**Як розвивати у дітей самостійність**

**Самостійність** це вміння діяти без допомоги оточуючих; здібність до прийняття рішень та усвідомлення відповідальності за їх наслідки; вільний прояв своєї думки та позиції, незалежно від можливої реакції інших людей.

*Американські психологи Бері і Дженей Уайнхольди визначають чотири стадії процесу індивідуального розвитку дитини від стадії повної залежності від батьків (стадія співзалежності) до повної самостійності (стадія взаємозалежності).*

**1.****Стадія співзалежності** **-** *триває близько 6-9 місяців.* На цій стадії дитина ще не відчуває себе окремою особистістю, вона існує в атмосфері єднання і злагоди зі своєю матір’ю. *Основна потреба дитини на стадії співзалежності - це постійний догляд і комфорт*. Якщо у немовляти виникають будь-які потреби (в їжі, питті, теплі, обіймах тощо), але батьки в силу певних причин не звертають на це уваги, дитина відчуває безпорадність і страх, що створює підґрунтя для розвитку невротичного стану.Тільки в умовах постійної турботи, любові і дбайливого догляду з боку матері, батька та інших дорослих дитина зростає емоційно врівноваженою і здоровою.Ця стадія закінчується, коли малюк починає повзати і ставати на ніжки.

**2.****Стадія протизалежність** - *припадає на вік від 1,5 до 3 років*.

*Основна потреба дитини- пізнавати навколишній світ та відокремлюватись.* Вона намагається якомога більше навчитись, часто повторює «Я сам». Батьки в цей період також переорієнтовуються на свої особисті інтереси, такі як кар’єра, власні взаємовідносини. На цій стадії, окрім вміння ходити, говорити, самостійно їсти, дитина також навчається важливим емоційним вмінням: відкладати задоволення, розуміти заборону,відчувати зв’язок з батьками та іншими членами родини,довіряти оточуючим.

**3. Стадія незалежності *-*** *триває до 6 років*. Дитина більшу частину часу може діяти автономно, але все ще потребує постійної підтримки і контролю з боку батьків та інших членів сім’ї. В цей період в особистісному розвитку малюка відбуваються важливі зміни:

розвивається відчуття власного «я», окремого від інших;

розвивається наполегливість, а також здатність розраховувати на себе при зіткненні з труднощами або критикою;

розвивається здатність брати на себе відповідальність за свої дії та рішення;

розвивається вміння і потреба ділитися з іншими;

розвивається вміння ідентифікувати свої відчуття та відчуття інших;

досягається повна незалежність в повсякденних справах (вмивання, одягання, користування туалетом тощо).

**4. Стадії взаємозалежності**, *яка триває в період від 6 до12 років.*

У цьому віці у дитини формується своя власна особиста думка про себе і оточуючий світ. У взаємовідносинах з дорослими і однолітками в поведінці дитини спостерігаються коливання: то прагнення до близьких стосунків, то намагання відокремитись. Головне, чого дитина має досягти у взаємовідносинах з оточуючими - це самодостатність, тобто відчуття комфорту, незалежно від того, подобається вона іншим чи ні, знаходиться вона у близьких взаємовідносинах чи ні. Така дитина спроможна самостійно приймати важливі для себе рішення (говорити «ні», робити вибір і т.д.) та відповідати за свої вчинки.

Звісно, що від дорослих, які виховують дитину, залежить, як успішно вона пройде всі стадії особистісного розвитку і стане самостійною та відповідальною. За несприятливих умов і певних недоліків виховання, дитина залишається на стадії співзалежності, що зумовлює виникнення проблем у стосунках з оточуючими (залежність від партнерів), в самореалізації або спричиняє залежність від хімічних речовин (наркотики, алкоголь, переїдання тощо).

**Умови для розвитку самостійності і відповідальності**

**1. Сприймайте дитину такою, якою вона є і приймайте її такою, якою вона є**

Батьки, вчителі, вихователі, дорослі члени сім’ї та інші авторитетні особи повинні з самого народження уважно ставитись до природних рис характеру і здібностей дитини і не намагатись підлаштовувати її під свїй ідеал. Бешкетник, скільки б його не лаяли і не докоряли йому, все одно не стане ходити по струнці. Але від дорослих залежить, виросте він хуліганом або стане ініціативною людиною. У такої дитини є важлива для розвитку підприємливості риса - здатність ризикувити, і батькам важливо навчити дитину розрізняти розумний ризик від небезпечного і безрозсудливого.

Замкнена дитина ніколи не стане душею компанії, але від дорослих залежить, чи навчиться вона спілкуватися з оточуючими і поводити себе впевнено за будь-яких обставин, чи буде страждати від невпевненості в собі при спілкуванні з людьми.

Не варто вишукувати в своїй дитині недоліки і викорінювати їх. Більш ефективно розвивати природні здібності і позитивні риси характеру малюка.

Але важливо пам’ятати, що у кожної людини є свої ресурси, можливості і вони не безмежні. Виходячи з цього, задача батьків - визначити головні риси характеру своєї дитини і ставитись з повагою до особистості в будь-якому віці.

**2. Довіряйте і заохочуйте дитину на різних етапах її розвитку**

Якщо ви не довіряєте дитині і постійно намагаєтесь вказувати, що і як треба робити, можливо, вона буде чудово виконувати всі свої обов’язки, але відчуття відповідальності та самостійності в ній так і не сформується. Воно виробляється лише там, де у людини є можливість вибору і він/вона самостійно приймає рішення.

**3. Поважайте дитину і ставтесь до неї як до особистості**

Для формування самостійності, важливо, щоб потреби і бажання дитини сприймались дорослими уважно і серйозно. Це створює сприятливу атмосферу для її розвитку.Не припустимо, щоб при спілкуванні з дитиною дорослі вживали сарказм, іронічні зауваження, висміювання. Якщо ви робите критичне зауваження, воно має бути направлене на її дії, вчинки, а не на дитину особисто.

**4. Повага батьків до своїх власних інтересів та прав**

Батько і мати, виявляючи турботу про своїх дітей, мають служити для них прикладом турботливого ставлення особисто до себе. Діти повинні постійно відчувати, що у батьків є їх особисті потреби. Батьки мають певні права: право побути на самоті, право на поважливе ставлення до себе, право на розумну тишу і спокій, право на особистий час і особисті стосунки тощо.

**12 переваг самостійного прийняття рішень**

***Відчуття контролю ситуації***. Всі люди хочуть відчувати, що вони контролюють ситуацію. І якщо вибір, який щодня робить дитина, дає їй упевненість у своїх силах, необхідно дати їй можливість робити цей вибір.

***Підвищення самооцінки.*** Самостійність і почуття контролю ситуації дозволяє дитині відчувати впевненість.

***Розвиток навичок саморегуляції***. Дитина з високою самооцінкою, помиляючись у прийнятті рішень, учиться виправляти помилки, аналізувати ситуацію й не почувається невдахою.

***Розвиток мотивації.*** Найчастіше дитина береться за ті справи, які вибрала сама.

***Розвиток почуття гордості дитини***. Вона відчуває, що її внесок у загальну справу важливий. Це вчить дитину співпрацювати з іншими членами сім'ї.

***Розвиток мислення***. Ситуація вибору дає можливість генерувати нові ідеї, бачити нові можливості.

***Допомагає краще справлятися із завданнями***. Вона вчиться нестандартного мислення, бачення багатьох варіантів вирішення завдання й пошуку кращого з них.

***Розвиток творчого потенціалу***. Дитина досліджує нові можливості.

**Дитина, яка не розвиває навичок прийняття рішень, схильна:**

Залежати від батьківта інших людей навіть у дорослому віці.

Перебувати під сильним впливом друзів або однолітків.

Ображатися на батьківта інших дорослих, які обмежують її свободу.

Сумніватися у власних здібностях.

Невиправдано ризикувати.

Не намагатися досягти більшого й максимально реалізувати свій потенціал.

**Рекомендації з розвитку самостійності в дітей**

*Ранній вік*

1. Необхідно пам'ятати, що не потрібно виконувати за дитину те, що вона може зробити сама. Якщо дитина вже навчився, наприклад, одягатися без допомоги дорослого, то дайте їй можливість робити це самостійно! Звичайно, Ви можете одягнути дитину швидше, ніж вона зробить це сама, чи нагодувати її, не забруднивши одяг і все навколо. Але тоді Ви будете заважати зростанню самостійності дитини.

2. Слід допомагати дитині тільки в тому випадку, якщо вона сама просить дорослого про допомогу. Не потрібно втручатися в діяльність дитини тоді, коли вона чимось зайнята, якщо вона не просить Вас про це. Звичайно, дорослі часто краще розуміють, як виконати ту чи іншу дію, але важливо дати можливість дитині знайти рішення самостійно! Нехай дитина вчиться осягати якісь речі самостійно і робити маленькі відкриття. Але батькам при цьому слід бути розумними! Якщо дитина робить щось, що являє небезпеку для неї, то слід, звичайно ж, захистити її від цього, навіть якщо вона не просить про це.

3. Потрібно всіляко заохочувати прагнення до самостійності. У цьому віці дитина дуже часто повторює: «Я сам!». Важливо не перешкоджати їй в цьому прагненні (звичайно, в межах розумного), всіляко стимулювати її спроби до самостійних дій. Дуже часто батьки на невмілі спроби свого чада щось зробити самостійно реагують так: «Не заважай!», «Відійди», «Ти ще маленька, не впораєшся, я сам (а) все зроблю» і т.д. Намагайтеся давати дитині можливість спробувати свої сили. Хоче помити підлогу, - дайте відерце і ганчірку. Вам буде потрібно потім усього кілька хвилин, щоб непомітно прибрати за дитиною калюжі, що утворилися в результаті праці, але зате у неї будуть формуватися навички не тільки самостійності, але й працьовитості. Хоче попрати свій носовичок? Дозвольте зробити це. Нічого страшного, якщо потім Вам доведеться перепрати , адже в даний момент не так важливий кінцевий результат. Підтримуйте дитину і схвалюйте її дії - адже вона так має потребу в цьому. Головне не робити предметом глузувань її невмілі спроби. Адже від малюка деколи потрібно дуже багато зусиль для того, щоб зробити те, що дорослому здається простим і нескладним. Якщо у дитини щось не виходить, можна делікатно пояснити їй помилку і обов'язково підбадьорити, допомогти повірити в те, що у неї обов'язково все вийде.

*Дошкільний вік*

1. У цьому віці непогано давати дитині можливість самостійно вибирати те, що вона сьогодні одягне. Але при цьому варто не забувати, що дитині потрібно допомогти з вибором. Їй потрібно пояснити, наприклад, що зараз осінь, дощі, прохолодно на вулиці, тому літній одяг треба відкласти до весни, а от з осінніх речей вона може вибрати те , що більше до душі. Можна також починати разом з дитиною робити покупки в магазині і враховувати її вибір.

2. Але, мабуть, головне завдання дорослого - привчити дитину до думки, що для неї, як і для всіх в сім'ї, існують певні правила і норми поведінки, і вона повинна їм відповідати. Для цього важливо закріпити за дитиною постійне доручення, відповідне до її віку. Звичайно, можливості дитини в дошкільному віці ще дуже невеликі, але все-таки вони є. Навіть найменший малюк 2-3-х років, а тим більше дошкільник, в змозі прибрати, наприклад, свій куточок з іграшками. Також обов'язком дошкільника в сім'ї може стати поливання кімнатних рослин, допомога у сервіровці обіднього столу (розкласти серветки, столові прибори, поставити хліб) допомога у догляді за домашнім вихованцем тощо.

3. Не слід захищати дитину від проблем: дозволяйте їй зустрічатися з негативними наслідками своїх дій (або своєї бездіяльності).

4. Виховання самостійності передбачає також формування в дитини вміння знайти самому собі заняття і якийсь час займатися чимось, не залучаючи до цього дорослих.

5. Основною помилкою дорослих у вихованні дитячої самостійності є, найчастіше , гіперопіка дитини і повне усунення від практичних дій.

*Молодший шкільний вік*

##### 1. Розплануйте разом із дитиною час, коли вона сідає за уроки послідовність приготування уроків. І намагайтеся заздалегідь визначити час, який знадобиться їй для ви­конання кожного завдання.

##### 2. Контролюйте разом із дитиною виконання наміченого плану роботи. Для молодшого віку характерно, що дитина часто відволі­кається. Саме дорослий повинен допомогти це подолати. Навички роботи, набуті протягом перших років навчання, залишаються на все життя. Із самого початку дитина повинна знати, що на робочому місці працюють, а граються, малюють, їдять — в іншому місці. Намагайтеся відокремити ігри від занять, і в дитини із часом сформується умовний рефлекс: робоче місце викликатиме стан мобілізації та працездатності.

##### 3.Допоможіть дитині, якщо вона зіштовхнулася з нездоланними труднощами. Дитина повинна вчитися самостійно долати труднощі. Однак, якщо на якомусь етапі завдання нездоланно складне, обов'язково допоможіть! Інакше досвід невдачі може закріпитися і призвести до так званої «вивченої безпорадності». Якщо тривалі зусилля безуспішні, людина перестає вірити у свої сили, стає пасивною і безініціативною. Випадки, коли дитина намагається, але не може упоратися із завдан­нями, треба вміти відрізняти від ситуацій, коли вона зловживає вашою допомогою і звертається через будь-яку дрібницю. Тоді ви можете поставити умову: «Я відповім лише на два твої запитання. Намагайся виконати завдання сам, а два найважчі ми з тобою розберемо разом».

##### 4. Поступово знижуйте ступінь контролю. Пряму участь у ви­конанні уроків можна буде замінити своєю присутністю. Потім сидіти поруч із дитиною не протягом виконання нею всього домашнього завдання, а лише перші кілька хвилин, підходячи до неї на деякий час. До закінчення початкової школи дитина повинна навчитися виконувати домашні завдання самостійно, показуючи батькам готовий результат.