

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ



Когда у ребенка начинается сепарация

Цель сепарации — сделать так, чтобы ребенок в определенные моменты жизни чувствовал себя здоровым, счастливым, самодостаточным и адаптированным к миру без родительского вмешательства. Периоды сепарации при этом можно сопоставить с возрастными кризисами.

Кризис — это просто этап в процессе наработки какого-либо навыка: например, когда ребенок начинает двигаться, говорить, когда у него появляются страхи.

Первый кризис у ребенка — кризис рождения, когда ему приходится учиться самостоятельно дышать. Следующий кризис — начало движения, он происходит в районе года. Далее появляется мышление, речь, эмоциональность, социализация — и так вплоть до кризиса выхода из семьи в подростковом возрасте. Про него многие родители забывают, а именно его гармоничное переживание помогает в будущем выстроить здоровую коммуникацию двух взрослых личностей. Тогда ребенок уже будет иметь юридическую, финансовую, сексуальную самостоятельность — то есть будет полностью адаптирован к этому миру.

Где грань между самостоятельностью и безопасностью?

В каждом возрасте есть что-то, что ребенку можно делать и что нельзя. Чтобы он это делал или не делал, одного понимания и объяснения «это — можно, это — нельзя» ему недостаточно. Родителю важно опираться на выработку навыка.

Например: ребенку, который еще не говорит, родитель может показать жестами, что пальцы в розетку совать нельзя. Ребенку не нужно понимать почему: мы не ждем от него осознания, что в розетке есть ток и это опасно. Родителю просто необходимо, чтобы он этого не делал, — и он может помочь выработать этот навык, раз за разом повторяя жесты.

Есть ситуации, в которых мы расширяем границы допустимого: можно дать ребенку обжечься, чтобы он понял, что это «нельзя». Это безопасно, в больницу никто не поедет. Но такой подход для обучения тоже не всегда допустим. Переходя дорогу, мы не скажем ребенку: «Я отпускаю твою руку. Имей в виду, сейчас тебя может сбить машина». А если собьет? Мы же

не скажем: «Дружок, я так и говорила!» Конечно, в критически опасной ситуации родитель будет держать ребенка, потому что тот из-за особенностей мышления еще не может оценить последствия своих действий.

При этом, еще не предоставляя полную самостоятельность, мы можем помочь ребенку выработать навык.

Держа за руку, попутно показывайте, где горит красный свет, откуда едут машины, где нужно остановиться. Сам взрослый станет примером для запоминания.

Простые объяснения, без примера, никогда не сработают — ребенку важно пробовать. Даже банальный навык сказать «нет» нужно практиковать. Мы объясним, когда нужно говорить «нет», но один ребенок скажет его слабо, из неуверенной позиции, а второй наоборот — так агрессивно, что вызовет порцию агрессии в ответ. Этот навык нужно натренировать, точно так же, как и навыки поведения на дороге, с незнакомыми людьми, в интернете и так далее.

Сепарация очень связана с понятиями «уверенность» и «доверие к себе». *Важно формировать в ребенке доверие к собственному телу, к своим эмоциям, он должен научиться чувствовать, где ему устойчиво, а где нет, где его безопасная зона, а где — опасность.*

Родителям нужно быть не коршунами, которые вечно летают над головой, а помощниками, которые следуют за самостоятельными шагами ребенка. Им нужно оказывать поддержку:

«Давай, ты можешь, я в тебя верю, у тебя получится»;

«Ничего страшного, что так плохо сейчас, зато сделал»;

«В следующий раз будет лучше, я знаю, что ты сможешь».

Самостоятельность у подростков

Проблемы с сепарацией у подростков начнутся, если в семье им не доверяли. Доверие не должно появиться в подростковом возрасте из ниоткуда. Давать ребенку выбор нужно и в годик, и в 3 года, и в 5 лет. Если ему на протяжении всего взросления показывать, где его свобода и выбор, показывать, где можно и где нельзя, — к подростковому возрасту он будет понимать свои границы.

Конечно, подростки всё равно будут «ежиками». Конечно, они будут проверять, прощупывать свои границы. Мы и сами так себя вели.

Важно доверять своим детям. Где можно — прямо говорить «можно», где нет — должно быть жесткое «нет». **Лучше всего пересмотреть правила,**

установленные дома. Пусть это будет минимальный свод самых необходимых правил (например, не выходить из дома после 23:00), чем старше ребенок, тем меньше их должно быть. Но если они будут четко устанавливаться и соблюдаться всеми членами семьи, подросток сам начнет вам доверять.

Договоритесь, что ребенок может рассказать вам о новом опыте, даже если ему стыдно, и не получить в ответ осуждение. Подростки так или иначе попробуют сигареты и алкоголь. В этот момент важно им не запретить, не накричать и дать соврать.

Правила должны быть сформированы позитивно, нужно, чтобы они мотивировали ребенка на положительное поведение. Они существуют не для того, чтобы подросток почувствовал себя маленьким и несамостоятельным. То есть, формируя свод правил, нельзя исходить из понятия: «Уж слишком много мы ему разрешаем, ишь чего захотел!»

Вопрос сепарации подростков — не в возрасте. Когда ребенку исполняется 15 лет, ему не вставляют флешку с загруженной информацией, навыки самостоятельности вырабатываются в семье очень долго. Они должны формироваться как раз с помощью семейных правил: «Так мы делаем, а так — не делаем».

Но, даже если ребенок войдет в этот возраст подготовленным, у него включится механизм самоуничтожения, и придется включить ограничения. Конечно, родители не позволят ему пойти в плохую компанию, они будут оберегать его от очевидно опасных ситуаций — даже несмотря на то, что он будет бить рукой в грудь и что-то доказывать. Но в остальном действительно нужно проявлять доверие.

Это будет доверие не только к самому ребенку, но и доверие к себе как к родителю: вы сделали всё, что могли, и вы уверены в своем воспитании и навыках, которые вы в ребенка вложили.

Источник: *mel.fm*

