

Как развивать самостоятельность у ребенка

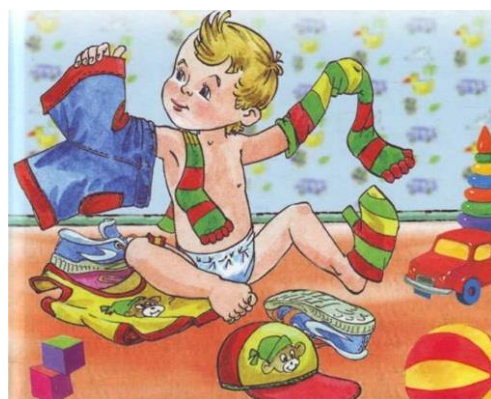
Подготовила педагог-психолог Хвостова Светлана Львовна

Дети в дошкольном возрасте, в период с 3,5 до 7 лет, приобретают много знаний и навыков, которые будут им полезны и необходимы на протяжении всей жизни. В это же время происходит развитие произвольности и саморегуляции поведения, ребенок учится быть самостоятельным, отвечать за свои поступки, осознавать свои желания и возможности, добиваться первых результатов, радоваться победам и осмысливать поражения.

Так зачем и кому же нужна самостоятельность ребенка?

Ответ прост: самостоятельность нужна прежде всего самому ребенку и только потом его родителям.

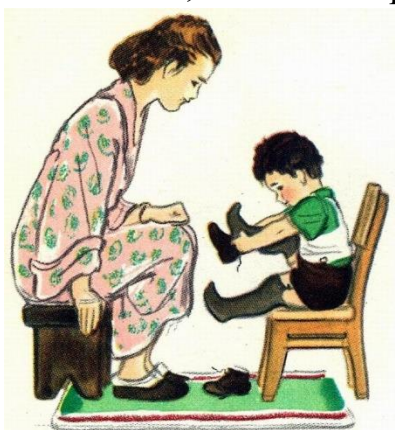
Несамостоятельный малыш растет неумелым и инфантильным, отсутствие самостоятельности провоцирует развитие тревожности и невротизации. Поэтому тревожным, стеснительным и неуверенным в себе детям особенно важно развивать самостоятельность.



Как же начать развивать самостоятельность?

Для начала, никаких резких слов и движений. Учить самостоятельности нужно постепенно, от знакомых ситуаций и привычных действий до новых ситуаций и самостоятельных решений.

Для ребенка непонятно, что и в какой момент он должен сделать, поэтому подробный алгоритм, рассказанный мамой или близким человеком в спокойной обстановке, поможет ребенку справиться с неуверенностью и тревожностью в ответственный момент.



Рекомендации по развитию самостоятельности:

- Позволяйте ребенку сделать выбор: «Ты хочешь надеть туфли или кроссовки?», «Сделаешь задание сейчас

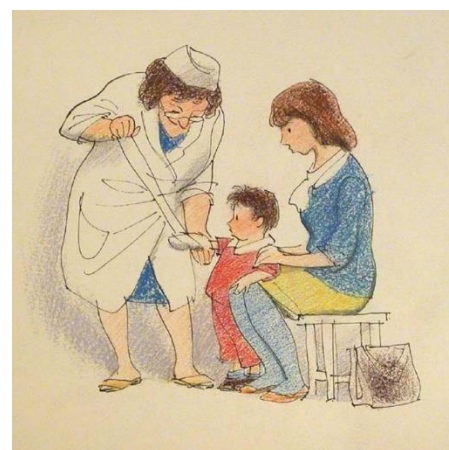
или через 10 минут?». При этом у ребенка не должно быть выбора делать или не делать задание, если ребенок будет понимать, что задание можно и не выполнять, то он и не будет считать его значимым и обязательным к выполнению.

- Показывайте уважение к усилиям ребенка, не торопитесь помогать. Например: ребенок застегивает пуговицы на рубашке: «Застегивание рубашки требует сложной работы пальцев. Я вижу, ты очень стараешься! Показать тебе как это сделать еще раз?» Помогать следует только по просьбе ребенка или после утвердительного ответа на вопрос «Тебе помочь?» Не следует выполнять за ребенка все действия, только помогайте!

- Не задавайте слишком много вопросов, позвольте ребенку захотеть поделиться своими впечатлениями или переживаниями. Говорите поддерживающие фразы: «Ты выглядишь более взрослым!», «Ты выглядишь довольным!», «Ты выглядишь грустным!».

- Не спешите отвечать на вопросы, предложите ребенку самому поразмышлять над ответом. Попробуйте перефразировать вопрос ребенка и предложите несколько вариантов ответов при затруднении. Поразмышляйте вместе над интересующим малыша вопросом. Например: «Давай подумаем вместе...», «Предположим, что...», «Что будет если...». Помните, фразы, которые ребенок продумал и проговорил сам остаются в памяти дольше, чем назидательные советы взрослого.

- Предложите ребенку самому найти ответ на свой вопрос, но сделайте это направляя. Например: «Я хочу смотреть мультики весь день!» - «Завтра мы будем у врача и спросим, сколько ребенку в твоём возрасте можно смотреть телевизор».



Стимулируйте ребенка самого общаться с врачом и другими взрослыми («Ваня может ответить сам», «Катя может сама об этом рассказать»).

- Не лишайте ребенка надежды. Используйте его желания и мечты для достижения результатов. Например: «Я хочу быть космонавтом!» - «Значит, ты подумываешь о карьере космонавта? Космонавты все сильные и здоровые (как размышления вслух). Надо показать тебе парочку упражнений с гантелями, чтобы ты смог стать более сильным».



- Позвольте ребенку владеть своим собственным телом (воздержитесь от поправления челки или заправления рубашек, не запрещайте бегать, прыгать и т.д.) Вместо этого чётко выразите своё неодобрение или сформулируйте свои ожидания, например: «Мне это не нравится. Покупателям мешают бегающие и орущие дети» или «Я надеюсь, моя дочь будет спокойно ходить по магазину и поможет мне с выбором продуктов».

- Не обсуждайте ребенка в его присутствии, даже если он ещё маленький.

Исключите из своей речи фразы: «Не обращайтесь на него внимания!», «Он пока стесняется!», «Он у меня всегда такой!» и т.д. Чтобы не смущать ребенка, можно сообщить заранее или незаметно о стеснительности или других особенностях ребенка окружению, которое его сможет поддержать в трудную минуту.

- Не вмешивайтесь в детали жизни ребенка в виде критики и указаний, особенно при посторонних: «Сиди прямо!», «Не трогай свои волосы!», «Какой ты неряха!» Скажите по-другому: «Я хочу, чтобы твоя спинка была прямой!»



Вспомните, ведь когда-то давно или совсем недавно, вы были такими же детьми, которые тоже стеснялись кого-то или учились завязывать шнурки.

В качестве поддержки можете рассказать ребенку о том, как вы учились чему-то самостоятельно.

Похвалите ребенка, что он намного быстрее что-либо делает, чем вы в его возрасте.

Опишите ребенку свои чувства, когда у вас что-либо не получалось, вместо того, чтобы выносить оценки.

Поддержите, скажите, что так бывает, и это нормально. Не всегда всё получается с первого раза.

Стимулируйте ребенка пробовать до тех пор, пока не получится задуманное.

Всегда хвалите ребенка за старание, даже если не всё у него получается верно, создавая тем самым ситуацию успеха и закрепляя интерес к процессу обучения новому, тем самым развивая его стремление к самостоятельности.