

Как самостоятельность рождает уверенность в себе

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 пуговицы пальто или первый раз собрать рюкзак в школу. 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 сложное блюдо. Сначала нужно много раз потренироваться без достижения результата.

Нельзя стать самостоятельным вдруг. Как и любое другое качество, самостоятельность развивается из маленького семечка, заложенного в ребенке с рождения. Ребенок взрослеет — семечко растёт. «Ключевое понятие для развития самостоятельности — эволюция. Завтра на один шаг больше чем сегодня»

В нашем детстве мы всё больше подчинялись родительским требованиям. Когда не подчинялись — нас наказывали, а некоторых даже били. Так родители зарабатывали свой авторитет. Теперь мы выросли и знаем о последствиях такого воспитания, теперь мы ищем другие пути воздействия на детей.

«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. Некоторые родители так оберегают своих детей от дурных поступков и опасностей.

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 границы 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 собрал портфель — пришёл в школу не готовым. Опоздал к ужину — разогрел сам и посуду помыл тоже сам. Не разделся после прогулки — сидишь в коридоре одетым. От таких последствий не страдают отношения с родителями, как в случае с наказаниями. 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 вовремя сделал уроки», «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».