

Я – САМ! АБО ВИХОВУЄМО САМОСТІЙНУ ДИТИНУ

Навіщо розвивати дитячу самостійність?

Діти, яких батьки позбавляють можливості в різних ситуаціях діяти самостійно, зростають:

- надміру вимогливими;
- невпевненими у своїх силах;
- особливо нетерплячими у справах, які потребують наполегливості й зусиль.

Натомість дитина, яка з раннього віку відчує довіру батьків, зростає людиною, яка вміє:

- ставити мету й досягати її своїми зусиллями;
- сміливо відповідати за свої вчинки;
- проявляти ініціативу, навіть у новій обстановці.

Розвиток дитячої самостійності відбувається в п'ять етапів:

- Дитина спостерігає за діями батьків.
- Дитина допомагає батькам виконувати різні справи.
- Дитина діє сама, але з допомогою дорослих.
- Дитина діє сама, але її дії контролюють дорослі.
- Дитина виконує будь-яку справу повністю самостійно.

Що має вміти ваша дитина?

Самостійність - якість, яка не з'являється сама. Її потрібно закладати з раннього віку, залучаючи дитину до різних справ. Дитина певного віку має вміти:

3 роки - збирати іграшки; чистоти зуби, умиватися, зачісуватися; самостійно роздягатися і з допомогою сторонніх одягатися; розкласти речі по місцях; прибирати за собою на елементарному рівні.

4 роки - допомагати розстеляти і застеляти своє ліжко; протирати пил; разом із дорослим готувати елементарні страви, прикрашати їх; допомагати впорядковувати сад, город, клумбу.

5 років - допомагати прибирати квартиру, мити посуд; оплачувати дрібні покупки; годувати свого домашнього улюбленця й прибирати за ним; самостійно зав'язувати шнурки і прибирати одяг; готувати елементарні страви на кшталт бутербродів.

6 років - пилососити; поливати квіти; вигулювати домашніх тварин поряд із домом; виносити сміття; прибирати речі; чистити овочі; обирати собі одяг.

Як заохочувати дитячу самостійність?

- ✓ **Залучайте дитину до щоденних справ.** Робіть їх разом. Граючи, покажете дитині, що і як робити. Сформуєте коло обов'язків, які дитина може виконувати самостійно.
- ✓ **Заохочуйте дитячу ініціативу.** Хваліть дитину за зусилля, яких вона доклала, щоб виконати будь-яку, навіть буденну, справу. Не акцентуйте на тому, що щось не вдалося або вдалося неохайно.
- ✓ **Приберіть всі потенційно небезпечні предмети з дитячого простору.** Так ви зможете уникнути ймовірних заборон. З віком просто навчіть дитину безпечно користуватися цими речами.

- ✓ **Окресліть межі.** Обговоріть з дитиною речі, які їй робити заборонено, щоб самостійність не переросла у вседозволеність. Але аргументуйте свою позицію.
- ✓ **Не сваріть дитину в разі невдачі.** Поясніть, що кожен має право на помилку.
- ✓ **Створюйте правильно ситуації вибору.** Скажімо, не їсти чи не їсти, а що їсти - картоплю чи кашу.
- ✓ **Вірте у свою дитину.** «Злізай, бо впадеш» - така фраза відбиває бажання робити будь-що. А от фраза «Тримайся міцніше, тобі все вдасться», навпаки, змушує повірити у власні сили. Але пам'ятайте, що «правильні» слова, не підкріплені діями і справжньою довірою, нічого не варті.

Як зрозуміти свою дитину?

Створіть щоденник, у якому дитина залишатиме вам підказки: що вона прагне

або боїться зробити. Приміром:

- я хочу сходити в..., я хочу побувати в..., я хочу побачити...
- я боюсь, що..., я не знаю, як...
- я хочу навчитись робити...
- я хочу разом з татом/мамою...; я хочу сам...

Нехай дитина заповнює сторінки своїми малюнками-підказками, а ви візьміть за правило щодня переглядати щоденник і обговорювати з дитиною зображене. Не залишайте жодне прохання/бажання без уваги: реалізуйте справи разом, довіряйте дитині робити їх самостійно, пояснюйте, чому здійснити задумане неможливо тощо.

Як «прокачати» самостійність дитини під час дистанційки?

Шановні батьки! Вимушені карантинні обмеження, коли діти і принаймні один з батьків постійно перебувають удома, хороший шанс продовжити привчати дитину до самостійності. Даємо кілька порад, як це зробити.

- Складіть разом з дитиною правила: які обв'язки повністю в зоні її відповідальності, із чим вона може звернутися до батьків, що не може робити в жодному разі. Ці правила дитина має засвоїти поступово.
- Створіть розклад. Відобразіть у ньому час для роботи і занять, домашніх справ, розваг, відпочинку, прогулянки.
- Поясніть дитині, у чому полягає ваша робота. Запропонуйте допомогти вам її якісно виконувати. А для цього не шуміти, зберігати просторові кордони, коли тато/мама працює.
- Вигадайте разом з дитиною справи якими вона може займатися самостійно, коли ви зайняті роботою. Це можуть бути ігри та побутові справи, які не потребують вашого контролю.
- Щодня збільшуйте час відсутності в дитячому просторі. Не поспішайте до дитини на перший же поклик. Дайте їй змогу впоратися із проблемою самостійно.