



Е. Н. Балышева

Я всё умею сам!



Практическое
руководство
для развития
самостоятельности
у ребёнка

сАНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2012



СОДЕРЖАНИЕ

<i>От автора</i>	3
Самостоятельность детей от 1 года до 3 лет	5
Правила взаимодействия родителей с ребёнком в возрасте до 3 лет	8
Кризис трёхлетнего возраста	8
Правила взаимодействия родителей с ребёнком 3—4 лет	11
Как уберечь ребёнка от опасных ситуаций, не мешая развитию его самостоятельности	12
Наказание как необходимая мера обучения самостоятельности	18
Правила поведения для родителей	21
Как научиться объяснять детям то, что вам кажется элементарным ...	22
Правила поведения родителей в ситуации «необязательный ребёнок»	26
Самостоятельность как возможность принятия решения	27
Правила обсуждения сложных ситуаций	28
<i>Литература</i>	31

От автора

Сколько раз мы слышали от наших знакомых: «Я люблю своего ребёнка и сделаю всё для того, чтобы он вырос успешным и счастливым». Это желание настолько естественно, что никто и никогда не станет оспаривать подобную позицию.

Но почему же тогда в нашем мире столько взрослых несостоявшихся людей? Или родители не хотели для них счастливого будущего, всячески мешали формированию их личности? Вовсе нет. Родители, равнодушные к будущему своих детей, — нонсенс, очень редкое явление. Проблема в том, что, желая помочь ребёнку избежать ошибок в будущем, мы стараемся оградить его от лишних забот и переживаний в настоящем, приучая к тому, что в любой сложной ситуации родители всегда придут на помощь. При этом мы и не задумываемся, что инфантильность и сформировавшиеся в детстве страхи никак не способствуют построению карьеры и созданию счастливой семьи в будущей взрослой жизни ребёнка.

Спросите у себя: «Самостоятелен ли я? Способен ли принимать решения и ответственность за них не обращаясь за советом к третьим лицам?» Мало кто без сомнения ответит на этот вопрос положительно.

Что же такое самостоятельность? *Самостоятельность — это, прежде всего, способность принимать осмысленные, независимые от мнения окружающих решения, и нести за них ответственность.*

Но можем ли мы требовать подобного от маленького ребёнка? Конечно же, нет. Наша задача — подвести его к этапу самостоятельного принятия решения, заложить в нём представления об ответственности, научить поступать не так, как нравится, а так, как должно, при

этом ни в коем случае не подавляя его личностные качества. Задача не только не простая, а сверхсложная, требующая огромной самоотдачи со стороны родителей, бабушек и дедушек. Но ведь именно в этом и заключается счастье — видеть, как твой малыш вырастает в полноценную интересную личность, гордиться его достижениями и поступками, верить в его замечательное будущее.

Процесс воспитания сложен, тем более сейчас, в наши непростые времена перемен не только политических, но и нравственных. Это нелёгкая, но очень важная работа, возможно, самая важная из всех, существующих в мире. Она не всегда приносит удовлетворение и радость, отнимает огромное количество сил и времени и может не принести ожидаемого результата.

Каждого родителя посещают сомнения: «Правильно ли я поступаю? Стоит ли тратить столько жизненных сил, когда кажется, что ничего не получается?» Эта книга предназначена для мам и пап, дедушек и бабушек, сталкивающихся с проблемами формирования личности малыша от рождения до поступления в школу. Автор надеется, что она подскажет ответы на некоторые непростые вопросы воспитания.

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ

Всякую работу надо начинать с начала, в нашем случае — с рождения младенца. Родившись, ребёнок постепенно, шаг за шагом, пробует проявлять свою самостоятельность: раскачивает погремушки над кроваткой, пытается брать бутылочку с водой в руку, позже — ложку, дальше — сам пробует пользоваться горшком. Однако возможности малыша ограничены. По мнению некоторых родителей, подобная активность вредна для ребёнка и даже опасна. Поэтому вместо того, чтобы разрешить ему пробовать свои силы, они стараются сделать за него всё сами. Это не всегда оправдано. Естественно, что малышу трудно, например, удерживать долгое время в руке ложечку, но, тем не менее, почему не предоставить ему возможность съесть две ложки овощного пюре без вашего участия? Пусть он испачкается (у нас же есть стиральная машина!), зато сколько радости принесёт ему настоящее взрослое действие.

В возрасте до 3 лет ребёнок не может долго удерживать внимание на одном действии, поэтому не стоит ожидать от него застёгнутых пуговиц или убранных в ящик игрушек. Однако всякие попытки подобных действий необходимо поощрять искренним проявлением родительской радости.

Если для более старших детей самообслуживание и самостоятельность — не одно и то же, то в возрасте 3 лет самостоятельность проявляется именно в стремлении к самообслуживанию, пусть не всегда качественному.

Предлагайте ребёнку пробовать. Пусть он сам надевает на себя майку, обувает тапки, берёт на прогулку одну из игрушек на выбор, отвечает за личную гигиену (просит помыть испачканные ручки, по-

менять памперс, вовремя просится в туалет, если он уже приучен к горшку). Собирайте вместе с ним игрушки в коробку, но только так, чтобы он не наблюдал, а участвовал в этом процессе. Приучайте его вести себя тихо, когда кто-нибудь отдыхает или старшие дети выполняют домашние задания. Хвалите и поощряйте за любое действие, направленное на проявление самостоятельности.

В возрасте от 1 года до 3 лет ребёнок прежде всего учится мыслить. Это время первых наивных логических построений последовательности действий. Естественно, пытаясь подмести пол и вымыть посуду, как это делает мама, малыш не думает о том, что все эти мероприятия направлены на создание порядка в доме, пока ещё это подражательные, часто больше разрушительные, чем созидательные действия. Но почему бы родителям, вместо того, чтобы запрещать, не помочь ребёнку увидеть результаты собственной деятельности? Предложите малышу «попробовать самостоятельность на вкус». Не обязательно у него всё сразу начнётся получаться, да это в возрасте до 3 лет и не важно, главное другое — первые попытки осознания собственного действия, ответ на вопросы «зачем?» и «почему?».



К сожалению, современный мир настолько жёстко структурирован, что порой, вместо того чтобы остановиться и подождать, пока наше чадо самостоятельно оденется или съест йогурт, мы вынуждены выхватывать у него из рук ложку, быстро одевать его, собирая в детский сад, для того чтобы не терять драгоценного времени. Приведу два примера неправильного, весьма распространённого поведения родителей.

 *Раннее утро. Мама собирает ребёнка в ясли. Мальчик хочет одеться сам. Спросонья у него это не получается: он путается в последовательности надевания вещей, не попадает головой в ворот футболки. Мама, наблюдая «за этой неспешностью», не выдерживает, выхватывает из его рук трусики, колготки, всё это быстро надевает на малыша и спешит в прихожую обуваться. Расстроенный ребёнок отказывается от дальнейших самостоятельных действий, ждёт, пока мама наденет на него сапоги и куртку. В детский сад они приходят вовремя, но оба расстроены — мама от того, что накричала на малыша, а ребёнок — от обиды на маму.*

Такое же раннее утро, те же сборы в детский сад. Девочка категорически отказывается от помощи мамы в одевании, при этом тоже путает порядок надевания вещей, делает всё крайне медленно. Спокойно наблюдая за происходящим, мама не торопит, ждёт, пока дочка соберётся, чтобы выйти из дома. В результате пусть и медленно, дочь со своей задачей справляется, но в детский сад они опаздывают.

Казалось бы, мама во второй ситуации поступила абсолютно правильно — она не стала торопить дочь, терпеливо ждала, пока та оденется, чтобы пойти в садик. Разве этим она не помогла ей приблизиться к пониманию самостоятельности? Всё бы так, да вот только в детский сад они опоздали, не предусмотрели будущий выговор воспитателей. Какими должны быть выводы девочки? Она долго одевалась, поэтому и опоздала, соответственно, она не способна к самостоятельным действиям. Вот и первый комплекс, подаренный мамой. А ведь и в первой и во второй ситуации можно было бы поступить иначе: достаточно было, разбудив ребёнка на 15 минут раньше, помочь ему одеться почти самостоятельно, подавая вещи в нужной последовательности.

Правила взаимодействия родителей с ребёнком в возрасте до 3 лет

- Поощряйте любые попытки малыша проявить самостоятельность.
- Старайтесь наглядно показать будущие последствия поступков малыша (липкий пол от пролитого сока, чистота на кухне после подметания и т. д.).
- Не кричите на ребёнка — это не придаст малышу уверенности в себе, а, наоборот, только навредит ему в будущем.
- Помогайте, но не навязывайте свою помощь активными действиями, старайтесь, если нет возможности позволить малышу действовать абсолютно самостоятельно, создавать у него ощущение участия в принятии решения.
- Не ждите сиюминутных результатов: ребёнок ещё слишком мал. Первые 3 года — это период пассивного накопления знаний.
- Возьмите себе на вооружение следующий девиз: «Уважаю — помогаю — не спешу».

КРИЗИС ТРЁХЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

О кризисе трёхлетнего возраста сказано и написано много. Именно в это время ребёнок учится принимать первые самостоятельные решения. Первые 3 года ребёнок физически и психически полностью зависим от матери: он несамостоятелен, трудно переносит даже полчасовую разлуку, ему необходимо постоянное присутствие родного взрослого человека рядом. Это период узнавания, пассивного накопления информации. Но проходит время, и малыш, по мере накопления новых знаний и физических возможностей, начинает познавать мир без помощи старших. Он может сбросить чашку со стола, и чашка послушно упадёт; ударив ногой по мячу, он видит, что тот отлетает в сторону; он пробует манипулировать родителями и сверстниками, проверяя их на прочность. Первыми попытками ребёнка физически отстоять своё право на самостоятельность являются драки в песочнице, присвоение силой чужих машинок или кукол, а психическое

давление выражается с помощью слёз и требований: «А мне надо!», выпрашиванием конфет и игрушек. Малыш пробует быть взрослым, самостоятельно принимать решения.

Это период появления «нового человека», относительно свободного в передвижении, способного к наблюдению за действиями родителей и сверстников, период первых выводов о результатах этих действий. Любой кризис — всегда противоречие между желанием и возможностями, внутренний конфликт между «хочу» и «могу». Трёхлетний ребёнок, постоянно опекаемый взрослыми, к тому же имеющий достаточно ограниченные возможности, в данный период своей жизни впервые вступает в конфликтные отношения с миром (собственная несостоятельность — внутренний конфликт, проблемы со взрослыми — внешний). И самое простое, что он может сделать в этой ситуации, — взбунтоваться. Он же большой, теперь он мало того, что может всё сделать сам, он точно так же может принимать решения — делать ему что-либо или нет. Это очень важный момент, и на него стоит обратить внимание. Малыш уверен в собственных силах, впервые осознаёт свои возможности, хочет всё делать сам, несмотря на отсутствие опыта, принимает решения.

«Партия первой флейты» за ним, и ваша задача — не заглушить её тонкий голосок барабанным боем, а поддержать, сделать её звучание гармоничным и правильным. Это не период своеволия и упрямства, это первые попытки ответственного отношения к собственным действиям при полном отсутствии знания общечеловеческих законов. Очень важно в этом возрасте не вселить в ребёнка уверенность в своей полной беспомощности и неготовности к самостоятельному существованию в окружающем мире, а помочь определиться в понятиях «хорошо—плохо», научить не отказываться от самостоятельных решений, а относиться к ним критически.

Пример из моей практики.

 Андрей, 4 года. На любое предложение мамы всегда отвечает «нет». Мама злится, требует послушания, наказывает, но каждый раз ситуация повторяется. Он отказывается даже тогда, когда, казалось бы, не должен: от предложений пойти погулять, съесть суп, который любит. Он стал взрослым, и решение о том, что

он должен делать, принимает самостоятельно, а совсем не потому, что так хочет мама.

По моему совету мама вместо того, чтобы заставлять и требовать, попробовала предложить мальчику принять решение самостоятельно, но исходя из предпосылок, предлагаемых ему родителями: «Андрей, как ты думаешь, куда нам пойти гулять, после того, как ты съешь кашу? В парк или во двор?» И Андрей, исполненный ощущением собственной взрослости, принимает это решение: «В парк». Мама добилась того результата, к которому стремилась, — каша съедена, мальчик доволен и горд собой.

В подобных ситуациях очень важно помочь ребёнку, подвести его к нужному решению, а уж никак не кричать: «Я сказала, что ты должен это сделать, и всё!» Вовсе не «всё», он не желает подчиняться, он должен принимать решения «сам», поэтому пусть суп, который надо съесть, станет его необходимостью, а не вашим требованием. Не давите на ребёнка, теперь он этого не потерпит, будет негодовать, устраивать истерики, драться. А как иначе? Он стал взрослым.



В этот период дети учатся новым взаимоотношениям с людьми, теперь им недостаточно ласковых слов и заботливых рук, им надо познать, проверить на прочность эмоциональную связь с родителями. Ребёнок пытается влиять на окружающий мир, заставить родителей делать то, что он хочет. Он отвоёвывает свою социальную нишу, и в этом нет ничего страшного, если ситуация не выходит из-под контроля. Уступайте требованиям малыша, только делайте это разумно. Вы должны конкретно и чётко обозначить, что можно, а чего нельзя, и быть в этом непреклонными. Не подавляйте, но разумно ограничивайте его самостоятельность. Пусть разрешённым станет всё, что касается выбора цвета шапки для прогулки или маршрута следования, но сама прогулка не должна быть самостоятельной. Чётко определите для себя всё то, что можно разрешить, не пренебрегая при этом вопросами безопасности, как физической, так и психической. Пусть ребёнок совершает ошибки, без этого никто ничему ещё не научился, только это не должны быть практические упражнения по прыжкам с горки вниз головой или дрессура бродячей собаки на улице.

Рано или поздно кризис закончится, ребёнок, получив новые знания и умения, научится взаимодействию с людьми, а у вас появится возможность подготовиться к его следующему переходу во взрослую жизнь — к кризису 7 лет.

Правила взаимодействия родителей с ребёнком 3—4 лет

- Не требуйте выполнения ребёнком задания только потому, что так приказали. Создавайте у него иллюзию самостоятельного принятия решения. Не говорите категорично: «Мы идём гулять в парк!», советуйтесь: «Ты когда хочешь пойти в парк — утром или после тихого часа?»
- Уступайте в мелочах, не нарушайте его «собственное детское пространство», если этого не требуют вопросы безопасности.
- Помогите малышу найти возможность избавиться от негативной энергии: если он скидывает посуду со стола, купите ему детскую баскетбольную корзину и повесьте на стену; если рвёт книги, предложите делать аппликации из старых газет, расскажите о ценности

книг; если ломает машинки, купите детский конструктор). Объясните (без давления) понятия «хорошо» и «плохо».

- Не относитесь к ребёнку свысока. Обращаясь к нему с просьбами, непременно благодарите за их исполнение. Не берите без разрешения игрушки малыша, обязательно спрашивайте.

- Если, несмотря на все ваши ухищрения, ребёнок не соглашается с вашими требованиями, дайте ему возможность обдумать свой отказ. Через некоторое время он выполнит то, что вы ему предложили, но это уже будет его самостоятельное решение.

- Кризис 3 лет — очень сложный период в жизни не только малыша, но и родителей. От вашего поведения и осознания того, что ребёнок изменился и повзрослел, зависит очень многое. Если вы не измените своего отношения, не начнёте видеть в нём не только своего беспомощного кроху, но и личность, кризис в лучшем случае растянется на месяцы, а в худшем — помешает нормальному формированию личности, превратив ребёнка в очень послушного, но слабовольного индивида.

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЁНКА ОТ ОПАСНЫХ СИТУАЦИЙ, НЕ МЕШАЯ РАЗВИТИЮ ЕГО САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Как правило, многие из нас настолько привыкают относиться к ребёнку как к малышу, не умеющему самостоятельно решать возникающие вопросы, что не замечают, как он вырастает, превращаясь во взрослого человека. Но и тут нам не остановиться в своём стремлении опекать и помогать во всех сложных и не очень сложных жизненных ситуациях.

Пока ребёнок мал, мы не воспринимаем его как полноценную, способную принимать решения и брать на себя ответственность, личность. Он не должен иметь желаний, не совпадающих с представлениями взрослых, если это, конечно же, не новая игрушка, вкусная конфета или мороженое. Его задача — подчиняться требованиям



взрослых, жить по точным правилам, прописанным родителями, и ни в коем случае не проявлять инициативы в принятии решений.

Чем же объясняется подобная родительская позиция воспитания пусть ещё и маленькой, но уже личности?

Вы не замечали, насколько меняется поведение женщины после рождения ребёнка? Из спокойной, готовой, порой, на рискованные поступки, она превращается в тревожную, постоянно переживающую, не способную адекватно воспринимать всё то, что связано с жизнью и здоровьем собственного чада, наседку — этакий «комоч страха». Она вскакивает по ночам, прислушиваясь к дыханию младенца, потому что кто-то из подруг рассказал о синдроме внезапной смерти. Она сходит с ума, если у малыша болит живот, тщательно изучает памперс: «А вдруг что-то не так с пищеварением?»

Со временем, когда ребёнок подрастает и начинает изучать окружающий мир, появляются новые страхи: «Упадёт, засунет в нос пуговицу, засунет пальцы в электрическую розетку». Можно подумать, что по всему дому валяются пуговицы, а электрические розетки (как правило, закрытые, если в доме есть маленький ребёнок) только для того и созданы, чтобы убивать малышей. Но, тем не менее, мамы продолжают битву за безопасность и здоровье ребёнка. В ход идут жуткие рассказы про «страшного бабайку, живущего в розетке»,

истории про то, как можно упасть, больно удариться и даже умереть, постоянно слышатся окрики: «Нельзя! Не смей!»

Одна моя знакомая, видя как её малыш подбирается с хитрым видом к письменному столу, сама того не ожидая, заорала: «Фу!». Позже, рассказывая всем знакомым родителям об этом происшествии, она рекомендовала взять на вооружение эту короткую и понятную команду. Возмущению большинства не было предела. Однако возмущало их совсем не то, что должно было бы не понравиться в первую очередь, — всех покорило обращение к ребёнку, как к собаке. Но ни у кого даже мысли не возникло, что дело совсем не в командах, какими бы «собачьими» они ни казались, а в запрете на новые знания. Ограничивая познавательную деятельность ребёнка собственными страхами, мы лишаем его полноценного развития. А потом удивляемся инфантильности молодёжи, её неспособности найти себя в активном социуме. Конечно же, намного удобнее запрещать, чем разрешать. Всякое разрешение требует дополнительных усилий (в нашем случае — уборка острых предметов со стола, спокойное наблюдение за действиями малыша, страхование от возможного падения).

Взрослым намного проще пресечь активность малыша, хотя совершенно ясно, что в результате чрезмерно повышенной тревоги и навязчивой опеки с их стороны (гиперопеки), малыш вырастет беспомощным. «Мы же всегда будем рядом, расчистим ему светлый путь к счастью, прогоним всех, кто угрожает его будущему».

Вот только кто даст гарантии, что вы сможете предусмотреть все чрезвычайные ситуации? Самостоятельность, к которой должен стремиться ваш ребёнок, — это вовсе не умение приготовить себе бутерброд с сыром не порезавшись. Это, прежде всего, умение предположить последствия собственных поступков. Естественно, что в возрасте 3—5 лет ребёнок, полагаясь на взрослых, которые могут рассказать о том, к чему приводит тот или иной поступок, только учится предугадывать эти последствия. И всё-таки личному опыту дети доверяют больше. Мамины слова — это только слова, но когда они подкреплены личным переживанием, они превращаются в знания. Существует множество классических примеров получения подобных знаний, приведу один из них из собственного опыта.

 Юля, 4 года. Приехав с мамой в деревню, впервые в жизни увидела настоящую русскую печь. Сколько её ни предупреждали о том, что подходить к горячей заслонке опасно, можно обжечься, после ожога будет болеть ручка и т. д., слова взрослых для неё так и оставались словами, информацией, не подкреплённой фактами. А огонь в печи был живым и красивым, очень интересным для наблюдения. Улучив удобный момент, когда взрослые, заболтавшись, выпустили её из поля зрения, она прокралась к печке и попробовала открыть заслонку. В результате — ожог, плач и знания, подкреплённые личным опытом. После этого печку она на всякий случай обходила стороной. Это событие, пусть и не очень приятное, заставило девочку сделать очень важные выводы: мама пугала не зря, огонь опасен, с ним надо быть очень осторожным.

Личный опыт очень важен, он позволяет анализировать ситуацию, предполагать последствия собственных ошибок. Но стоит ли доходить до крайностей, ждать, пока ребёнок испробует на себе все опасности? Конечно же, нет. В ситуации с Юлей виновны прежде всего взрослые. Они не помогли узнать ей о возможных послед-



ствиях неосторожного обращения с горячей заслонкой без ущерба для здоровья. Достаточно было приложить к печной дверце мокрый носовой платок, после чего дать его потрогать девочке.

Точно так же можно воспитывать в детях осторожность и в других ситуациях (когда они находятся около открытых окон, играют недалеко от проезжей части дороги, пользуются лифтом, пытаются включить газ на кухне и т. п.). Не каждый случай можно предусмотреть и, что называется, прорепетировать, но беседы на эти темы должны проводиться регулярно.

Подавляя инициативу ребёнка, предлагая ему действовать исключительно по вашему плану, вы постепенно приводите его к неспособности самостоятельно ориентироваться в окружающем мире. Он перестаёт адекватно реагировать на ваши требования, в результате чего мы получаем истерическое поведение, постоянные капризы, агрессию. А как иначе он может сопротивляться? Малыш пытается выразить свою индивидуальность, а вы ставите его в жёсткие рамки послушания. Естественно, что он вынужден искать формы протеста. Зная, что родители реагируют на плач как на призыв о помощи, он кричит, плачет, падает на пол, не добившись понимания, замыкается в себе, превращаясь в безынициативного, хоть и послушного ребёнка. Да и послушность эта временная — рано или поздно он всё равно взбунтуется, и тогда уже сдержать его будет очень трудно.

Если не ликвидировать эту проблему вовремя, то «школьные годы чудесные» превратятся для него и для вас в настоящий кошмар. Вы получите человека, не умеющего справляться с проблемами без помощи родителей, неспособного к общению с учителями и сверстниками.

Иногда (не часто) гиперопека может привести к развитию синдрома беспомощности. Синдром беспомощности — это ещё более глубокая задержка развития самостоятельности. Особенно часто она встречается у детей, воспитывающихся в специальных учебных заведениях и детских домах. Они не имеют возможности выбора, играют одними и теми же игрушками, во взрослых видят опасность наказания. Такие дети могут часами однообразно играть, не интересуются происходящими вокруг них событиями, в жизни семьи или

коллектива участия не принимают. В благополучных семьях этот синдром редок.

Помимо гиперопеки и синдрома беспомощности психологи выделяют ещё одну важную проблему воспитательного процесса в семье — гипоопеку.

Гипоопека — это обратная сторона гиперопеки. Приверженцы подобного воспитания слишком рано отпускают своего ребёнка «в свободное плавание»: стараются не вмешиваться в его игры, предлагают самостоятельно решать сложные задачи его маленькой жизни. Казалось бы, что это, как не воспитание самостоятельности? Но и в данном случае возможен негативный результат.



Несколько лет назад, приведя своего ребёнка на занятия футбольной секции, я обратила внимание на одного из игроков команды. Сева, несмотря на свои 6 лет, на тренировки приезжал самостоятельно, бутсы после занятий в раздевалке не забывал, всегда точно знал, чем будет заниматься вечером, да и в футбол играл великолепно. Кто из родителей не мечтает о таком самостоятельном сыне? Позже, разговаривая с бабушкой Севы, я выяснила, что мальчик уже с трёх лет предоставлен самому себе: мама занята поисками нового мужа, отец живёт где-то далеко, а бабушка с дедушкой увлечены дегустацией пива. «Севе не повезло, но ведь какой молодец, справился с трудностями!» — подумала тогда я и ошиблась. Не повезло и не справился! Войдя в подростковый возраст, он подружился с такими же «самостоятельными» юношами и в результате оказался в колонии для малолетних преступников. Не хочется утрировать, но подобное, к сожалению, случается часто.

Неоказание помощи ребёнку в процессе становления его личности — преступление. Прежде чем начать самостоятельную жизнь, он должен под вашим руководством усвоить основные правила поведения в социуме, научиться осознавать последствия собственных поступков, понять, что *самостоятельность должна завершаться действием, которое устроит всех, а не только его самого или тех, кто ему симпатичен в данный жизненный период.*

Прежде чем определиться с тем, как вы будете прививать ребёнку самостоятельность, уясните для себя самое важное правило: *в любом*

деле всегда нужна мера. Выбирая путь, тщательно продумывайте будущие шаги, не впадайте в крайности, не мечитесь из стороны в сторону — это только отнимает силы.

Поведение человека формируется на протяжении всей его жизни. Не следует надеяться на то, что, приняв решение о переменах, вы мгновенно их добьётесь. Однако это вовсе не означает, что надо отказываться от своей затеи. И ещё — не откладывайте, *не оставляйте на завтра то, что можно сделать сегодня*, как бы стара и избита ни была эта фраза, но к формированию вами будущей достойной личности она имеет прямое отношение.

НАКАЗАНИЕ КАК НЕОБХОДИМАЯ МЕРА ОБУЧЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Для того чтобы определиться, к какому из методов воспитания вы склонны, к каким методам вы прибегаете в тех случаях, когда дети непослушны, ответьте на вопросы теста. Не старайтесь обмануть самого себя, отвечайте честно, тем более что ответов никто, кроме вас, не увидит.

Т е с т

- ♦ Ругаете ли вы ребёнка, когда его поведение не соответствует вашим требованиям?
- ♦ Угрожаете ли вы ему лишением игрушек или запретом на мультфильмы только потому, что у вас плохое настроение, а малыш, вместо того, чтобы оставить вас в покое, докучает вас своими вопросами или пустыми, по вашему мнению, просьбами.
- ♦ Прибегаете ли вы к угрозам, заранее зная, что не сможете привести их в исполнение?
- ♦ Гневаетесь ли вы на ребёнка за непослушание? Сдерживаете ли вы в этот момент свои эмоции или срываетесь, говорите ли то, о чём потом жалеете?
- ♦ Часто ли вы уступаете детям не потому, что их возмущения резонны, а только для того, чтобы прекратить спор, выйти из ситуации с наименьшими душевными затратами?

- ♦ Насколько строги ваши наказания? Соответствует ли эта строгость серьёзности проступка?
- ♦ Применяете ли вы к ребёнку меры физического воздействия?

Если ответы на большинство вопросов положительные, скорее всего, в вопросах воспитания вы больше полагаетесь на силовое воздействие. Физическое наказание — самый простой и бесполезный метод. Многие родители, стремясь добиться от детей достойного поведения, не сдерживают своих эмоций, срываются на крик, ругают их, обзывают, поднимают руку на ребёнка. Но физическое наказание — не самый лучший способ воспитания, к тому же к самостоятельности он точно не приводит.

Так что же, совсем не наказывать ребёнка, позволить ему творить всё, что он хочет, молча сносить его всё более изощрённые шалости? Конечно же нет! Наказание должно быть, оно обязано быть, только оно должно быть достойным и не унижительным.

Некоторые под наказанием понимают насилие, громкие крики, оскорбления, унижение ребёнка, грубость. Любое физическое воздействие (шлепки, подзатыльники, побои) наносит малышу физический и эмоциональный вред. Нельзя высмеивать и унижать детей — это мешает их развитию. Тем не менее данный способ наказания, к сожалению, самый распространённый. И объясняется это просто: вызывая в ребёнке страх, мы очень быстро добиваемся от него изменения в поведении. К тому же взрослый человек обычно срывается на крик от бессилия, невозможности найти выход из сложившейся ситуации. Гнев и раздражение — первый признак беспомощности взрослого перед детьми, эти эмоции, возможно, сохранились с первобытных времён.

Приведу два примера такого наказания.



Антон, 5 лет. Вместо того, чтобы съесть за завтраком кашу, капризничает, требует у мамы кукурузных хлопьев и апельсинового сока. Мама, исчерпав все возможности договориться, заставляет ребёнка съесть всю кашу, добавляя в качестве наказания ненавистный сыну морковный сок. Мальчик уже не просто плачет, он бьётся в истерику, грозит пожаловаться бабушке. Мама, вместо

того чтобы остановиться, услышав про бабушку, раздражается ещё больше, буквально вливает в ребёнка морковный сок и прогоняет его из-за стола. На пороге кухни у Антона начинается сильная рвота, и содержимое желудка оказывается на полу.

Лена давно приняла решение стать геологом. Она точно знает, что люди этой профессии бесстрашны, сильны, а ещё, и это самое главное, они легко ориентируются на любой местности. Она даже придумала специальное упражнение, которое должно помочь ей развить этот навык и стать настоящим геологом: днём, вместо того чтобы спешить из школы домой, она садится в автобус, идущий в неизвестном ей направлении, и, выйдя из него через несколько остановок, самостоятельно добирается до своего дома пешком. Однажды за этим занятием её застаёт отец. Он шокирован таким поведением дочери. Представляя опасность, которой подвергает себя Лена, он требует никогда больше не совершать подобных «подвигов». Дочка пытается ему объяснить цель своих тренировок, но отец ничего кроме риска для жизни девочки в этом мероприятии не видит. Поняв, что запретительные меры бездейственны, он высмеивает саму затею, называет девочку глупой, ни на что не способной, тем более на «поиск алмазов в Якутии», предлагает пойти в свою комнату и подумать о фасонах платьев.

Ну и кто же прав в обоих случаях? Эти ситуации настолько понятны, когда смотришь на них со стороны, что, кажется, и комментарии не требуют. Вот только эта простота куда-то исчезает, когда мы непосредственно сталкиваемся с собственным упрямым малышом и не можем объяснить ему элементарные вещи.

Неправильное, нелогичное наказание вряд ли будет понято ребёнком. Скорее всего, в ответ он устроит истерику или, надув щёки, уйдёт в свою комнату, да и у вас останется неприятное ощущение от собственного бессилия. Вероятнее всего, ребёнок, встречаясь с подобного рода наказанием, не научится избегать неприятностей в будущем, к тому же оно однозначно понижает его самооценку. От криков, побоев и унижений детское самолюбие страдает, малыш замыкается в себе, ищет возможность отомстить своему инквизитору или избегает общения со взрослыми. И тогда возникает ситуация «нашла коса на

камень», когда взрослые, не умея достучаться до ребёнка, ужесточают наказания, а он впоследствии всё более замыкается в себе, отказывается от какой-либо помощи. И это уже не самостоятельность, это начало развития комплексов и ненависти к окружающему миру.

Так как же перейти от наказания к обучению, как изменить форму воздействия на ребёнка за неправильное поведение так, чтобы он вырабатывал собственную формулу поведения, основанную на общечеловеческих принципах, и всё же индивидуальную, свойственную только ему?

Прежде всего, родителям необходимо самим учиться разумному, а не эмоциональному, отношению к происходящему. Нет ничего проще, чем давать подобные советы, но вот следовать им сложно. Проработав более 20 лет учителем, я только сейчас могу гордо сказать, что окончательно научилась справляться с собственными эмоциями, не раздражаться, наталкиваясь на детское непонимание и отказ выполнять то, что ребёнку, по моему мнению, однозначно пойдёт на пользу. Но у вас этих 20 лет нет, если вы, конечно, не многодетная мать или отец, решившие, что «уж десятого мы воспитаем как надо». Поэтому давайте учиться прямо сейчас, с этой минуты.

Для начала предлагаю выработать некий план поведения в отношениях «взрослый—непослушный ребёнок» и строго придерживаться его, как бы трудно это ни было. Не подумайте, что я отклонилась от темы и всё это имеет косвенное отношение к обучению самостоятельности, ничего подобного. Самостоятельность — это не только самообслуживание, умение застёгивать пуговицы и зашнуровывать ботинки, это, прежде всего, ответственность за собственное поведение и поступки, готовность принимать решения без постоянной подсказки со стороны взрослых, умение обращаться за помощью в трудной ситуации.

Правила поведения для родителей

- Научитесь чётко выражать свои мысли, не рассуждайте подолгу о том, как вам «обидно всё это видеть», не используйте в речи категории «плохой», «хороший», объясняйте ребёнку, что он делает правильно, а что — нет.

- Немедленно реагируйте на поведение ребёнка — объясняйте так, чтобы была понятна связь между его поступками и последствиями этих поступков. Не угрожайте ему наказанием, которое не сможете осуществить, он точно должен знать, что всякое действие имеет свой результат и он не всегда положительный.

- Не «растекайтесь мыслью по древу», будьте конкретны — объясняйте малышу, как можно изменить своё поведение в лучшую сторону.

- Не «рычите», будьте доброжелательны — учите детей владеть собой, выражать эмоции адекватно, без обид и истерик.

- Трудитесь над воспитанием вместе с ребёнком. Давайте ему понять, что вы замечаете происходящие в нём изменения, помогите ему увидеть, чему он научился самостоятельно.

- Не скрывайте от ребёнка информацию, не говорите ему, что он поступил плохо, потому что поступать таким образом не следует. Объясняйте ему, чем может закончиться любое неправильное действие, учите его вводить разумные самоограничения в собственное поведение.

КАК НАУЧИТЬСЯ ОБЪЯСНЯТЬ ДЕТЯМ ТО, ЧТО ВАМ КАЖЕТСЯ ЭЛЕМЕНТАРНЫМ

«Ты сегодня повёл себя недостойно!»

«Антон, прекрати, мне за тебя стыдно, хорошие мальчики так себя не ведут!»

«Зачем ты кричал на весь магазин, что тебе нужен танк? Я тебе его всё равно не куплю, кричи, сколько хочешь! Ты его не заслужил!»

«Наташенька, я горжусь тобой, ты сегодня ни разу не сказала, что устала, поэтому я решила наградить тебя походом в кино. Ты хочешь пойти в кино?»

Как вы думаете, что поймёт ребёнок из этих фраз? Скорее всего ничего. Из первой фразы — абсолютно ничего, из второй — «ты плохой мальчик», из третьей — «кричи, сколько хочешь», из четвертой — только то, что можно сходить в кино. Казалось бы, в двух последних ситуациях вы подробно охарактеризовали качественные

стороны поведения детей, так почему же тогда всё это оказалось непонятным для них?

Ребёнок не способен воспринимать такое огромное количество информации. Ругая его за то, что он капризничал в магазине, мама невольно акцентировала его внимание на фразе «кричи, сколько хочешь», естественно, в следующий раз при посещении отдела игрушек, возможна ещё большая истерика. В истории с Наташенькой мама, казалось бы, похвалив дочку, запутала её настолько, что похвала как таковая и вовсе не прозвучала, зато фраза о том, что они идут в кино, выступила на первый план и никакого объяснения уже не требовала.

Когда вы общаетесь с ребёнком, говорите на понятном ему языке. Не употребляйте таких слов и словосочетаний как «безответственность», «безобразие», «глупое положение», «совесть». В дошкольном возрасте дети ещё не умеют мыслить абстрактными понятиями, они принимают только то, что могут увидеть или потрогать. Призывать малыша к совести бесполезно, для него совесть то же самое, что для большинства из нас «теория относительности» — что-то знакомое, но малопонятное.

Чётко обозначайте, что малыш может делать, а что нет. Собираясь в магазин за продуктами, заранее предупредите ребёнка: «Конфеты в магазине мы покупать не будем», контролируйте время прогулки по часам и не изменяйте его потому, что у вас появились новые дела, объясняйте последствия каждого плохого поступка на доступных для ребёнка примерах. Научитесь договариваться с детьми.

Взрослые имеют чёткое представление о том, что их ждёт в результате опоздания на работу, невыполнения задания руководства, но всё равно надеются на чудо, полагаясь на авось. Так чего же тогда ждать от ребёнка? Ответственности? Взрослости и самостоятельности? Умения отвечать за свои поступки и брать на себя ответственность за будущее?

Начиная с первых лет жизни, люди на каждом шагу сталкиваются с последствиями своих поступков, так откуда же берутся инфантильные несамостоятельные взрослые? Думаю, этот вопрос не требует ответа, все мы «родом из детства», где и формировалась наша безответственность.

У русского народа есть замечательная поговорка: «Знал бы, куда упадёшь, соломку бы подстелил». По-моему, она как никакая другая подходит к нашей ситуации, и дело вовсе не в безопасности падения, а в умении предсказать, просчитать будущую ситуацию, выбрать правильный алгоритм поведения. Давайте попробуем научиться вместе с нашими детьми подстилать эту самую соломку.

Зная последствия своих поступков, ребёнок постепенно научится избегать неправильных действий. Но разве предугадать — значит заставить выучить малыша наизусть все возможные варианты своих действий? Конечно же нет! Так давайте попробуем обучить детей анализу собственного поведения — как позитивного, так и негативного. Самым эффективным инструментом для проведения подобной работы мне представляется метод договорного наказания.

Договор — это соглашение, которое вы заключаете со своими детьми, по которому каждый из вас получает свои права и обязанности. У этого метода есть лишь один недостаток — вам придётся точно так же, как ребёнку, соблюдать условия договора: нельзя будет сказать больным или уставшим на работе, нельзя требовать от ребёнка послушания только потому, что вы старше, а значит, «право имеете». Любое отклонение или отказ от исполнения будет тут же замечен.

Прежде чем заключить подобный договор, обдумайте, что в поведении ребёнка вы хотели бы изменить, каковы будут способы поощрения или наказания, обязательно определитесь со сроками. При этом необходима конкретика, надо выбирать не гипотетическую цель, например знание нескольких иностранных языков или занятия спортом на уровне юношеской сборной по футболу, идеальный порядок в детской или постоянную вежливость со стороны малыша, а чётко сформулированную проблему, решение которой назрело. Выполнение задачи, которую вы ставите перед собой и ребёнком, должно постоянно контролироваться. Приведу пример.



Катя, 5 лет. На все требования мамы убрать комнату, девочка всегда отвечала согласием, но порядка не наводила. Уборку она саботировала тихо, без особых возмущений, говорила: «Я сейчас...», но на этом всё и заканчивалось. Никакие угрозы и наказания (шлепки, запрет на просмотр мультфильмов) не помогали. Иногда

Катя после очередного выговора мамы принималась за уборку, но тут же на что-то отвлекалась и откладывала ликвидацию беспорядка «на потом». Мама же, накричавшись, успокаивалась, и так же откладывала контроль за исполнением своего требования «на потом». И всё, наверное, так бы и продолжалось, но тут приехала погостить бабушка, жившая в другом городе.

Бабушка никогда не повышала голоса, не наказывала физически, но предъявляла обоснованные требования и контролировала их выполнение. В результате в комнате девочки установился порядок. Бабушка ничего особенного не придумала. Воспитывая внучку, она воспользовалась знаниями, полученными когда-то на работе. Повесив на стене план-график выполнения «работ по уборке помещения», она чётко (по минутам) проверяла ход его выполнения, отмечая зелёным маркером достижения, а красным — отклонения от графика. Недели через две Катя настолько привыкла к этому, что уже сама контролировала себя и порядок в своей комнате.



Но не всем же так повезло, не к каждому из нас приезжает погостить бывший начальник производства швейной фабрики. Чаще всего с проблемами воспитания нам приходится определяться самим, поэтому давайте обозначим некоторые основные правила.

Правила поведения родителей в ситуации «необязательный ребёнок»

- Выбирайте достижимые цели — уборка комнаты, дополнительные занятия, соблюдение режима дня.
- Ставьте задачу конкретно, не отвлекайтесь на подробности и будущие проблемы. Следите за ежедневными достижениями, проявляющимися в каких-то действиях, пусть это будут сложенные вечером в коробку игрушки или новые прочитанные слоги из букваря, а не мифические превращения в «хорошего человека».
- Выбирайте достижимые цели, при планировании откажитесь от скрытых угроз. Не говорите ребёнку: «Если ты этого не сделаешь, то я тебе не разрешу...» Измените формулировку, малыш должен точно знать, что любой успех будет иметь положительные последствия, пусть ваша фраза станет, например, такой: «Когда ты уберёшь игрушки, мы сможем пойти погулять. Чем быстрее ты это сделаешь, тем больше у нас останется времени на прогулку».
- Сделайте контроль увлекательным для ребёнка. Пусть он вместе с вами составляет план на день, придумайте, каким образом вы будете проверять его реализацию (графики, диаграммы, дневник достижений). В возрасте четырёх лет моему сыну, например, очень нравилось, когда мы вместе с ним сочиняли сказку про бегущего человечка. На большом листе бумаги мы схематично рисовали фиолетовым маркером человечка, красным маркером чертили маршрут его будущих передвижений (от пункта к пункту), а потом в течение дня отмечали зелёным маркером совпадения с графиком, а чёрным — опоздания. В зависимости от результатов в конце дня человечка (моего сына) ожидало либо поощрение за выполненную работу (карусели, книга про умного медведя Винни-Пуха), либо наказание (лишение конфет или запрет на просмотр мультфильма).

- В более старшем возрасте уже можно заключать настоящие договоры с детьми, подписывая их, как взрослые, в присутствии свидетелей и скрепляя печатью. Для дошкольников же достаточно придумать график (диаграмму, «лестницу», таблицу), главное, чтобы на нём были обозначены не только планируемые действия, но и время их исполнения.
- Взрослый со своей стороны обязательно должен выполнять договор, иначе ребёнок потеряет интерес к этому и перестанет уважать родителей.

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ

Редко кто из детей, прежде чем принять решение, тщательно обдумывает его. Обычно решения принимаются внезапно. Детям кажется, что ответы на все вопросы лежат на поверхности и достаточно выбрать из двух вариантов: да — нет, делать — не делать, всё — ничего.

Представьте себе четырёхлетнего малыша в песочнице, увидевшего собственную лопатку у другого ребёнка. Разве станет он обдумывать, как поступить в такой ситуации? Конечно же нет. Он просто подойдёт и заберёт свою игрушку, а если «ворюга» станет сопротивляться, применит физическую силу.

Или другая ситуация — мяч выкатился на проезжую часть. Естественно, что малыш без всяких сомнений отправится за ним на дорогу, несмотря на то, что мама уже много раз объясняла, насколько опасны машины.

Ситуация с машиной, конечно, экстремальная, и, сколько бы вы ни прорабатывали её на примерах, мяч, летящий под машину, окажется важнее предостережений. Но есть другие, более простые ситуации, проработав которые вы избежите многих проблем в будущем и научите ребёнка самостоятельно принимать решения в трудных обстоятельствах.

Правила обсуждения сложных ситуаций

- Всегда сохраняйте спокойствие. Сохраняйте его даже тогда, когда это кажется невозможным. Ваши аргументы не должны основываться на эмоциях, иначе вы «включите механизм сопротивления» ребёнка на уровне «хочу—не хочу».
- При обсуждении ситуации прежде всего чётко определите, что произошло. Не скатывайтесь в обсуждение того, насколько «плох Вова, который ударил» или «как мы накажем машинку». Машинку вы однозначно не накажете, но выяснить, отчего возникла потасовка с Вовой, нелишне. Задавайте ребёнку вопросы, на которые он даст вам развёрнутый ответ, старайтесь добиться от него подробной картины произошедшего. Ответы «да» и «нет» не принимаются.
- Обращайте внимание ребёнка не на отдельные детали произошедшего, а на всю картину в целом.
- Обобщите полученную информацию, сформулируйте проблему простыми, понятными малышу словами и, если что-то неясно, задайте дополнительные вопросы, чтобы убедиться в правильности вашего понимания случившегося.
- Предложите ребёнку самому найти пути разрешения проблемы. Не спрашивайте его: «Как бы ты хотел поступить? Что бы ты хотел сделать?» Заставьте ребёнка подумать, поразмышлять над возможными вариантами разрешения проблемы. Не спешите сообщать ему правильное решение, предоставьте ему возможность выбора.
- Из всех предложенных ребёнком вариантов выберите не более трёх (ребёнок пока ещё не способен одновременно воспринимать большое количество информации). Только не выбирайте по принципу: «Раз-два-три — всё огнём гори!» Хотя бы один из вариантов обязательно должен опираться на здравый смысл.
- Если ситуация слишком сложна и малыш затрудняется предложить что-либо, помогите: предложите варианты сами, только «не умничайте». Чем проще будут выражены ваши предложения, тем быстрее ребёнок включится в процесс обсуждения.
- Обсудите все плюсы и минусы сложившейся ситуации, обговорите возможные отрицательные и положительные последствия вариантов ваших решений. Детям, как правило, не хватает опыта и

знаний, поэтому помогите ребёнку: сами расскажите ему о возможных последствиях. При этом не навязывайте своё мнение, на равных обсуждайте с малышом хорошие и плохие стороны каждого из вариантов, подтолкните его к самостоятельному принятию правильного решения.

- Не спешите, не торопите ребёнка. Принимайте окончательное решение только тогда, когда убедитесь, что малыш правильно понял все рассмотренные варианты и их возможные результаты.
- Не форсируйте события, не давайте малышу больше информации, чем он способен воспринять, живите по принципу: «От просто-го — к сложному, от уверенности — к победе!»

Не всякое самостоятельное решение ребёнка окажется правильным. Порой дети, сами того не осознавая, могут предложить далеко не оптимальные как для них самих, так и для окружающих, варианты дальнейшего развития событий. Не путайте самостоятельность и вседозволенность!

В подобных ситуациях надо быть непреклонным, нельзя допускать полумер в выражении собственной жизненной позиции, ваше неодобрение должно быть твёрдым и аргументированным. Ребёнок должен чётко осознать: «Этот путь не верен, и поступать подобным образом нельзя ни сейчас, ни в будущем!»

Но на этом работа не заканчивается. Нельзя оставить ситуацию на уровне принятия решения, её надо обязательно довести до конца, исполнив всё задуманное. И это очень важно.

Многие наши хорошие порывы так и остались нереализованными, но стоит ли учить этому детей? Воспитывая в малыше самостоятельность, обязательно демонстрируйте ему своё стремление идти навстречу, помочь в трудные моменты. И прежде всего это должно касаться выполнения принятых решений.

Никогда не рано и никогда не поздно начинать заниматься с ребёнком. Запущенные дети не появляются сами по себе, они не рождаются с заранее заложенной программой неудач. Задача родителей заключается вовсе не в том, чтобы вовремя накормить, одеть ребёнка и «спрятать от страшного „злого мира“».



Главная задача родителей — подготовить малыша к взрослой жизни, заложить ту систему ценностей и раскрыть те психологические возможности, которые помогут ему в будущем избежать превращения в неуверенного, постоянно сомневающегося человека, станут основой для самосовершенствования и позволят ориентироваться в сложной системе человеческих взаимоотношений. А если сомнения и возникнут, то это уже будут сомнения человека размышляющего.

ЛИТЕРАТУРА

Выготский Л. С. Кризис трех лет// Вопросы детской психологии. — М.: Союз, 2006.

Выготский Л. С. Проблема возраста// Вопросы детской психологии. — М.: Союз, 2006.

Попцова Е. В. Качества матери и психическое развитие ребенка раннего возраста. Автореферат дис. канд. психол. наук. — М., 1995.

Фабер Мазлиш. Как говорить с детьми, чтобы они учились. — М.: Эксмо, 2010.

Флэйк-Хобсон К., Робинсон Б. Е., Скин П. Мир входящему: Развитие ребенка и его отношений с окружающими. — М.: Центр человеческих ценностей, 1992.

УДК 373
ББК 74.1
Б20

Балышева Е. Н.

Б20 Я всё умею сам! Практическое руководство для развития самостоятельности у ребёнка. — СПб.: Издательский Дом «Литера», 2012. — 32 с.: ил. — (Серия «Ох уж эти детки! Секреты воспитания»).

ISBN 978-5-407-00231-4

В книге даны рекомендации по формированию самостоятельности у детей дошкольного возраста, но многие приведённые в ней советы будут полезны и родителям младших школьников.

Для родителей, педагогов, психологов.

УДК 373
ББК 74.1

Балышева Елена Николаевна

Я ВСЁ УМЕЮ САМ!

Практическое руководство для развития самостоятельности у ребёнка

Редактор *И. Петрова*
Редактор-организатор *Е. Иванова*
Художник *О. Граблевская*
Дизайн серии *И. Могутова*
Обложка *Е. Савик, Э. Смирнова*
Корректоры *Н. Андрианова, Е. Караванова*
Верстка *И. Хайрова*

Подписано в печать 16.12.11. Формат 70×100^{1/16}. Печать офсетная.
Гарнитура Petersburg. Усл. печ. л. 2,58. Тираж 6000 экз. Заказ №

ООО «Издательский Дом „Литера“»
192131, Санкт-Петербург, Ивановская ул., 24

ISBN 978-5-407-00231-4

© Балышева Е. Н., 2012
© Издательский Дом «Литера», 2012