**Мой ребенок должен быть самостоятельным. Как этого добиться?**

[](http://www.psychologos.ru/images/poslush_1400817889.jpg)

Самостоятелен ребенок тот, кто способен сам ставить свои цели и сам их достигать, способный решать свои проблемы за свой счет: понятно, в соответствии со своим возрастом.

Две главные стороны самостоятельности - это свобода собственного выбора и способность оплачивать эту свою свободу.

В 3 года самостоятельный ребенок сам завязывает себе шнурки, в 7 лет может сам сделать себе завтрак и постирать свои вещи, в 8 лет самостоятельно может качественно делать свои уроки.

Первое и самое простое в воспитании самостоятельности - это [не воспитывать несамостоятельность](http://www.psychologos.ru/articles/view/kak_vospitat_nesamostoyatelnogo_rebenka_vop_zn_). Да, к сожалению, многие родители, и чаще мамы, делают это весьма настойчиво. Несамостоятельность воспитывается так же, как и любое другое умение и черта характера: в первую очередь с помощью внушений и подкрепления несамостоятельного поведения.

"Не ходи! Не бегай! Да кто тебя спрашивает, бестолочь! Тебе ничего нельзя доверить" - ну и что ждать после такого?

Если мама всего боится, ее ребенок самостоятельным не вырастет. И что делать

? Чтобы помочь малышу стать самостоятельнее родители должны выполнять несколько условий:
**1. Создать соответствующую его потребностям развивающую среду.**
Важно, чтобы в своем доме ребенок чувствовал себя уверено, чтобы не слышал многочисленные «нельзя». Даже у самого маленького малыша в доме должно быть свое место, и свои вещи, которыми он сможет распоряжаться по собственному уразумению. На кухне, в ванной, в комнате должны быть предметы доступные ребенку, особенно в те моменты, когда он проявит желание принять участие в домашних делах.

**2. Демонстрировать ребенку, как выполнять те или иные действия и постоянно мягко вовлекать его в процесс.**
Только взрослый может научить малыша делать или не делать что-либо. Позволяйте ребенку участвовать в уборке дома, приготовлении пищи, дачных делах, постоянно просите ребенка помочь вам, и делите с ним работу.

**3. Запастись терпением и давать ребенку столько времени, сколько ему требуется.**
Конечно, дети в силу возраста и физического развития могут потратить на самое простое дело намного больше времени, чем взрослый. И вы не раз, наверное, поймаете себя на мысли, что было бы проще и быстрее все сделать самому. Но ведь ваша цель – вырастить самостоятельную личность, а для этого следует запастись терпением.

**4. Признавать право ребенка на ошибку и ни в коем случае не осуждать за нее.**
Когда человек берется за новое для себя дело и ошибается – это нормально. И ребенок будет часто проливать и просыпать, но если вы не будете осаждать его критикой за ошибки, то он довольно быстро сам осознает их и постарается исправить. Лучшим методом против ошибок является только ваш пример.
Так это звучит в теории, а теперь рассмотрим, что можно сделать на практике, чтобы предоставить ребенку больше независимости.
Лучше всего самостоятельность ребенка проявляется в быту. Простые действия, которые мы совершаем изо дня в день и порой даже не задумываемся о них, для ребенка являются важным делом, которое он с готовностью осваивает и гордится своими успехами. И все что нужно – это предоставить ребенку независимость в ряде домашних занятий, и в скором времени вы увидите, как ребенок изменится. Он станет увереннее, спокойнее и …. счастливее. Именно, счастливее, потому что он получит возможность удовлетворить свои внутренние потребности.

**Независимость в самостоятельном одевании и выборе одежды:**

* организуйте удобное ребенку пространство для хранения одежды низкие полки или шкафчики, низкие вешалки и перекладины для плечиков. Чем доступнее будут вещи для ребенка, тем быстрее он проявит интерес к процессу выбора одежды, а уже это повлечет за собой стремление одеваться самостоятельно;
* подбирайте одежду и обувь с простыми застежками кнопками, липучками; футболки с достаточно широкой горловиной; широкие штаны на резинке – все это будет способствовать тому, что ребенок быстро научится надевать и снимать вещи без вашей помощи;
* храните в гардеробе ребенка одежду, соответствующую сезону. Так, если вы будете предоставлять малышу возможность самому выбрать одежду для прогулки, он не выберет футболку зимой, а теплый свитер летом;
* организуйте в ванной или гардеробной корзину для грязного белья, объясните и покажите малышу, куда нужно бросать вещи для стирки;
* повесьте в доступном ребенку месте безопасное зеркало, довольно большое, чтобы можно было видеть себя в полный рост. Рядом с зеркалом можно сделать полку, где будет лежать расческа, ну а если у вас девочка, то еще и различные аксессуары.

**Независимость в гигиенических процедурах:**

* в ванной комнате вам понадобятся маленький стул или подставка для того, чтобы малыш мог становиться повыше и доставать до крана. Рядом с краном должно быть детское мыло с удобным дозатором, зубная паста и щетка в отдельном стаканчике. Позаботьтесь о том, чтобы низко висело полотенце;
* горшок или насадка для унитаза тоже должны быть удобны и всегда доступны.

**Независимость в еде:**

* организуйте на кухне небольшую полку или шкафчик, где будет храниться посуда для ребенка, стоять кувшин с питьевой водой, а также салфетки и тряпочки для уборки;
* откажитесь от использования пластиковой посуды, используйте стекло и керамику. Так ребенок быстро научится понимать, что тарелки и стаканы – это хрупкие вещи и обращаться с ними следует осторожно. Просто покажите малышу, как аккуратно переносить предметы и ставить их на стол;
* готовьте для ребенка еду, которую он сможет есть без особенных затруднений – не спагетти, а макароны, не пюре, а кусочки овощей и картофеля. Если ваш малыш уже орудует ложкой, то тогда готовьте вязкие каши, пюре, густые супы;
* дети любят участвовать в приготовлении пищи. По мере взросления ребенка предлагайте ему помочь вам – чистить бананы, резать безопасным ножом хлеб или овощи, замешивать тесто, формочками вырезать печенье и многое другое.

**Независимость во время сна:**

* низкая открытая кровать поможет вашему малышу сформировать правильное отношение ко сну – ведь детская кроватка – это не клетка, куда сажают ребенка родители, решив, что ему пора спать. Открытую постель ребенок может покидать самостоятельно, также он сможет и укладываться в нее по собственному желанию;
* придумайте ежедневный вечерний ритуал, который будет подсказывать ребенку о том, что пришло время сна – вечерний чай, чтение книг при свете лампы, водные процедуры, прослушивание колыбельных. В таком случае вам не придется лишний раз напоминать ребенку о том, что пришло время ложиться спать, а процесс подготовки ко сну станет приятным времяпрепровождением для всей семьи.

**Независимость в игре и занятиях:**

* в детской организуйте для малыша низкие полки или ящики для хранения игрушек. Старайтесь выработать простую схему расстановки игрушек, где у каждого предмета будет свое место, не загромождайте полки, убирайте те предметы, которыми ребенок давно не играет - тогда малышу будет легче наводить порядок;
* подберите детскую мебель – низкие стол, стул, кресло;
* книги, развивающие пособия, материалы для творчества должны быть в свободном доступе, тогда малыш сможет в любой момент заняться любимым делом;
* если ваш ребенок любит слушать аудиосказки или музыку, то поставьте в детской простой в использовании CD-проигрыватель, а на полочку положите несколько дисков. Ребенок быстро освоит процесс и сам сможет прослушивать любимые диски;
* пусть в доступе всегда будут щетка и совок, чтобы ребенок мог самостоятельно убрать мусор со стола или пола.

Итак, мы рассмотрели основные принципы организации домашней среды с целью помочь ребенку стать более самостоятельным. Конечно, не всем семьям доступно и приемлемо соблюсти весь список, но это не главное. Важнее всего принять тот факт, что ребенок – это отдельная личность, имеющая право на уважение и стремление быть независимым. А осознав это, родители без труда найдут способы помочь ребенку стать более самостоятельным.