

Як навчити дитину **самотійності**.



*З одного боку дуже легко,
а з іншого – зовсім непросто!*

Чому це **НЕПРОСТО**?

- це довгий та поступовий процес (починати потрібно з раннього дитинства)..., але всі прагнуть швидких результатів!
- непросто для батьків, які самі несамотійні (постійно потребують допомоги, підтримки, покладаються на чужу думку у прийнятті рішення і т.д.)
- батькам важко прийняти те, що дитина може помилятися у своєму виборі, може зробити гірше, тому нам легше зробити за неї. Нажаль нас з дитинства вчили «не помилятися».

Однак, якщо застосувати правильні кроки в цьому питанні, цей досвід буде безцінним, як для вас, так і для вашої дитини!

Правила формування самотійності у дитини:

- ✓ Дати дитині свободу вибору. Нехай сам вибирає, який одяг вдягти, яку книгу почитати, що буде їсти на сніданок ...
- ✓ Перестати давати вказівки дитині і часто питати про його бажання. Якщо ваші бажання, чи плани дуже розбіжні, н.пр. дитина захотіла піти на прогулянку в парк, а у вас заплановано похід до салону, важливо **ДОМОВЛЯТИСЯ!** «Сьогодні я відвідаю салон, а завтра підемо в парк» чи навпаки. Таким чином ви поважаєте (а не ігноруєте) бажання дитини, а також вчите дитину поважати і ваші потреби.
- ✓ Надавати більше свободи у її діях самообслуговування та на прогулянках. Часто батьки втручаються в процес дій дітей, коли бачать, що в неї «не виходить» наприклад, одягнутися, взутися, залізти на драбинку тощо. «Давай допоможу, так скоріше буде... так краще вийде... тобі так зручніше буде».

В цей час ми не усвідомлюємо, що привчаємо дитину навіть у незначних справах покладатися на допомогу інших. А також навіть не даємо змоги дитині самій відчувати, як їй незручно, чи зручно!

- ✓ Доручати дитині просту роботу по дому і не втручатися в цей процес (починати з 3 років). Для молодших дошкільнят це може бути прибирання в ігровому куточку, одягання, для дітей 5-6 років, наприклад, догляд за рослиною.
- ✓ Якщо ви довірили догляд за квіткою, будьте готові, що квітка може загинути. Але дитина повинна сама побачити результат своїх вчинків і знати це, саме так формується самостійність.
- ✓ Давати дитині кишенькові гроші і разом з цим право витратити їх на свій розсуд (можна вже з 5 років).
- ✓ Вчити самому приймати рішення. Нехай його рішення тричі неправильне, але він прийняв його самостійно!
- ✓ Важливо не плутати свободу вибору з вседозволеністю! Щоб уникнути вседозволеності, батьки повинні вміти сказати тверде «ні» - це стосується його здоров'я, безпеки, морального виховання.
- ✓ Завжди пам'ятати, що дитина це вже особистість, зі своїми вподобаннями та смаками.
Задача батьків не нав'язати свій світ, а допомогти розкрити власний!

Часто батьки нав'язують дитині свій вибір, навіть у переживанні почуттів: «Не плач..., не злись..., не бійся».

У разі поганої поведінки не потрібно намагатися примушувати дитину до чогось. Ви повинні **пояснити** йому, що сльози й істерики – це не єдиний спосіб вирішення конфліктних ситуацій. Можливо, варто дати їй виплакати, а потім він і сам прийме правильне рішення, за яке залишиться тільки похвалити його. Саме важливе – це створити такі умови, щоб дитина змогла приймати рішення сама, тобто перестати нав'язувати свою думку і дозволити їй робити помилки, саме тоді дитина виросте рішучою, впевненою та самостійною.