



## 10 шагов к самостоятельности ребенка

### Вступление

Развитие самостоятельности очень часто является болезненной темой для родителей. Все мы хотим научить своих детей справляться с задачами жизни, чтобы им было легче становиться успешными и счастливыми взрослыми людьми. Как же помочь ребенку стать более самостоятельным и при этом не травмировать его, а правда обеспечить развитие в этом вопросе? Команда психологов KIDBI разработала для вас практическую тетрадь, которая поможет вам лучше понять сложившуюся ситуацию с вашим ребенком и наметить пути развития самостоятельности подростков в вашей семье.

### Что такое самостоятельность и какая она бывает?

**Упражнение №1:** Ответьте на вопросы, чтобы лучше понять свою позицию в этой теме.

Что для вас самостоятельность?

В чем вы хотите, чтобы самостоятельность проявлялась в вашем ребенке?

Зависит ли уровень самостоятельности от возраста? И в чем должна проявляться самостоятельность относительно возраста ваших детей?


**Упражнение №2: “Круг самостоятельности”**

Каждый сектор круга - отдельная сфера самостоятельности ребенка. Оцените, как по вашему ощущению ребенок проявляет себя в каждой сфере. Таким образом, вы лучше сможете увидеть, где подросток более компетентен, а где ему нужна помощь. После этого будет легче формулировать свой запрос к ребенку.

\Круг с секторами: самообслуживание; учеба; хобби; домашние обязанности; самоорганизация; планирование\

Когда вы увидели актуальную картинку, вы можете рядом написать оценку, которая бы соответствовала вашим ожиданиям от ребенка, какой прогресс вы хотите получить. Далее можно расставить приоритеты - над чем вы хотите поработать в первую очередь, во вторую и так далее. За раз лучше брать один сектор и развивать его по 10 правилам, о которых мы далее вам расскажем. Прежде, чем приступать к развитию сектора, нужно определить критерии результата. Если они будут четкими и понятными, вам будет легче заметить прогресс и поддержать подростка на пути к развитию.

**Упражнение №3: Критерии результата.** Ответьте на вопрос: “Как я пойму, что оценка поднялась по этому сектору?” - для каждого из секторов.


**Правила развития самостоятельности**

**1. Мои требования понятны и однозначны**

Ваш ребенок только учиться проявлять себя, быть самостоятельным. На начальном этапе такого обучения, ему важно иметь четкие и понятные правила как стать самостоятельным. При всем стремлении ребенка быть самостоятельным, он еще слишком мал для этого, поэтому нужны разумные и понятные ему ограничения и запреты. И вера в то, что родители все делают

правильно. Ничто так не разрушает доверия, как постоянно меняющиеся правила. Если же ребенок вытворяет все что ему угодно, то это уже не самостоятельность, а распушенность. С помощью первых 3 упражнений вы сформировали более четкую позицию и когда у вас есть понимание своих требований - вам будет легче донести их до ребенка. Давайте потренируемся это делать.

**Упражнение №4:** Попробуйте сформулировать требование к своему ребенку по одному из секторов, используя следующие критерии: сроки выполнения; показатели результата; поощрения и санкции;


Примеры от психологов:

Пример	Комментарий
Я хочу, чтобы ты убирал за собой тарелку после каждого приема пищи. Каждый в нашей семье после еды ставит тарелку в мойку и я прошу тебя делать то же самое, пожалуйста. Так мне будет легче убирать, а значит у меня будет оставаться время смотреть с тобою фильмы по вечерам. Тот, кто не убрал за собою тарелку - моет посуду за всеми.	Таким образом вы четко озвучиваете требование, приводите к нему логичное обоснование и при этом это не выглядит как ультиматум.

## 2. Помогите, когда ребенок просит помощи

Далеко не все будет получаться у ребенка с первого раза. В такие моменты, подростку может быть не просто обратиться за помощью. Он не всегда может сказать «Помоги мне», это будет звучать еще как «Мне сложно», «Мне не понятно», «Ты же знаешь лучше». В таких случаях родителю важно прийти на помощь. При этом важно и не впадать в другую крайность. Делая все за ребенка, вы конечно дадите положительный пример для ребенка, что вы это умеете. Но при этом, вы дадите четкую инструкцию, что за него это могут сделать. Ваш ребенок сам знает, где он слаб и обратиться к вам за помощью, не игнорируйте такие позывы. Помогайте в таких случаях, но никогда не делайте за него его работу. И самое важное, чтобы ваша помощь была искренним желанием поддержать ребенка, без упреков и злорадства. Такой подход формирует в ребенке умение здраво оценивать свои силы, без чувства вины признавать свои ошибки и сотрудничать с людьми.

**Упражнение №5:** Приведите несколько способов, как дать ребенку понять, что вы готовы ему помочь?

--


Примеры от психологов:

Пример	Комментарий
Я думаю, что ты справишься и сам, но если что я буду не против помочь.	Таким образом мы не обесцениваем возможности ребенка, но при этом ненавязчиво указываем на возможность подойти и попросить у нас помощи.
Когда я была в твоём возрасте, мне тоже не легко давалась математика. Но папа у нас хорошо разбирается и я уверена, что он не откажет, если тебе понадобится помощь.	В этом примере вы делитесь своим опытом, таким образом поддерживая тот факт, что это нормально в чём-то разбираться хуже и вносите в поле осознания ребенка, что у него есть кто-то, кто поможет. (важно заранее оговорить с папой и не вносить такие комментарии, не будучи уверенной, что папа правда не откажет).

### 3. Забота о себе

В первую очередь самостоятельность формируется, когда ребенок видит, что каждый в семье заботится о себе. Это включает в себя базовое самообслуживание и в более широком смысле - эмоциональное умение. Главная самая простая задача подростка: обязательно убрать все за собой. Уверена, что ваш ребенок тоже это все может. Если вы ему позволите, конечно. Говорите это в любых мелочах, а главное всегда подавайте свой пример, как вы убираете свои вещи. Не приходите к ошибке: «Ну сегодня я за него уберу, а потом он». Оставляйте это действие всегда ребенку. И заметите как он постепенно станет самостоятельно убирать без ваших напоминаний. Также и касаясь эмоциональной составляющей. Очень частая жалоба родителей звучит примерно так: «Разве мой сын\дочь сам не видит, что я плохо себя чувствую? Почему он даже не предлагает помощь?». Более правильная позиция в ситуации, когда вам плохо - позаботиться о себе самостоятельно, прямо сказав, что сегодня вы не в состоянии выполнить свои обязанности. Аналогично и когда ваш ребенок плохо себя чувствует сказать ему: «Тебе плохо, поэтому я позабочусь о тебе и возьму твою обязанность на себя». Таким образом у подростка формируется понимание, что забота о себе - его ответственность, а забота о другом - добровольное желание, которое является показателем любви к человеку.

### 4. Важна система договоренностей

Потребность договариваться с подростком часто вызывает в родителях протест. Но давайте подумаем, часто ли мы сами в своей взрослой жизни делаем что-то



только потому что нам сказали это сделать? На работе нам платят зарплату, в личных отношениях мы делаем это отталкиваясь от своих желаний. Так и у ребенка, есть спектр обязанностей, которые лежат на нем безусловно и это самообслуживание, а есть спектр того, о чем с подростком можно договориться. Например, оценки в школе, уборка по дому, посещение кружков и дополнительное чтение. Да, все это безусловно полезно для него самого и именно это может злить нас в его нежелании делать то, что полезно. Объяснение такой ситуации очень простое - сам ребенок не осознает пользы этих действий в полной мере. Только к 12-14 годам физиологически формируется способность сопоставлять настоящее с будущим и понимать как то, что происходит сейчас, может повлиять на его взрослую жизнь. То есть клише про “станешь дворником, если не будешь учиться” не работает, потому что для ребенка это два никак не связанных факта - учеба сейчас и профессия в будущем. Вы скорее всего замечали, что дети 8-13 лет (а нередко и 15) говорят что-то по типу “вот я вырасту и стану миллионером и тогда математика поймет, что зря ставила мне двойки”. То есть плохая учеба сейчас и воображаемый успех в будущем для ребенка не имеют никакой логической связи. Договоренности помогают ребенку сохранять мотивацию и формируют к родителю более высокий уровень доверия. Если взрослый держит свое слово, конечно.

**Упражнение №6:** Напишите свои размышления на тему “Почему взрослому всегда важно держать слово?”

Комментарий психолога:

Для ребенка одинаково небезопасно, и когда вы пообещали дать денег и передумали, и когда вы пообещали забрать телефон на час и передумали. Потому что из обеих этих ситуаций следуют похожие выводы: что бы я не сделал, я не повлияю на ситуацию, потому что мама сделает как захочет (опираясь на эмоции, а не на факты). Тогда для ребенка нет смысла выполнять договоренности, ведь нет гарантий их выполнения с вашей стороны. Поэтому лучше не обещать того, в чем вы не уверены (ни безлимитных сладостей, ни отобрать телефон на все лето).

*Дополнительно можно ознакомиться с методом естественных последствий:*  
<http://akademroditel.ru/psixo/metod.html>

## **5. Список обязанностей ребенка. Поощрения и наказания**

Итак, договариваться это важно и повышает мотивацию ребенка. Любая договоренность должна предполагать в себе последствия ее выполнения или невыполнения - проще говоря поощрение или наказание. Как именно строить договоренности? Ребенок равноправный член семьи. У него есть свои обязанности, он должен знать, за что он отвечает. Напишите список его дел

«Уборка каждый день в своей комнате, полив цветов, планировать наш семейный отдых на каждую субботу и т.д.». Важно показать, что он имеет свои обязанности и знает ваши. Говорите также, какие обязанности в этой семье имеет Вы. Если ребенок допустил ошибку, то он должен понести разумное наказание. Так он осознает, что за свои проступки нужно отвечать, и, прежде чем что-то сделать, необходимо подумать. Ошибки могут случаться, но нужно уметь их исправлять. Поэтому все назначенные обязанности стоит обсудить с ребенком и в разговоре обозначить, какие бонусы вы можете дать за выполнение обязанностей или какую ответственность должен будет понести подросток. Чаще всего дети сами могут предлагать варианты и поощрений, и наказаний. Когда наказания за невыполнение чего-то оговорено заранее и ребенок сам участвует в выборе - это становится для него более безопасным и не несет такого стресса, как когда родитель выбирает наказание спонтанно уже по факту проступка. При этом у ребенка есть четкое понимание, что он тоже участвовал в выборе своего наказания и что именно результат его действий может привести его к поощрению. Таким образом формируется настоящая ответственность, которая построена не на страхе, а на понимании «Вау, я могу влиять на свою жизнь!».

*Дополнительно можно ознакомиться со списком обязанностей, который рекомендован детям разного возраста:*

<http://www.usynovite.ru/bz/house%20Duties.html>

**Упражнение№7:** Напишите список обязанностей, которые можно закрепить за вашим ребенком в ближайшее время.


## **6. Очень важно планировать что-нибудь вместе с ребенком**

Создайте с ребенком совместный проект. Запланируйте вдвоем выучить английский за пол года. Давайте друг другу задания, делайте совместные проверки д/з. Запланируйте совместную поездку. Дайте часть ребенку, которую может организовать он (например выбрать в какой город поехать, какие

исторические достопримечательности там посетить). Ребенок чувствуя себя ответственным — будет чувствовать себя самостоятельным и свободным в своем выборе.

**Упражнение №8:** Напишите идеи проектов, которые вы можете реализовать со своими детьми.

--

**7. Не ограничивайте исследовательскую деятельность ребенка, если он хочет помочь вам в чем-то, не отказывайтесь от «помощи».**

Да, вполне возможно, что Вы уже знаете, как будет лучше. Но потратьте время на то, чтобы Вас научил чему-то ребенок, помог сделать это по-своему. Мы уверены, что многое Вы откроете для себя как и в этом деле, так и в своем ребенке. Когда мы позволяем ребенку нас чему-то научить или сделать что-то самостоятельно, мы формируем в нем знание, что он может быть в чем-то компетентным. Тогда и во взрослой жизни для него не будет свойственно недооценивать себя, а значит у него будет смелость брать на себя больше ответственности и вера в то, что он может со всем справиться.

**Упражнение №9:** Перечислите, какие интересы и хобби своего ребенка вы знаете. Какие интересы вы могли бы попробовать с ним разделить?


**8. Доверяйте делать покупки и самостоятельно распоряжаться своими деньгами**

Ничто так не дисциплинирует и не приучает к ответственности, как покупка продуктов для семьи. Начинать с малого — прежде чем отправиться в магазин, составьте список необходимого и привлекайте к этому ребенка. Пусть он сам заглянет в холодильник и оценит его содержимое — кончились йогурты, нет масла и так далее. Для начала сходите в магазин вместе, а в последствии доверяйте делать определенные покупки ему. Иногда просто оставляйте ребенку список и деньги, а иногда дайте ему возможность проявить инициативу и оценить необходимость в том или ином: «посмотри, хлеба и молока хватит на завтра?». Также, свой бюджет для подростка очень важен. Те деньги, которые были ему подарены или каким-то образом заработаны по возможности позволяйте ему тратить на свое усмотрение. При этом можно обсуждать с ним способы, как это сделать, давать подсказки, что было бы ему необходимо. Конечно, вы можете

ставити певні рамки, наприклад, заборона на купівлю шкідливої їжі. Але в загальному можливість самостійно витратити гроші показує дитині, що самостійність в загальному - це не привілей, якою потрібно чинити опір, а отримання більшої свободи.

### **9. Наберіться терпіння.**

Не факт, що на початковому етапі нових взаємовідносин ваш дитина тут же почне проявляти самостійність і ініціативу. Але якщо ви не будете відступати від запланованих дій щодня, і при цьому будете доброжелателі, то таке ставлення поступово ввійде в звичку. Со з часом підліток навчиться сам приймати рішення і стане більш відповідальним. Важливо не скатуватися в звинувачення і не очікувати надшвидких результатів. Дозвольте дитині робити це в своєму темпі і в межах своїх можливостей. Ваша віра в те, що підліток впорається, допомагає йому почати думати про себе так само.

### **10. І звичайно ж, говорите дитині про любов!**

Через те, що домовлятися з дитиною вдається успішно тільки тоді коли у вас є міцна емоційна зв'язь і тільки таким чином можна виховати співпереживання, чого батьки завжди хочуть від дітей.

**Упражнение №10:** Напишіть кілька способів, як можна сказати або показати дитині, що ви його любите і підтримуєте.


*Додатково можна почитати про фізіологію мозку підлітка, можливо, це дасть відповіді на деякі ваші запитання:*

<https://ru.childdevelop.com.ua/articles/psychology/440/>

### **Заключення**

Ви ознайомилися з 10 правилами розвитку самостійності і виконали 10 вправ. Сподіємося, вам вдалося дізнатися для себе щось нове і скласти план дій на найближче час.

Найважливіше, що ми хотіли б, щоб ви запам'ятали з цієї тетради - наші стосунки з нашими дітьми вчать їх будувати стосунки в принципі з усіма людьми в своїй житті і з самим собою. Якщо ми покажемо підлітку, що його думка, його комфорт і його бажання важливі і цінні, то він не дозволить нікому з цим поспорити, коли виросте. Якщо ми будемо до нього доброжелателі і будемо вірити в нього, то і він сам зможе вірити в себе і бути до себе доброжелателі. Якщо ми будемо турбуватися про себе, то і він зрозуміє, що турбота про себе важлива.



Желаем Вам успехов!