

detkityumen.ru

## Как воспитывать ребенка самостоятельным?

**Что должен уметь ребенок делать самостоятельно: список дел по возрастам** В каком возрасте ваши дети научились мыть посуду? А самостоятельно готовить что-нибудь на плите или в духовке? Менять колесо у машины? Отечественные родители все еще не склонны перегружать детей бытовыми заботами: вырастут — научатся, считают они. А вот на Западе бьют тревогу, разрабатывают алгоритмы обучения детей необходимым жизненным навыкам и составляют списки дел, с которыми ребенок должен справляться в том или ином возрасте.

Считается, что здоровые и не имеющие отклонений дети осваивают все необходимые жизненные навыки естественным образом. Другое дело — дети с отклонениями в развитии: для них специальная тренировка жизненных навыков необходима. Цель их родителей и работающих с ними специалистов — помочь ребенку уметь все то, что гарантирует ему независимое существование в мире. И вот уже нередко мы наблюдаем, что дети с отклонениями, получившие хороший уход, овладевают жизненными навыками (а также твердостью характера, которая формируется, если терпишь неудачу и снова пробуешь), которых не имеет большинство сегодняшних "обычно развивающихся" детей.

У моей знакомой Стейси двое сыновей, и один из них страдает нарушениями зрения и слуха. Стейси выстроила следующую стратегию развития навыков у своих детей:

- сначала делаем за ребенка;
- затем делаем вместе с ним;
- затем наблюдаем, как он это делает;
- наконец, ребенок делает это совершенно самостоятельно.

Сын Стейси достиг результатов, которых сначала не ожидали ни врачи, ни педагоги. Этот же метод преподавания навыков можно использовать у любого ребенка независимо от здоровья и способностей. Ее второй сын развивается "типично" (то есть не имеет особых потребностей), и тем не менее Стейси с мужем примеряют один и тот же мудрый подход к воспитанию обоих детей.

### Как перестать делать все за ребенка

Первые два пункта в придуманном Стейси методе обучения жизненным навыкам — сначала делать за ребенка, а затем вместе с ним — выполнить довольно легко. Но пункт третий — наблюдать, как ребенок что-либо делает, — может оказаться прыжком в неизвестность.

В сентябре 2010 года мой сын Сойер перешел в шестой класс. За день до начала занятий ему нужно было зарегистрироваться, и все было бы просто, если бы явились только две сотни школьников. Но там же были родители, сотни родителей, а еще младшие братья и сестры. В еле ползущей очереди стояло в два или три раза больше людей, чем требовалось. Сами шестиклассники кучковались с друзьями и ждали, пока родители за них зарегистрируются.

Посреди ожидания я подозвала Сойера к себе, заставила его прочитать бланки и коротко объяснила, что может произойти, когда он вручит их человеку за столом в голове очереди. Когда мы наконец туда добрались, я была готова перейти к третьему пункту: вместо того чтобы стоять рядом и слушать вопросы и объяснения сотрудника,

я сказала, что отойду, пока сын будет подавать бланки и разговаривать. После этого надо было пройти еще несколько этапов, отстоять другую очередь за ученической карточкой и ежегодной фотографией, и я объявила Сойеру, что он должен разобраться во всем сам.

Все прошло хорошо. Уже дома я отругала себя за то, что вообще туда пошла. Если шестой класс кажется таким важным, чтобы лично регистрировать ученика, а ставки только растут, не подписываюсь ли я играть эту роль всю жизнь?

Воспитывая второго ребенка, мы часто начинаем уделять больше времени себе. Нам становится проще отпустить — быстрее перейти ко второму, третьему и четвертому пункту. Так было в случае с нашей младшей дочерью Эвери. Вечером перед регистрацией шестиклассников мы всё проговорили дома, и она почувствовала, что справится, поэтому пошла туда одна (пункт номер четыре). У нее — и у меня — все прекрасно получилось.

У нас есть соседи, Лори и Эрик. У них четверо детей в возрасте от 10 до 16 лет, старший из которых, Закари, — друг Сойера. Эта семья далеко опередила нас с мужем с точки зрения обучения детей жизненным навыкам. Несколько лет назад, когда Закари пришел к нам в гости, он сказал, что и он, и все остальные дети у них в семье должны по утрам самостоятельно готовить завтрак, а потом упаковывать коробку со школьным обедом.

Я чуть не выронила чашку с кофе. Не может быть, что самого младшего — тогда ему было лет пять — заставляют делать такие вещи! Я ошибалась. Как потом объяснила мне Лори, мама Закари, начиная с четырехлетнего возраста дети должны были сами готовить себе завтрак. Благодаря этому у них с мужем освобождалось время для зарядки, душа и подготовки к предстоящему дню.

Я просто не могла себе это представить. Как же малыш дотянется до продуктов? Закари буднично ответил: "Сухой завтрак стоит в нижнем шкафу, тарелки и чашки там же, а молоко на нижней полке холодильника. Когда я был маленький, родители мне все показали, а брат и сестры учились уже у меня". Он с гордостью рассказывал о том, что должен — и умеет — делать самостоятельно. С гордостью и уверенностью. А мои собственные дети были скорее рады, что взрослые все готовят, решают и делают за них.

## **Что должен уметь ребенок**

Что именно делают родители за детей вместо того, чтобы требовать самостоятельности? В чем заключаются необходимые жизненные навыки?

Не исключено, что, прочитав список ниже, вы ужаснетесь. Я сама, вспоминая годы воспитания моих детей, Сойера и Эвери, вижу, что мы с мужем делали для них слишком много, вместо того чтобы дать им наслаждаться все большей самостоятельностью. Признаюсь, часто самой сделать что-то просто легче, а еще нам нравилось им помогать.

Детям было около десяти, когда мы осознали ошибочность нашего подхода, и некоторое время нам пришлось выслушивать их рассуждения. "Почему вы от нас это требуете? — спрашивали дети. — Если это такие важные дела, почему же мы раньше этого не делали?".

**От двух до трех лет:** маленькие обязанности и базовый уход за собой. Это возраст, когда ребенок начнет овладевать базовыми жизненными навыками. К трехлетнему возрасту ваш ребенок должен уметь:

помогать убирать игрушки;

самостоятельно одеваться (с некоторой помощью взрослого);

класть одежду в корзину, когда разденется;

очищать тарелку после еды;

помогать накрывать на стол;

чистить зубы и умываться с помощью взрослого.

**От четырех до пяти лет:** важны имена и числа. Когда ребенок достигает этого возраста, в первых строках списка приоритетов значатся навыки безопасности. Ребенок должен знать:

свое полное имя, адрес и номер телефона;

как вызывать экстренные службы.

выполнять простые задания по уборке, например вытирать пыль с доступных мест и убирать со стола;

кормить домашних животных;

узнавать номиналы монет и бумажных денег и на простейшем уровне понимать, как пользоваться деньгами;

чистить зубы, причесываться и умываться без посторонней помощи;

помогать стирать одежду, например приносить ее в место стирки;

выбирать, какую одежду надеть.

**От шести до семи лет:** простейшие приемы приготовления пищи. Дети в этом возрасте могут начать помогать готовить и должны научиться:

перемешивать, взбалтывать и резать тупым ножом;

готовить простые блюда, например делать сэндвичи;

помогать убирать продукты;

мыть посуду;

безопасно пользоваться простыми чистящими средствами;

приводить в порядок туалет после использования;

заправлять постель без посторонней помощи;

мыться без надзора.

**От восьми до девяти лет:** гордость за свои вещи. К этому времени ребенок должен ценить свои вещи и должным образом за ними ухаживать. Это означает:

складывать одежду;

освоить простые приемы шитья;

заботиться об уличных игрушках, например велосипеде или роликовых коньках.

без напоминания следить за личной гигиеной;

правильно пользоваться веником и совком;

уметь читать рецепты и готовить простые блюда;

помогать составлять список необходимых продуктов;

считать и выдавать сдачу;

помогать делать простые садоводческие работы, например поливать и полоть;

выносить мусор.

**От 10 до 13 лет:** обретение независимости. Примерно в десять лет ребенок может начинать многое делать самостоятельно. Он должен уметь:

оставаться дома один;

ходить в магазин и самостоятельно делать покупки;

менять простыни;

пользоваться посудомоечной машиной и сушилкой;

планировать и готовить блюда из нескольких ингредиентов;

жарить и печь в духовке;

читать этикетки;

гладить;

учиться пользоваться основными инструментами;

косить газон и убираться во дворе;

присматривать за младшими братьями, сестрами, соседскими детьми.

**От 14 до 18 лет:** освоение сложных навыков. К четырнадцатилетнему возрасту ребенок должен очень хорошо освоить все вышеперечисленное. Кроме того, он должен уметь:

выполнять более сложные работы по уборке и поддержанию порядка, например менять мешок в пылесосе, чистить духовку и прочищать слив;

заправлять машину бензином, накачивать шины, менять колесо;

читать и понимать этикетки лекарств и дозировки;

проходить собеседование и устраиваться на работу;

заготавливать продукты и готовить блюда.

**Молодежь:** подготовка к самостоятельной жизни. Молодежь должна уметь заботиться о себе после поступления в вуз или переезда. Для этого нужно освоить довольно много навыков, в том числе:

регулярно посещать врача и стоматолога, ходить на другие важные для здоровья процедуры;

иметь базовое представление о финансах, уметь управлять банковским счетом, оплачивать счета и пользоваться кредитной картой;

понимать простые договоры, например на аренду квартиры или автомобиля;

планировать замену масла и базовое обслуживание автомобиля.

Статья предоставлена издательством "Манн, Иванов и Фербер"

<https://www.7ya.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/eighteen/psychology18/5049/](http://detkityumen.ru/eighteen/psychology18/5049/)