

## САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ДЕТИ: КОГДА ОТПУСТИТЬ РУКУ?



Самая естественная родительская потребность – защищать и оберегать детей от неприятностей. Пока малыш держит родителей за руку, можно ничего не бояться: ни сумасшедшего дорожного движения, ни высоты, ни вреда, который могут причинить другие.

В то же время все понимают, что по мере взросления должна расти и самостоятельность детей, ведь настанет день, когда им нужно будет действовать своими силами и умом. Каждому родителю придется пережить момент, когда настанет время отпустить руку.

Термин «родители-вертолеты» получил распространение в начале двухтысячных. Так называют взрослых, которые уделяют чрезмерное внимание всему, что касается детей, предотвращают любые неприятности, не позволяют допускать ошибки и часто действуют вразрез с желаниями детей, хотя родителям кажется – из лучших побуждений. Их основной посыл детям: «Ты беспомощен и не справишься без меня».

Последствиями подобной гиперопеки становится инфантильность, сложности с принятием решений, неумение обслужить себя – заправить постель, постирать одежду, сварить простые макароны. Немудрено, ведь с самого рождения взрослые берут на себя все эти функции и не дают детям возможность сделать что-то самим.

У современных детей нет той свободы, которая еще несколько десятилетий назад была у их родителей, бабушек и дедушек. Они ходят в школу и передвигаются по городу с сопровождающими,

играют во дворе под присмотром. Всему этому есть объяснение: криминальные хроники в СМИ и скопление автомобилей на улице вынуждают родителей контролировать каждый детский шаг в целях безопасности.

## **Готовы ли дети к независимости?**

Бывает, что «вертолетный» синдром включается даже у родителей подростков: «Дочь просится в летний лагерь, но мы не готовы отпустить, она ребенок домашний, боимся, что будет сильно скучать». Так происходит подмена понятий, нежелание родителей признать, что не ребенок будет скучать по дому, а они будут скучать по ребенку. И важно почувствовать момент, когда собственные переживания перекрывают готовность детей к автономным действиям.

Способность детей самостоятельно добираться до школы или в гости к друзьям можно определить по нескольким критериям:

- *дети соблюдают данные им напутствия: идти знакомой дорогой, не сворачивать с пути, быть дома в назначенное время, звонить по приходу в нужное место;*
- *знают правила дорожного движения;*
- *вы много раз вместе проходили нужный путь и отработали его до автоматизма (в первое время можно договориться, что вы будете идти немного позади, пока ребенок не обретет полную уверенность в маршруте);*
- *дети знают, как вести себя с незнакомцами, к кому обратиться, если они заблудились или плохо себя чувствуют;*
- *могут назвать свой адрес и телефоны родителей сотруднику полиции.*

Прежде чем оставлять ребенка дома одного, родители должны быть уверены, что он не откроет дверь незнакомцу, понимает правила обращения с бытовыми и электрическими приборами, умеет открывать и закрывать дверь ключом, знает, как позвонить вам на мобильный и рабочий телефоны и какие номера набирать в экстренных случаях.

Многим нелегко дается сон вдали от дома. Вы должны быть абсолютно уверены в психологической готовности ребенка ночевать без родителей, прежде чем отправлять его в лагерь или к родственникам на длительный срок. Но если вы все-таки уверены, скорее всего, этот опыт станет большим шагом на пути к независимости. В большинстве случаев критериям готовности к независимым действиям дети отвечают в районе 8-12 лет. Но, пока

они морально и физически дорастают до некоторых вещей, стремление к самостоятельности все равно должно развиваться.

## **Как поощрять самостоятельность**

**Не делайте работу за детей.** Ребенок пролил воду на пол – не спешите вытирать лужу, лучше напомните, где взять бумажное полотенце или тряпку. Школьник получил необычное домашнее задание – поговорите о том, как, по его мнению, его нужно выполнить. Чтобы ребенок научился принимать решения и делать выводы, родителям необходимо выработать привычку задавать ему наводящие вопросы, а не давать указания и готовые алгоритмы.

**Поощряйте самостоятельную игру.** Предоставляйте детей самим себе, оставаясь наблюдателем. Это побудит их выдумывать игры из трех палочек, воображаемые миры, нестандартный досуг. Позвольте детям скучать и не стремитесь на каждое «мне скучно» предложить список развлечений. Иногда стоит сказать: «Ну, так поскучай немного», как через пять минут они сами находят себе занятие. Первая независимость ребенка – это независимость в игре.

**Разрешайте допускать ошибки.** Вот ребенок собирает свою первую схему конструктора. С высоты лет вы уверены, что он непременно ошибется, пропустит важную деталь. Все-таки остановите свой порыв вмешаться и собрать модель по всем правилам. Только ошибаясь и заблуждаясь, дети учатся искать выход из сложных ситуаций и исправлять промахи. Вступайте, когда помощь потребуется и вас о ней попросят. В остальных случаях гордитесь словами «я – сам».

**Хвалите за проявленную инициативу.** Дети самостоятельно помыли посуду, вызвались накрыть на стол, впервые дотянулись до турника, скатились с горки, на которую несколько лет боялись залезать, пришили пуговицу к рубашке – порадитесь вместе с ними. Не указывайте на оставшуюся в углах пыль и пришитую наперекосяк пуговицу, а непременно похвалите за желание сделать что-то самостоятельно. Ребенок, хотя бы раз получивший похвалу и почувствовавший собственную важность от того, что принес пользу, непременно захочет испытать это ощущение еще раз.

**Не вмешивайтесь в каждый шаг.** Детские конфликты стоит держать в поле зрения, но предварительно дать участникам возможность решить их самим. Почувствуйте момент, когда необходимо вступить и развести ссорящихся детей в разные стороны. Но если это словесная перепалка или неумение поделить игрушки, позвольте детям справиться с ситуацией самостоятельно, иначе кто-то из них всегда будет уповать на помощь взрослых и

манипулировать этим. Сейчас они учатся решать споры со сверстниками в простой игре, во взрослой жизни этот опыт позволит им находить выход из конфликтных ситуаций с коллегами, начальством, членами семьи.

**Воспринимайте детей всерьез.** Относитесь к их суждениям внимательно, чтобы в будущем они не стеснялись приходить за помощью и знали, что их проблемы не будут умалять. Дети доверяют взрослым, которые относятся к ним с уважением, слушают и разговаривают на равных, не переходя на детский язык, не дразня и не высмеивая.

**Поддерживайте в доме среду, удобную для самостоятельных действий:** низкие шкафчики, из которых ребенок сам сумеет доставать одежду, висящие на уровне глаз крючки для верхней одежды, зубную щетку и мыло на доступном уровне, возможность самому взять яблоко со стола или легко помыть его, приставив к мойке специальную ступеньку. Желательно организовать быт так, чтобы детям не приходилось то и дело просить взрослых помочь с элементарными вещами.

**Позвольте ребенку решать.** Когда младенчество останется позади, давайте детям больше возможностей для выбора. Пусть их тело подсказывает, надевать ли кофту на улицу или достаточно короткого рукава, пусть дети решают сами, что взять сегодня на прогулку: велосипед или мяч, кого приглашать на день рождения. Может случиться так, что им не понравится результат принятого решения, тем не менее, это важный момент, когда ребенок учится оценивать последствия своего выбора.

**Вводите в курс взрослых дел.** Полезным вещам можно научить в повседневных ситуациях: как выкладывать продукты на ленту в супермаркете, оплачивать проезд в общественном транспорте, куда выбрасывать мусор. Идите навстречу, когда дети захотят порезать свой первый салат или перемешать миксером крем для торта. Держите их в курсе хозяйственных дел: пусть посветят фонариком, когда вы снимаете показатели квартирных счетчиков, сходят с вами в банк оплатить счета или на почту отправить посылку.

**Закрепляйте домашние обязанности.** Каждая семья сама решает, что это будет: заправлять постель, мыть пол в своей комнате, чистить аквариум – у ребенка должна быть своя зона ответственности и желательно, чтобы взрослые не касались этих дел.

**Воодушевляйте пробовать новые вещи.** Нестандартная ситуация, например, поход на неделю в место, далекое от техники и цивилизации, потребуют от детей новых усилий. Находясь рядом, вы понаблюдаете за тем, как, выйдя из зоны комфорта, дети принимают решения, пробуют выполнять что-то без поддержки

взрослых и обретают полезные навыки: приготовление еды, обустройство быта, умение работать в команде и приносить пользу.

\*\*\*

На пути к тому, чтобы помочь детям стать независимыми может стоять родительская занятость и спешка. Проще одеть ребенка самому, чем ждать 10 минут, проще заправить постель за него, потому что это будет аккуратно и так, как вам нравится, и, конечно, вы намного быстрее, по сравнению с детьми, сделаете бутерброд. Однако это тот случай, когда спешка играет плохую шутку: ребенку не дают понять, что есть вещи, которые он способен делать сам и делать их отлично.

Напоследок хотелось бы рассказать историю из личного опыта. Когда-то в музыкальной школе я была свидетелем того, как две ученицы готовили к смотру фортепианный ансамбль под руководством своих педагогов. Учитель первой девочки, чтобы показать, что она неверно взяла ноту или сыграла стаккато там, где требовалось легато, подбегала, нависала над ученицей и через ее голову играла своими руками, показывая, как правильно. Хорошо помню ужас в глазах девочки: во-первых, это было давление и неуместное вторжение в личное пространство, а во-вторых, вводило в ступор так, что играть дальше не было возможности. Второй педагог всегда сидела на стуле справа от своей ученицы и подсказывала со стороны. Она не стремилась играть за девочку, ее работой было – внимательное, но деликатное руководство.

Не в том ли и состоит задача родителей: быть рядом и уметь подсказать в случае необходимости, приходить на помощь в течение нескольких секунд, но не нависать над головой тем самым «вертолетом» с указаниями, что и как нужно делать? Волнения за детей – как они справятся, будут ли в безопасности – из разряда вечных родительских мыслей. Но иногда все, что остается – сделать глубокий вдох, отпустить детей в самостоятельную жизнь и верить в лучшее. И гордиться изо всех сил, наблюдая за их свободным полетом.

**текст: Лена Чарлин**