



## Почему так важно привить ребенку самостоятельность?

Кажется, в мире нет ни одного родителя, который бы не хотел, чтобы его ребенок стал чуточку самостоятельнее. Это в теории. А на практике мы сами гасим детскую самостоятельность каждый раз, когда пытаемся сделать что-то за ребенка (да он же еще маленький, не справится!) или решаем за него (ну нет, я лучше знаю, как правильно!).

И это вполне объяснимо: мы слишком любим своих детей и подсознательно боимся, что они совершат ошибку и навредят себе. Но если мы не переступим через себя и не дадим детям даже шанса попробовать, то сами навредим им и их будущему.

### *ГЛАЗАМИ РЕБЕНКА*

Пришло время посмотреть на мир глазами своего ребенка и увидеть, что на самом деле происходит с ребенком, когда он принимает решения. Начните с самого простого, усвоив три следующих правила в отношении своих детей:

1. «Ты — лучший специалист по самому себе».
2. «У тебя есть голова на плечах».
3. «Ты хочешь, чтобы твоя жизнь сложилась удачно».

Если вы сами поверите в эти три правила, вам будет гораздо легче сказать ребенку: «Решать тебе. Я уверен, что ты можешь принимать обоснованные решения относительно того, что касается твоей жизни, и учиться на своих ошибках».

Хитрость заключается в том, что нельзя только сказать детям это — вы должны доказать это на деле. Иногда вам не нравятся решения вашего ребенка, но если они не шокируют вас, мы рекомендуем оставить ребенка в покое.

## ***РЕШАТЬ ТЕБЕ***

Фраза «Решать тебе» не означает, что детям предоставляется неограниченный выбор. На самом деле именно предоставление неограниченного выбора и есть верный способ добавить им лишнего стресса. Одна из причин, почему воспитание детей в духе вседозволенности не очень эффективно, в том, что дети испытывают стресс, если им приходится делать то, к чему они не готовы.

Так что же значит фраза «Решать тебе»? Вот простой ответ: если речь идет о личной жизни ребенка, не надо решать за него то, что он способен решить сам.

Во-первых, установите границы, в пределах которых вы можете позволить ребенку свободно маневрировать, не беспокоясь за него. Затем начинайте понемногу раздвигать эти границы. Если решение, на котором остановится ребенок, будет не слишком безумным, поддержите его, даже если его выбор не совпадает с вашими желаниями. Разрешите своей пятилетней дочери носить несочетающиеся вещи, если ей этого хочется, — так вы поможете ей в будущем лучше справляться с любой ситуацией, включая те, которые она не может контролировать (например, когда она будет сдавать экзамены или когда ее бросит парень).

## ***ЧЬЯ ЭТО ПРОБЛЕМА?***

Родительский инстинкт заключается в том, чтобы защищать ребенка и вести его за собой, обычно полагая, что мы точно знаем, как будет лучше для наших детей. Когда родители обеспокоены отсутствием мотивации, трудностями в общении со сверстниками или плохой успеваемостью, лучше начать с простого вопроса: «Чья это проблема?».

Вопрос по сути риторический, но это проблема вашего ребенка, а не ваша. Посмотреть на этот вопрос под таким углом трудно многим родителям, которые желают лучшего для своих детей и стремятся оградить их от любых страданий. Но реальность такова: если вы хотите, чтобы ребенок чувствовал, что контролирует происходящее, вам придется и самим иногда отпустить ситуацию.

Помните: ваша задача не в том, чтобы решать проблемы своего ребенка, а в том, чтобы помочь ему научиться управлять собственной жизнью. Такое переосмысление означает, что, хотя нам по-прежнему следует руководить, поддерживать, учить, помогать и устанавливать ограничения, мы должны четко уяснить сами и дать понять ребенку следующее: его жизнь — это его жизнь.

## ***АВТОРИТЕТ И ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ***

Как правило, родители думают, что есть два способа воспитания — автократия и вседозволенность. Авторитарный стиль воспитания — это упор на послушание, а вседозволенность предполагает, что главное — это счастье ребенка, а значит, надо удовлетворять все его желания.

Но практически все специалисты по возрастной психологии выступают за третий вариант: воспитание авторитетом. Это подразумевает поддержку, но не контроль. Авторитетные родители хотят от детей сотрудничества, потому что любят и уважают их и желают, чтобы дети учились на собственном опыте. Как минимум шестьдесят лет исследований в этой сфере подтверждают тот факт, что воспитание детей авторитетом — самый эффективный подход. При этом подходе делается упор на самостоятельность, а зрелость ценится выше послушания. Придерживаясь этого стиля, вы посылаете сигнал: «Я

сделаю все от меня зависящее, чтобы помочь тебе добиться успеха, но я не собираюсь заставлять тебя что-то делать только потому, что я так считаю».

Авторитетные родители не дают своим детям полной свободы действий. Они устанавливают ограничения и говорят, когда что-то кажется им неправильным, но авторитетные родители не заставляют ребенка делать что-либо.

### ***РОДИТЕЛИ, РАССЛАБЬТЕСЬ***

Не принимайте решение за детей. Дайте им информацию, которая им нужна, и пусть решат сами. Покажите им, что вы доверяете им, посоветуйте, а затем отпустите. Есть много причин использовать этот подход: он полезен для ваших отношений, учит решению проблем, поощряет самостоятельность, но может фактически навредить их результату, если вы будете давить. То, во что верят дети, — это самореализация. Чем большее давление они испытывают, тем меньше у них оперативной памяти и мотивации. «Чем больше ты или мама напоминаете мне о чем-то, тем меньше я хочу это делать». Мы знаем, что это сложно. Вы хотите лучшего для своего ребенка, и иногда кажется, что ребенок достигнет желаемого, стоит ему просто сосредоточиться на чем-то или вам подвести его чуть ближе к его цели. Больно видеть, как он мучается или терпит неудачу в чем-либо. Вы хотите защитить его и облегчить его путь вперед. Мы всё понимаем. Но это длинная дорога, и часть работы родителей — иногда делать шаг в сторону, чтобы дети приходили к вам за объятиями и ободряющими словами, а потом возвращались в свою жизнь.

Так что не забывайте подбадривать и, в конце концов, чаще напоминайте детям, что вы любите и принимаете их несмотря ни на что.

Составитель:  
педагог-психолог Краева А.Ю.