

РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Первый этап: до 1 года

На первом году жизни формируется базовое доверие ребёнка к миру. Если он попадает в безопасную, любящую, поддерживающую атмосферу, то это помогает сформировать доверие к миру. Если ребёнок попадает в тревожную атмосферу (перебои с едой, физические наказания, частое отсутствие матери и т.п.), то ребёнку трудно сформировать доверие к миру, скорее к нему он будет относиться с подозрением. Это базовое чувство доверия или недоверия к миру будет с человеком всю жизнь. Изменить его очень трудно.

Человек, который доверяет миру, является более открытым; ему проще проявлять самостоятельность, инициативу, ему проще справиться с ситуациями неудач. Каждый раз, сталкиваясь с необходимостью что-то сделать, перед нами встаёт выбор: сделать это самостоятельно или переложить ответственность на другого. Решив выполнить какое-то дело самостоятельно, мы либо его выполним, либо не сможем этого сделать... и тут нам может помочь чувство доверия к миру: если мы не можем самостоятельно выполнить стоящее перед нами дело, то мы без труда пробуем сделать ещё одну попытку, а если доверия к миру нет, то не справившись с заданием, мы начинаем переживать, искать корень проблемы в несовершенстве мира и поэтому второй раз мы уже не пробуем (или пробуем, но уже негативно настроены, ожидаем второй провал)

Второй этап: от 1 года до 3 лет

В этот период формируется автономия ребёнка (или она будет, или будут стыд и сомнения в своих действиях).

Приблизительно в возрасте одного года (кто-то раньше, кто-то позже) дети начинают отделяться от матери. Теперь они могут ползать и, как правило, начинают делать первые шаги. А значит, теперь они могут самостоятельно изучать окружающий мир. До самостоятельного перемещения они могли изучать мир пассивно: где мама посадит, там и сидишь, там и изучаешь мир. Но с началом свободы передвижения появляется возможность самостоятельно менять своё местонахождение. А значит, теперь можно активно изучать мир. Если до одного года у ребёнка было сформировано базовое доверие к миру, то в этот период ребёнок будет открыт миру и будет стремиться активно его познавать. Если доверия к миру нет, то ребёнок тоже будет стремиться его познавать, но будет это делать менее активно, с большей тревожностью и ему нужно будет больше поддержки от мамы.

На этом жизненном этапе ребёнку часто нужна поддержка родителей. Ребёнок, который только научился ползать, начинает изучать мир следующим образом: он отползает от мамы на некоторое расстояние, затем возвращается к ней за поддержкой и, получив её, снова отправляется в путь. На этот раз ребёнок отползает чуть дальше, и снова возвращается к маме. Опять за поддержкой. И так далее. Постепенно ребёнок начинает отдаляться и отделяться от мамы. И вот тут родители могут поступить двумя способами: одни родители оказывают поддержку своим детям, а другие не оказывают, а все возвращения детей к ним расценивают как проявление трусости, несамостоятельности, застенчивости и так далее, поэтому они начинают детей упрекать в этих проявлениях слабости. Поэтому в первом случае родители смогут сформировать автономию у ребёнка, а во втором не смогут - их ребёнок будет испытывать стыд и сомнения в своих действиях.

На этапе отрыва от матери ребёнок начинает отделяться всё сильнее. Теперь иногда он может самостоятельно играть в другой комнате. В таких "далёких походах" ребёнку по-прежнему нужна мама для поддержки, но теперь иногда он может обойтись и без неё. Для этого ему нужен кто-то вместо мамы. Отсюда и традиция дарить на первый день рождения плюшевого медведя. Такая игрушка становится "и.о. мамы в дальних путешествиях ребёнка". Вместе с игрушкой ему проще изучать окружающий мир.

В возрасте одного-трех лет ребёнок, уже неплохо изучивший пространство квартиры (и тех мест, где он бывает), продолжает приобретать все новые и новые навыки: можно учиться строить из кубиков все более высокую башню, можно рисовать, можно учиться прыгать в длину или высоту, можно заниматься лепкой из пластилина, собирать все более сложные фигуры из конструктора и т.д. Во всех этих делах ребёнок может развивать или не развивать свою автономию. На первых этапах изучения новой вещи или игры ребёнку нужна поддержка родителей, но по мере освоения нового навыка ему поддержки нужно всё меньше и меньше.

Как определить, нужна ваша помощь или нет? Ориентируйтесь на ребёнка: если просит о помощи, то помогите ему; если не просит, то не помогайте, но дайте понять, что вы рядом, что к вам можно обратиться и вы поможете.

Таким образом, к 1 году у ребёнка формируется базовое доверие или недоверие к миру. А к 3 годам формируется автономия ребёнка. Здорово, если у ребёнка будет и доверие к миру и автономия. Это хорошая основа для самостоятельности. Но такая основа ещё не является гарантией самостоятельности в дальнейшей жизни. В следующей статье я расскажу о том, что следует, а что не следует делать, если вы хотите вырастить самостоятельного человека.

Автор: психолог Роман Левыкин