Чек-лист по формированию

детской самостоятельности

**Ранний возраст**

1. Не выполняйте за ребенка то, что он может сделать сам.
2. Помогайте ребенку только в том случае, если он сам просит вас о помощи.
3. Поощряйте стремление к самостоятельности ребенка, поддерживайте его инициативу.

**Дошкольный возраст**

1. Дайте возможность выбора (надеть шапку или кепку; съесть омлет или сырники), но при этом помочь с выбором на начальном этапе.
2. Приучайте к семейным правилам и традициям. И помните, что они существуют для всех членов семьи.
3. Закрепите поручение за ребенком, которое ему посильно, соответствует его возрасту и индивидуальным особенностям.
4. Не ограждайте от проблем: позволяйте ему встречаться с трудностями, с отрицательными последствиями своих действий.
5. Учите ребенка находить себе занятие, какое-то время занимать себя чем-то, не привлекая взрослых.

**Подростковый возраст**

Родителям часто приходится «отпускать» своих детей, избавляться от привычки руководить их жизнью.

Техника Роберта Байярд (по книге «Ваш беспокойный ребенок»)

1. Составьте полный список того, что задевает, беспокоит вас в поведении ребенка.

Нужно написать то, что беспокоит и задевает именно вас, а не семью в целом или других людей.

1. После составления списка выделите то, что имеет определенные последствия для ребенка, но никак не влияет на вас.

Например, не хочет учится – это оставьте на совесть и ответственность подростка. А вот, то, что вас вызывают в школу и вам приходиться выслушивать разные неприятные вещи о его учебе и поведении, то это касается вас.

1. С этим перечнем поступков ребенка, которые влияют на вашу жизнь и нужно работать.
2. Что могут сделать родители для передачи ответственности

- замечать любые попытки принимать решения за подростка и пресекать их.

- радоваться решениям, принимаемым самим ребенком.

- поменять свое мнение относительно подростка.

**Первый шаг** — это передача подростку ответственности за позиции из перечня дел его жизни.

**Второй шаг** ведет к расширению внутреннего Я человека, к его развитию. Особенно важно окружение тех, кто принимает и ценит это Я.

**Третий шаг**, который могут предпринять родители, чтобы проявить любовь к ребенку, — это изменить свои личные мысли и убеждения.