

Как дать ребёнку свободу и не переборщить?

Большинство родителей понимают, что для здорового развития личности ребёнку нужно давать свободу. Но в каком возрасте следует начинать и как при этом сохранить спокойствие взрослым?

Сепарация — процесс отделения ребёнка от родителя. Некоторые взрослые ошибочно считают, что дети дистанцируются от них только в подростковом возрасте. Это не так. Первым этапом сепарации можно считать момент рождения ребёнка, когда тот физически отделяется от матери.

Первый толчок к психологической сепарации — кризис трех лет или период «Я сам». Часто именно в 2–3 года милые и послушные дети начинают проявлять характер. Ребёнок чувствует себя отдельной личностью, которая имеет право на свое мнение.

Дети учатся самостоятельно ходить, одеваться, есть, управлять своим телом, знакомятся друг с другом и исследуют окружающее пространство. Они постоянно исследуют окружающий мир, стремятся все потрогать — и это нормально. А ещё дети сталкиваются с внутренними и внешними ограничениями: не получается завязать шнурки, качели заняты другим ребёнком, игрушку в магазине не покупают. У них может возникать чувство вины и за собственные промахи: «Я не могу сложить конструктор».

Чтобы ребёнок развивался гармонично и научился понимать новые чувства, ему важно давать свободу — когда это безопасно. Вот пять рекомендаций для родителей:

- Дайте ребёнку пространство для исследования. Не контролируйте его на детской площадке, разрешайте самостоятельно играть в своей комнате.

- Поощряйте инициативу, стремление ребенка сделать выбор: в одежде, еде, прогулках.
- Говорите об ограничениях строго, но без криков. Спокойно объясняйте, почему именно «нет».
- Давайте обратную связь, подчеркивайте достоинства ребенка, отмечайте, что у него получилось — это укрепит структуры его «Я». Так, ребенок станет уверен в себе, своих силах, своем мнении.
- Ограничивайте себя в резких высказываниях, избегайте фраз «я лучше знаю», «ты делаешь не так», «ты еще маленький, чтобы это делать» и других.

Источник:

1. Как дать ребёнку свободу (и не переборщить). Гид для каждого возраста | Мел (mel.fm)