

## Рекомендации психолога по формированию детской самостоятельности:

- для обучения заботе о себе быть немного медлительными в подобных действиях, поясняя их малышу, а после, давать возможность попробовать самому;
- не торопить малышей в самостоятельных действиях, не терять терпения, не прерывать, доделывая самим; лучше подождать, пока ребёнок сделает неправильно, потом показать, как это сделать верно, и дать ему шанс «реванша»;
- вместо осуждения его действий лучше предварительно ознакомить ребёнка с тем, как и что можно сделать, решить, подсказать критерии выбора;
- в доступной форме устанавливать для ребёнка границы «хорошего» и «плохого», составлять правила;
- с раннего возраста давать ребёнку возможность выбора, небольшого планирования своих действий, режима дня; важно научить ребёнка составлять план и вычеркивать дела по мере реализации – это придаст ему независимости и ощущения себя способной личностью;
- стимулировать и позволять ребёнку самостоятельные поступки, достижения (начиная с возможности самому дотянуться к дальней игрушке);
- приучить малыша к самостоятельному сну, возможностям самостоятельно кушать, ходить в туалет, чистить зубки и т.д. (в кроватку дайте игрушку-друга, поставьте подставку к раковине); позволить ему постепенно одеваться самому; научить самостоятельно пользоваться будильником;
- обучить ребёнка возможности играть самому (помогут в этом развивающие игрушки);
- принятие решений может воспитываться в ролевых играх с моделями жизненных ситуаций;
- научить ребёнка знакомиться с другими;

- привлекать малыша к домашним делам и не отказываться, если он сам предлагает помощь;
- спокойно относиться к промахам малыша в самостоятельном поведении, анализировать его вместе, знакомить с личным опытом;
- объяснить ребёнку, что самостоятельность ведёт за собой ответственность (пояснять вовремя меру и проявления этой ответственности);
- поощрять проявление ответственности у ребёнка (тем, что ему будет приятно, но не сильно дорогим);
- не допускать гиперопеки малыша;
- общаться с ребёнком как с отдельной личностью, уделяя внимание его личным эмоциям, переживаниям, жизненным событиям; позволять ребёнку выражать собственное мнение (особенно подросткам);
- не допускать давления на ребёнка, особенно адекватно необоснованного;
- помогать ребёнку в обретении уверенности и чувства собственного достоинства;
- научить ребёнка самостоятельно урегулировать конфликты в общении с другими детьми;
- вести сексуальное воспитание во избежание неверно проявленной самостоятельности в этом вопросе;
- верить в способность своего ребёнка к самостоятельности, подбадривать, давать ощущение защищённости ребёнка в любой ситуации
- не позволять себе ущемлять самостоятельность уже «взрослых детей».

В человеческой природе заложена потребность контролировать, а не быть под контролем. Научите ребёнка быть достойным хозяином своей жизни, и вы сможете быть уверены в основе его будущего счастья.