

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЧТО СТОИТ ЗА СЛОВОМ «Я САМ!»? РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Период «Я сам!» — это не каприз, а важный этап взросления, когда ребенок учится быть независимым, уверенным в себе и ответственным.

Что на самом деле говорит ваш ребенок?

☺ Фраза ребенка 📝 Что это значит на самом деле

«Я САМ!» «Я хочу пробовать, я верю в свои силы, я познаю мир!»

«НЕТ!» «У меня есть свое мнение, и я хочу, чтобы его учитывали».

«НЕ БУДУ!» «Мне важно чувствовать, что я сам управляю своими действиями».

Как правильно поддержать самостоятельность?

✓ ПОЗВОЛЯЙТЕ БЕЗОПАСНЫЕ ОШИБКИ

- **Вместо:** «Дай, я сделаю быстрее и лучше!»
- **Попробуйте:** Дать возможность самому надеть носки (криво), полить цветы (пролив мимо). Ошибка — лучший учитель.

✓ СОЗДАЙТЕ ПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ

- **Вместо:** Постоянно торопить и менять правила.
- **Попробуйте:** Ввести **ритуалы и четкий порядок** действий (утренний, вечерний). Ребенок, который знает, что за чем следует, чувствует себя увереннее.

✓ ДАВАЙТЕ ВЫБОР БЕЗ ВЫБОРА

- **Вместо:** «Что ты хочешь надеть?» (слишком сложно).
- **Попробуйте:** «Ты наденешь красную футболку или синюю?». Выбор между двумя вариантами дает чувство контроля.

✓ РАЗБЕЙТЕ ДЕЛО НА ПРОСТЫЕ ШАГИ

- **Вместо:** «Уберись в комнате!» (непонятно, с чего начать).
- **Попробуйте:** «1. Сложи кубики в эту коробку. 2. Посади мишку на полку. Молодец!»

✓ ХВАЛИТЕ ЗА ПРОЦЕСС, А НЕ ТОЛЬКО ЗА РЕЗУЛЬТАТ

- **Вместо:** «Какой ты у меня молодец!» (общая фраза).
- **Попробуйте:** «Как ты старательно завязывал шнурки! Я видела, как ты сосредоточен!» Так вы покажете, что цените его усилия.

Чего стоит избегать?

⚠ **Не** делайте за ребенка то, что он может сделать сам (даже если вам проще и быстрее).

⚠ **Не** критикуйте его первые неумелые попытки.

⚠ **Не** используйте ярлыки: «Ну вот, опять у тебя ничего не получилось!»

⚠ **Не** лишайте его права на выбор в мелочах.



Золотое правило: давайте ребенку столько помощи, сколько ему НЕОБХОДИМО, и столько свободы, сколько он МОЖЕТ взять.

Помните: сегодня он учится сам надевать ботинок, а завтра — самостоятельно решать жизненные задачи.

У вас всё получится! Верьте в своего ребёнка так же сильно, как он верит в себя, говоря «Я САМ!»

С уважением, педагог-психолог вашего детского сада,

