регулярно, например мыть овощи для салата или разбирать покупки.

Постепенное увеличение дистанции между вами и ребёнком должно происходить с оглядкой на его психологический комфорт. Необходимо предоставлять детям ровно столько свободы, сколько им требуется для реализации своих потребностей без родителей. Если ваш ребёнок пока не готов и просит помощи, не отказывайте ему. Лучше предложить выполнить работу вместе, чтобы он ощущал родительскую поддержку. Ничего страшного, если ребёнок не хочет оставаться один в гостях: родители могут начать процесс отдаления, оставляя его всего на пару часов, но с озвученным условием, что они обязательно заберут его, как только тот позвонит и скажет, что хочет домой.

### **Советы психолога, как приучить ребёнка к самостоятельности, на примерах конкретных навыков**

#### ***Передвижение по городу***

- Около 10–11 лет большинство детей уже могут ходить на небольшие расстояния без родителей, например в школу, а также пользоваться общественным транспортом. Этот вопрос во многом зависит от места жительства и возможностей родителей — порой потребность в том, чтобы

ребёнок самостоятельно добирался до школы, возникает уже в начальных классах.

- Чтобы быть спокойным за ребёнка, важно с самого раннего детства объяснять ему правила дорожного движения и безопасности в общественных местах. Водите ребёнка только безопасным путём — таким, по которому вы доверили бы ему ходить без вас.

### *Домашнее хозяйство*

- Важно с раннего детства объяснять ребёнку, что его домашние обязанности — это помощь. Многим детям будет проще и приятнее убираться дома, осознавая, что они этим выручают родителей.
- Важно также обсуждать с ребёнком, что, взрослея, человек получает больше свободы выбора и больше ответственности, — в том числе за своё жилище. Бытовые вопросы должны ассоциироваться у детей не с ненавистной повинностью и требованиями родителей, а с приобщением к миру взрослых.
- Лучше всего предложить ребёнку выбор между разными обязанностями, чтобы он сам решил, чем хочет заниматься, — поливать цветы, мыть посуду или вычёсывать кота.
- Не стоит добавлять больше одной крупной обязанности в год. Не нужно резко загружать ребёнка множеством поручений. Важно, чтобы это были посильные задачи, к которым ребёнок подключается постепенно.
- Желательно учить ребёнка бытовым навыкам ещё до подросткового возраста, тогда быт вскоре становится обычной частью жизни, как школа и досуг. Если же в подростковом возрасте неожиданно появляется новый, требующий дополнительных ресурсов, список обязанностей, не исключено, что ребёнок будет в штыки воспринимать просьбы вымыть полы и постирать бельё на выходных.

### *Принятие решений*

- Крайне важно дать ребёнку свободу выбора, даже если границы этого выбора обозначают родители. Принятие решений — навык, которому дети учатся, только если у них сизмальства есть возможность самостоятельно выбирать что-то в самых разных аспектах своей жизни.
- Любое родительское решение, затрагивающее интересы детей, нужно объяснять в форме аргументированного предложения. Так у ребёнка складываются причинно-следственные связи, и он учится принимать рациональные решения.
- Необходимо предоставить ребёнку пространство для совершения ошибки — в пределах безопасной среды. Не стоит ругать ребёнка за промахи и неудачные решения, лучше поддержать его и обсудить, что можно было сделать иначе.

## *Учёба*

- Помогать школьнику с уроками стоит, только если он сам просит родителей об этом. В первом классе лучше проверять домашнее задание, потому что дети в этом возрасте ещё не умеют самостоятельно оценивать выполненную работу, но присутствовать при выполнении уроков совсем необязательно и даже вредно.
- При работе над школьными заданиями ребёнку важно дать возможность сделать всё так, как ему кажется правильным, даже если родитель сразу понимает, что это неверно. Путём проб и ошибок дети учатся, а положительное подкрепление при исправлении собственных ошибок помогает младшему школьнику стать увереннее в своих знаниях, смелее экспериментировать и относиться к учёбе творчески, с интересом.
- Родителям стоит выстроить общение с ребёнком так, чтобы он всегда мог обратиться к ним за помощью, в том числе — по учебным вопросам. Порой вещи, которые нам кажутся простыми, могут быть сложными для ребёнка, который сталкивается с ними впервые в жизни.
- Если дети уже привыкли делать уроки только под контролем родителей, а вы хотите в более позднем возрасте переучить их, важно, чтобы отказ от этой практики проходил поэтапно и в позитивном ключе. Часто дети, привыкшие к внешнему контролю, просто не верят, что у них получится сделать что-то в одиночестве. Поэтому все моменты выполнения домашнего задания нужно обсудить, дать ребёнку самостоятельно попробовать сделать уроки, при этом оставаясь рядом.

Интернет-источник- Иллюстрация: [Renderforest](https://renderforest.com/) / [Dribbble](https://dribbble.com/)  
[externat.foxford.ru>polezno-znat/kak-nauchit-...](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-nauchit-...)