

ІСТОРІЯ ПРО ХЛОПЧИКА, *за якого все робить мама*

Восьмирічний хлопчик прокидається вранці. Сьогодні йому треба йти до школи. Ще сонного його одягає мама. Вона складає йому портфель, подає сніданок і прибирає за ним посуд, застилає його постіль. А потім везе до школи. Несе портфель аж до класу. Увечері вдома повторюється подібна картина, що й уранці, тільки у зворотному порядку. У вихідні хлопчик довго спить, а потім бавиться іграшками або сидить у телефоні. Домашні завдання він завжди робить з мамою. Вона вчить з ним вірші й правила, допомагає з англійською та математикою.

ІСТОРІЯ ПРО ДІВЧИНКУ, *яка не любить прибирати у своїй кімнаті*

Дівчинка-підліток слухає музику, лежачи на ліжку у своїй кімнаті. Довкола панує повний гармидер — нагромадження кинутих речей і навіть брудного посуду. Мама стукає у двері й починає прибирати в кімнаті. Прохає дівчину бути охайнішою. Проте дочка щоразу нагадує, що це її кімната й таке життя їй подобається. А якщо мамі не до вподоби, то це її особиста справа.

Про що ці різні, на перший погляд, історії? Як на мене, то за кожною з них стоїть реальне життя родини, у якій відсутнє питання самостійності, про яку ми тисячу разів згадаємо в цій книжці. Не хочу зараз розбирати кожен з випадків. Ви зможете подумати про них трішки пізніше. Але коли будете думати, то обов'язково намагайтеся зрозуміти, у чому саме помилилися дорослі. Що можна було зробити по-іншому? Скажете, що десь згаяно час, а десь ще можна все змінити? Змінити ситуацію можна завжди. Навіть у випадку із сорокарічним чоловіком. Уявімо собі, що його літня мама... ні, не померла,

а, наприклад, вийшла заміж і переїхала до чоловіка. Тепер її синові мимоволі доведеться бути самотійним. Або що мама, яка все робила ЗАМІСТЬ свого восьмилітнього сина, народила другу дитину і тепер не має стільки вільного часу, як раніше. Отже, не буває безвихідної ситуації, яку неможливо змінити. Якщо, звичайно, ви хочете змінитися.

РОЗПОЧНІМО З ВАШОЇ САМОСТІЙНОСТІ

У всіх книжках про дитячу психологію ви можете знайти чимало інформації про те, як діти дуже добре засвоюють батьківський приклад. Від свого народження кожна дитина уважно стежить за всіма ДІЯМИ своїх батьків, за їхніми РЕАКЦІЯМИ на зовнішні обставини й на поведінку інших людей, за СПОСОБАМИ реагування на навколишній світ, за ВМІННЯМ вирішувати й долати труднощі. Це стосується буквально всіх сфер життя — комунікації, уміння себе захистити, зробити правильний вибір, навичок безпечної поведінки та, звичайно, самотійності.

ПРАКТИКА

Пропонуємо ознайомитися з історіями декількох дорослих людей та оцінити рівень їхньої самотійності.

- *Микола, 37 років.* Разом з дружиною і дитиною мешкає в будинку зі своїми батьками. Не прагне заробляти більше.
- *Микита, 28 років.* Нещодавно одружився, має дитину 1 року. Навчається в університеті, але постійно має академічні заборгованості, двічі його відраховували з курсу, періодично поновлювався. Не має постійної роботи. Молодій родині фінансово допомагають батьки його та дружини.
- *Марія, 32 роки.* Виховує сина сама. Здобуває другу вищу освіту. Фінансово незалежна, працює у великій компанії.
- *Ірина, 40 років.* Не працює. Оформила дітей до школи-інтернату. Живе за рахунок матеріальної допомоги.

життя дитячому розкладу. Вони разом роблять домашні завдання, чергують біля школи, сидять у роздягальні, поки дитина відвідує секцію або гурток. У цьому випадку доросла людина ніби припиняє існувати. При цьому дитина відчуває, що мама або тато постійно поруч, що в неї немає можливості побути одній, спробувати впоратися з труднощами без постійної підтримки.

ЯК ПЕРЕСТАТИ ГІПЕРОПІКУВАТИ ДИТИНУ?

Якщо ви помітили в себе або в когось із членів родини симптоми гіперопіки, ось рецепт, що допоможе вам упоратися з цим. І, як завжди, відзначайте ті пункти, які ви вже виконали.

- **Делегуйте обов'язки дитині.** Більше того, у неї обов'язково має бути вибір — мити посуд або йти до магазину. Спочатку запропонуйте дитині: «Ми самі робимо домашні справи. Ти вже можеш самостійно вирішити, як брати участь у родинному житті, у чому допомагати». Час від часу пропонуйте дитині змінювати свої обов'язки, позаяк багатьом дітям набридає робити одне й те саме. Не забувайте хвалити дитину за якісне прибирання або покупку, за ініціативу.
- **Не робіть вибору ЗАМІСТЬ дитини.** Це стосується багатьох речей: гуртків і секцій, компанії для спілкування, їжі (тут є нюанси, але все ж таки давайте дитині вибір між «здоровою й іншою здоровою» їжею), одягу.
- **Давайте дитині можливість помилятися.** Припускаючись помилок, дитина набуває корисного життєвого досвіду. Не забігайте наперед, намагаючись заздалегідь передбачити всі проблеми, які можуть виникнути в неї. Постійне моралізаторство призводить до того, що дитина взагалі перестає вас чути. А до підліткового віку ситуація погіршується, і з'являються протести й бажання зробити

Як поліпшити ситуацію, якщо дитина вже в школі й ви розумієте, що їй явно не вистачає самостійних навичок? У всякому разі, формуємо їх удома.

ПРАКТИКА Визначте, що саме не виходить у дитини, що вам потрібно змінити у своїх підходах. Наприклад:

Що робить дитина	Що робите ви не так	Що ж робити?
Не проявляє ініціативи	Швидше за все, ви самі проявляєте ініціативу або критикуєте дитину	Спостерігайте за собою, передавайте ініціативу дитині, замініть критику на слова підтримки
Самостійно не закінчує розпочату роботу	Ви не звертаєте уваги на те, чи дитина виконала справу до кінця, або часто закінчуєте роботу за неї	Не доробляйте справу ЗАМІСТЬ дитини, ви можете запропонувати закінчити РАЗОМ, якщо бачите, що їй справді складно
Боїться почати щось робити	Так поведуться діти, яких часто критикують, вони бояться помилитися й отримати негативну оцінку від дорослих	Не критикуйте дитини, а, навпаки, заохочуйте її самостійність та ініціативу, підтримуйте словами
Постійно просить про допомогу	Напевно, до цього ви часто намагалися зробити все ЗАМІСТЬ дитини, і навіть коли робили разом, то давали їй мало можливостей проявити самостійність	Стежте за тим, ЯК ви допомагаєте дитині, чи даєте їй можливість діяти самостійно

ПРИЙОМИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ НАВЧИТИ ДИТИНУ ПРИЙМАТИ САМОСТІЙНІ РІШЕННЯ

Цікавість. Дітям властиво проявляти допитливість. Але дорослим це не завжди подобається. Насправді проявляти цікавість, допитливість — це прагнення вивчати предмети і явища навколо. Якщо ви постійно смикаєте дитину зі словами «не лізь», «не чіпай», «постав на місце, а то зламаєш», то тим самим ви пригнічуєте потребу дитини в дослідженні. Ваше завдання, навпаки, — усіляко стимулювати й підтримувати дитячу допитливість, не забуваючи при цьому про безпечну поведінку. Підтримка дитячої допитливості — це перший крок до самостійного прийняття рішень.

Помилки. «Потрібно вчитися на чужих помилках», — так зазвичай ми говоримо дітям. Це, без сумніву, добре. Але не надто реалістично. Адже це був чийсь досвід, а отже, не завжди може бути засвоєний. Тому дозволяйте дітям помилятися, експериментуючи у своїх рішеннях. Саме навичка критичного мислення містить у собі вміння припускатися помилок, потім аналізувати їх і починати шукати альтернативне, більш раціональне й безпечне рішення. Але! Пам'ятайте, що в усьому необхідна міра! Наприклад, одного разу відпустити маленьку дитину в самостійний похід до магазину або додому, якщо ж вона ще не знає правил дорожнього руху або не вміє сконцентрувати свою увагу — це не варіант.

Уміння обґрунтовувати свої думки. Навчіть дитину обґрунтовувати свої думки. Критичне мислення — це про те, щоб розуміти, а як я дійшов(-ла) таких висновків, чому я це зробив(-ла), чого хотів(-ла) досягти? Нехай дитина навчиться пояснювати свою позицію, відстоювати її.

- Чому ти так вирішив / вирішила?
- Що ти хотів / хотіла отримати?

1

Трапляється, що на вас чекає велике прибирання всієї квартири. Багато роботи й, здається, що ніколи не переробиш усього? Так відчувається і дитина. Велика кімната, багато речей і завдань. Допоможіть дитині розділити одне велике завдання на безліч маленьких. Наприклад, сьогодні можна зібрати речі. Завтра витерти пил, а післязавтра вимити підлогу.

А можна розділити кімнату на кілька частин / квадратів / зон. І прибирати їх у певній послідовності.

2

Складіть правильну інструкцію. Наприклад, прибирайте кілька разів разом з дитиною. Визначте місце для кожного предмета. Можна сфотографувати кімнату «в порядку» й дати фото дитині, щоб у неї був орієнтир.

3

Придумайте місця для зберігання і зробіть їх зрозумілими для дитини. Наприклад, купіть коробки й наклейте на них картинки, які допоможуть дитині САМІЙ скласти необхідні іграшки або речі на свої місця.

4

Щоб дитина звикла підтримувати порядок, з раннього дитинства виділяйте в її розпорядку щодня по 5 хвилин вранці й увечері, щоб вона могла скласти речі, які знаходяться не на своїх місцях.

5

Культивуйте правило: погравши, поклади іграшку на місце й тільки потім бери іншу іграшку або гру. Хваліть дитину, що вона робить саме так.

6

Ураховуйте вік, інтереси й особливості характеру дитини. Наприклад, можна запропонувати почати прибирання з того, що їй подобається, або організувати процес як захопливий квест чи гру (збирати наклейки або шукати те, що ви сховаєте заздалегідь).