

Самостоятельность и передача ответственности

У родителей есть большая потребность «быть абсолютно хорошими» родителями. И общество использует эту потребность, навязывая мысль, что если родитель удовлетворяет все прихоти ребенка, то только тогда он хороший. И многие попадаются на эту удочку.

А как обстоят дела в самом деле?

Новорожденный младенец полностью зависит от родителей; вырастая, он шаг за шагом учится быть независимым, самостоятельным и по достижению 18-23 лет в норме готов жить самостоятельно. Самостоятельное поведение – это показатель взрослости. Это не врожденное качество, ему нужно учиться. Основная обязанность родителей подготовить ребенка к самостоятельной жизни.

Чему именно родитель должен обучить ребенка и когда?

Есть научно-обоснованные нормы для каждого возраста, как физического, так и психического развития. Живя в семье, родители чаще воспринимают ребенка, не как самостоятельного человека, а как свою часть (типа хвоста) и автоматически почти все делаю за него.

Родители стремятся руководить жизнью ребенка т.е. предугадать каждый шаг и подсказать как лучше. В результате ребенок не научается «слышать» свою интуицию, не имеет навыка делать самостоятельные жизненные выборы, привыкает, что ему не надо думать, как себя вести, об этом заботятся его родители. И не надо отвечать за последствия своего поведения.

Имеет смысл честно ответить на вопросы:

- Зачем мы родили ребенка?
- Кого мы желаем воспитать?
- Не делаю ли я, для моего ребенка чего-то такого, что он может делать сам?
- Не запрещаю ли я делать детям то, что им уже вполне по силу?

Приобретая чувство самостоятельности, ребенок становится независимым, сам учится справляться с трудностями. У родителей возникает страх и мысли, о своей ненужности. У многих матерей, после рождения ребенка, сужается личный мир до потребностей своего ребенка. Женщины перестает жить своей жизнью, развиваться, а живут жизнью ребенка, заполняют свое личное пространство его жизнью. Такие матери перестают воспринимать себя как отдельную личность, ребенка «жестoko привязывают к себе», пример в фильме «Террор любовью». Появляется что-то похожее на групповой разум муравьев или пчел, у которых одна особь отдельно от других не выживает.

Может вопрос в другом, чем родители будут заниматься, как общаться, если вдруг не станет тревоги и опеки? Практика наводит на мысль, что некоторым родителям нужны дети, которые плохо себя ведут, чтобы, было кого контролировать и тем оправдывать свою жизнь. Задумайтесь, сколько в процентном соотношении в ваших мыслях занимают дела ребенка и собственные интересы, не зависящие от ребенка?

Конечно, логично передавать ответственность, за те дела, которые ребенок может выполнить. В любом случае родительская мудрость и интуиция найдет именно те дела, которые ребенок может сделать. Вопрос видимо в другом, хочется ли родителям утруждать себя, поиском этих дел и мы откладываем и откладываем передачу самостоятельности, упуская момент, когда ребенок сам желает что-то делать.

Способны ли мы, родители, без оценки и критики, а с поддержкой, уважая выбор ребенка сотрудничать, договариваться? Моя психологическая практика показывает, что человек желает учиться чаще на своих действиях, т.е. ребенок ставит цель, совершает действия и видит результат. А далее ребёнок на своём уровне развития, решает, устраивает его такой результат или нет, будет он повторять это поведение или нет. Именно на этом этапе «жизненных опытов» имеет смысл давать конструктивную информацию. Готовы ли мы, родители спокойно и разумно реагировать на наивное и нелогичное поведение своего ребенка?

Ребенка сделать самостоятельным очень просто – это разрешить ему быть самостоятельным в вопросах, которые он может решить сам.

Очень хочется верить в то, что мы родители, уже стали ответственными, мудрыми и способны осознавать своё поведение, как на уровне действий, чувств, так и уровне мыслей. А следовательно, адекватно (эмоционально и вербально) реагировать на «жизненные опыты» своих детей.

Что такое ответственность

Согласно толковому словарю Ожегова, *ответственность* — это необходимость отдавать отчёт в своих действиях. Психология трактует данное понятие немного шире.

Ответственность — это способность исполнять обязательства и следовать принятым в обществе правилам, а также осознавать последствия своего влияния на мир.

Ответственность глазами подростка

В подростковом возрасте человеку нормально быть инфантильным. Кому-то в большей, кому-то в меньшей степени, но в любом случае, для подсознания нормальны паттерны, согласно которым за всё отвечают родители.

Картина мира подростка неполна, а опыт скуден, он не может в полной мере осознать глубину слова «ответственность». Ему бывает сложно проследить причинно-следственную связь между поступком или событием и последствиями.

Хорошая новость: ответственность не является частью характера. Это ценностный ориентир, который подросток может приобрести с помощью взрослых.

Советы по воспитанию ответственности

С помощью этих рекомендаций можно помочь ребёнку преодолеть подростковый инфантилизм и стать более зрелым.

1. Не навязывайте ребёнку свои цели

«Вот исполнится тебе 18-ть, будешь сам решать, а пока я за тебя отвечаю!» — такую фразу можно часто услышать от отцов и матерей. И это нормально в ситуации угрозы жизни или здоровью ребёнка. Но родители зачастую применяют этот аргумент слишком часто.

Чтобы воспитать ответственного ребёнка, который будет сам отвечать за свою жизнь, необходимо узнать, каковы его цели. Быть может, он вовсе не хочет поступать в тот вуз, который вы для него выбрали?

Спрашивайте у подростка, чего он хочет! Возможно, его цель покажется вам глупой. Но ни в коем случае не высмеивайте и не воспринимайте её в штыки.

Любую цель можно мягко скорректировать. Для начала обозначьте задачи, которые придётся реализовать для достижения выбранной цели. Например, если подросток грезит стать звездой Голливуда, то он должен понимать, что ему как минимум нужен великолепный английский. Готов ли он работать над этим?

Зачастую подростки с жаром берутся за реализацию каких-то задач, а в процессе понимают, что их первичная цель ложна, и на самом деле они хотят совершенно другого.

2. Не путайте ответственность с послушанием

Если подросток под чутким руководством взрослого выполняет определённые вещи, это ещё не ответственность. Это исполнительность.

Послушный ребёнок прекрасно, с большим таким энтузиазмом и чувством собственного достоинства может сделать домашнее задание. А ответственный разработает план, который поможет ему всегда всё сдавать вовремя. Один — выполняет инструкции, другой — думает о последствиях.

Как ни парадоксально, именно исполнительные школьники чаще всего списывают. Им важно отчитаться перед мамой с папой: «Смотрите, у меня “пятёрка”!». Ответственные дети стремятся получать реальные знания и готовы отвечать как за хорошие, так и за плохие оценки.

3. Не сравнивайте ни с кем подростка

Сравнения — это несправедливый упрёк. Разве можно что-то требовать от индивида, не имеющего релевантного опыта? Сравнения причиняют боль.

У каждого ребёнка уникальное ядро психики. Оно формируется примерно до трёх лет под влиянием условий содержания, воспитания и взаимоотношений со взрослыми. И если «сын вашей подруги» уже в первом классе самостоятельно добирался до школы и делал уроки, то вовсе не обязательно, что ваш ребёнок тоже к этому готов.

Не стоит сравнивать подростка и с собой в прошлом: «Вот я в твои годы!». Это всё равно, что чемпиону по прыжкам с парашютом успокаивать того, кто впервые поднялся в небо. У вас есть опыт разрешения той или иной ситуации, а у подростка — нет.

4. Поощряйте самостоятельность

Чувства ответственности не может быть без чувства самостоятельности. Если родители постоянно напоминают подростку расписание уроков, моют за него чашку и не позволяют одному передвигаться по городу, то ответственность не развивается.

Необходимо усмирить страх за своё чадо и позволить ребёнку получать собственный опыт. Чем раньше, тем лучше.

Давайте подросткам посильные задания. Прекрасно ориентируется в Сети? Пусть найдёт для семьи выгодные авиабилеты к отпуску. Отправляйте его в магазин не с конкретным списком, а просьбой купить продукты для ужина. Пусть возьмёт то, что посчитает нужным, и увидит, можно ли из этого что-то приготовить.

И не забывайте хвалить ребёнка за любое проявление самостоятельности! В психологии это называется положительным подкреплением. Обязательно отмечайте, когда ребёнок сам сделал уроки, вынес мусор или проявил другую инициативу. Так он поймёт, как здорово быть самостоятельным! Мама с папой довольны, можно заняться с ними чем-то интересным, а сам подросток удовлетворён, так как получил новый опыт.

Внимание — не путайте положительное подкрепление с банальным подкупом. «Сделаешь уроки сам — получишь сто рублей». Это не только не способствует формированию ответственности в ребёнке, но и демонстрирует, как взрослый спихивает с себя неприятные задачи.

5. Подкрепляйте права обязанностями

С подростками отлично работает конструкция «Если..., то...». Пример: если ты возьмёшь на себя ответственность за чистоту посуду после еды, то я разрешу тебе гулять до десяти.

6. Разграничивайте зоны ответственности

Возьмите листок бумаги и выпишите всё, что вас раздражает, беспокоит или пугает в собственном ребёнке. Это может быть что угодно. Например, не моет

за собой посуду, занудствует, не убирается, излишне открыт или наоборот замкнут. У кого-то перечень будет состоять из одного, а у кого-то из множества пунктов.

Взгляните на получившийся список и подумайте, что из этого касается лично вас. Вряд ли разбросанные тетради можно назвать вашей проблемой. Это зона ответственности подростка. Даже если это ужасно бесит.

Пункты, которые влияют на вас и других домочадцев, необходимо обсудить с подростком. Спокойно, без крика и ультиматумов объясните, как невыполнение обязательств может негативно сказаться на окружающих и к каким последствиям привести.

Например, из-за беспорядка в комнате могут завестись тараканы, которые расползутся по всему дому. Если подросток несамостоятелен в этом вопросе, вам мне придётся заходить в его комнату и наводить порядок. При этом он, вероятно, будет злиться из-за нарушения его личного пространства.

7. Готовьте подростка к трудностям

Оградить ребёнка от всех невзгод и проблем — естественный родительский инстинкт. Но из-за гиперопеки дети вступают во взрослую жизнь неподготовленными.

Подросток должен понимать, что вокруг него довольно сложный мир, где у каждого свои задачи и обязательства. Так, вполне нормально поделиться с сыном или дочкой тем, что вам не нравится ваша работа, но вы не можете её сменить, так как нужно оплачивать коммунальные услуги. Эта информация даст тинейджеру представление о семейной ответственности и он вполне в силах её «переварить». Но не стоит излишне перегружать подростка подробностями. Пусть он поймёт всю неидеальность мира чуть позже.

8. Демонстрируйте путь решения проблемы

Чаще всего дети не видят путь от запроса (я хочу есть) до результата (котлета на тарелке). Взрослым проще решить проблему, чем объяснять, как это делается. И это ещё одна из причин, почему не формируется ответственность.

Обязательно демонстрируйте подростку, как протекают те или иные процессы. Позволяйте ему самому что-то делать: готовить еду, чинить велосипед, заполнять документы. Не кричите, если у него не получается. Лучше спросите: «Как ты думаешь, ты справился? Могу я тебе помочь?».

9. Вводите санкции за безответственное поведение

В юриспруденции ответственность предполагает меры принуждения к нарушителям. И с этой гранью ответственности подросток тоже должен быть знаком.

Рассмотрим пример. Родители дали школьнику сто рублей и попросили по пути домой купить хлеб, а он прогулял эти деньги с друзьями. Если родители просто отругают его, то велика вероятность, что ситуация повторится.

Должны последовать санкции. Не наказание, а именно санкции! Подросток должен знать, что безответственность разрушает договорённости. Если родители теряют доверие, та самая конструкция «Если..., то...», ломается. Станет меньше обязанностей, но и права тоже убавятся.

10. Будьте примером

Дети считывают мир через ощущения и постоянно наблюдает за родителями. Они тонко подмечают, как общаетесь и выполняете обещания именно вы. И если уж призывать подростка к ответственности, то нужно и самому её демонстрировать.

Вопросы к лекции:

1. Ответственность – это...
2. Самостоятельность – это...
3. Перечислить советы по воспитанию ответственности.

Ответ по лекции отправлять на номер 89144353718 (вайбер)