**РЕБЕНОК ВЗРОСЛЕЕТ…**

**(рекомендации для родителей)**

За последние 7-10 лет можно заметить, что появился тренд детоцентрации, когда все крутиться вокруг ребенка. Ему не только разрешается быть ребенком, но и в какком-то смысле он начинает вертеть всей семьей.

С одной стороны, он выполняет такую взрослую функцию – управляет целой семьей, а с другой стороны, часто может оставаться инфантильным, зависимым, требовательным.

Как же вести себя родителям, чтобы помогать ребенку расти, чтобы он постепенно превращался во взрослого, а не задерживался в детской роли.

**Как же помочь ребенку взрослеть?**

1. **Наблюдайте за тем, что находится в зоне ближайшего развития ребенка, и помогайте ему развивать этот навык**

Будьте включенным в ребенка, замечайте, что он сейчас готов развивать в себе. Для этого старайтесь: видеть его, понимать его, при этом убирать свои проекции, потому что в отношениях с ребенком очень много диктуется прошлым опытом родителей, тем, как воспитывали их. Эти проекции могут мешать видеть ребенка реальным.

1. **Организуйте развивающую среду**

Развивающая среда – это не только фломастеры, книжки, пластилин или фортепиано. Это скорее родитель, который сам становится развивающей средой для ребенка. Если оба родителя или хотя бы одни из них учится, развивается, чем-то интересуется, расширяет облать своих знаний, то ребенок тоже будет воспринимать это как норму и тоже будет хотеть развиваться.

1. **Поддерживайте ребенка, если ему трудно, страшно, волнительно, в том, чтобы он сделал важный шаг?**

В случае, если ребенок испытывает трудности, скажите ему: «Да, это трудно, тебе сложно, не получилось с первого раза. Просто давай попробуем еще раз». Возможно, ребенку нужно чуть-чуть отойти назад и сделать шаг меньше, чем требовалось сначала. Транслируйте ребенку: «Если у тебя не получается, можно расстроиться от этого (кто-то тебе поможет, утешит, услышит), мы попробуем еще раз, и в конце концов получится».

1. **Помните, что ребенку необходимо ощутить собственную силу, для этого он должен преодолевать сложность в рамках посильного**

Если задача по силам, но немножко трудна, и ребенок ее преодолевает, он чувствует собственную силу, собственную устойчивость: «Я могу, я способен».

Самое сложное – это определить то, что ребенку по силам, но немножко трудно. Но если понаблюдать, то можно увидеть: ребенок пробует это делать: например, он залезает куда-то, ему бывает трудно, он не может залезть, но ему ужасно интересно и он продолжает. Если ребенок сталкивается с очень трудной задачей, которая ему не по силам, то помогите ему задачу разбить на более мелкие, такие, чтобы ребенок смог справиться с ними.

1. **Отдельно обговаривайте условия по безопасности и возможность обратиться за помощью в сложных ситуациях**

Обучите ребенка, как обходиться с новой для него ситуацией. Чем более четкие у ребенка инструкции, тем лучше он действует в ситуациях, даже экстренных. Для этого инструкции должны быть в голове у родителя.

1. **Справляйтесь с собственной родительской тревогой перед миром**

Если мать не может справиться с тревогой, то ее тревога будет наполнять ребенка. Это происходит из-за того, что тревога отлично перемещается из одной психики и передается в другую. Мать зарядит ребенка своей тревогой, а когда ребенок тревожен, делать что-то новое, самостоятельное – не получается, появляется неуверенность, страхи, напряжение. И в этом случае возникает риск неудачи.

**Если взрослый когда-то справился и повзрослел,**

**то ребенок – это его генетическое продолжение,**

**он тоже справится!**

**Памятка подготовлена Ю.В. Дядищевой**