

## Ребенок совсем обленился: как развить у него самостоятельность?



Психологам службы Детского телефона доверия 8 800 2000 122 нередко звонят родители с жалобами на недостаток навыков самоорганизации и силы воли у детей, другими словами, на лень. А впереди — лето! С одной стороны, много свободы, и у ребенка есть возможность проявить себя, с другой — ему хочется отдохнуть от учебной нагрузки и восстановиться. Но ничегонеделание — это не отдых, и с тинейджеров спрос особый — они почти взрослые.

Лето имеет свои бонусы для развития самостоятельности, и вы можете делегировать ребенку много интересных дел и занятий. Главное — самостоятельность должна стать необходимостью. Психологи службы телефона доверия подготовили несколько идей и подсказок.

Обучение независимости, конечно, не должно начинаться в 14 лет — стоит заняться этим как можно раньше.

### **Делегировать домашние обязанности**

Даже если быт легко поддерживается без помощи подростка, необходимо передать ему часть ответственности. Например, пусть сам гладит рубашки, шорты, брюки. Пусть пару раз в неделю готовит ужин — инициатива и фантазия приветствуются! Воспитание самостоятельности — это приучение ребенка к мысли, что у всех членов семьи, и у него тоже, существуют определенные обязанности. Внесите их в чек-лист и повесьте на видное место.

### **Чаще просить о помощи**

Не ждите, что подросток сам будет проявлять инициативу. Скажите, что очень устали, и вам необходима помощь. Главное – спокойный тон, без агрессии и обид.

#### **Создавать привычки**

Делать что-либо регулярно, например, заправлять постель, чистить обувь, мыть посуду, ухаживать за одеждой, делать себе прически, убирать в комнате и в доме, ухаживать за растениями, читать по утрам или вечерам — еще один способ тренировки самостоятельности. Сначала напоминайте детям об этих делах и по мере возможности контролируйте. Время от времени искренне хвалите.

#### **Учить планировать**

Помогайте чаду составлять список дел на день, расставлять их в порядке важности. Подскажите, где он неправильно расставляет приоритеты.

Поручайте, например, продумать маршрут поездки или похода, начиная от просчета бюджета до остановок в кафе по отзывам тревел — блогеров.

#### **Развивать самоконтроль**

Самостоятельность выражается не только в исполнении, но и в самоконтроле, поэтому очень важна критическая оценка своих действий. Помогайте, но не ругайте и не насмехайтесь. Подсказывайте, как можно исправить ошибки. Хвалите, если есть за что, так как похвала – лучшая мотивация.

#### **Приучать к занятиям спортом**

Спорт помогает преодолевать себя и учит работать с самоотдачей. Тренирует силу воли.

#### **Учить безопасности**

Не стоит забывать, что лето для подростка — время общения с друзьями и возможность расширить круг знакомств. Объясните, что необходимо заботиться о своей безопасности: не стоит гулять в опасных местах или с едва знакомыми людьми. Учите справляться с конфликтами, возникающими при общении с другими детьми.

Если вы столкнулись с трудностями, приучая детей к самостоятельности, обратитесь за помощью на Детский телефон доверия 8-800-2000-122

Читайте много полезной информации на сайте –

<https://telefon-doveria.ru/>