

# Как научить ребенка делать выбор: советы родителям

Мы живем в мире **большого выбора** и разнообразных возможностей. Но вместо того, чтобы чувствовать себя более удовлетворенными, часто запутываемся в избыточном количестве информации и страдаем от мук выбора.

Особенно **сложным принятие решений является для ребенка**, ведь ему просто не хватает опыта, чтобы сделать осознанный выбор. В результате, он может вообще отказаться его делать. И если в детском возрасте, за него могут все решать родители, то во взрослой жизни это может стать большой проблемой.

Именно поэтому так важно **помочь малышу овладеть этими навыками** с детства. Как это сделать — предлагаем узнать в нашей статье.

## Зачем нужно умение выбирать?

Психологи из Университета Восточного Мичигана [отмечают](#), что для детей возможность выбора является **основополагающим фактором** развития и укрепляет такие **стороны личности**:

### 1. Чувство контроля

Всем людям нужно чувствовать, что они контролируют себя и свою жизнь. Конечно, маленькие дети не могут быть полностью независимы. Однако, после первого года жизни ребенок должен решить конфликт между автономией, стыдом и сомнением. Дети, которые автономию не развивают, остаются **зависимыми от взрослых или сверстников**. А это приводит к **неуверенности в своих силах** и к нежеланию осваивать новые знания, ведь это всегда риск неудачи, за которую накажут. К тому же такие дети склонны чувствовать неприязненные чувства к взрослым, которые слишком ограничивают их свободу выбора.

### 2. Самооценка

Дети способны пережить неудачу или последствия неправильного выбора вполне спокойно, но только если они **положительно воспринимают самих себя**. Тогда они могут сделать что-то неправильно, оценить последствия, переосмыслить ситуацию и сделать новый выбор. Это возможно, только если вы не будете критиковать ребенка за то, что он что-то сделал самостоятельно не так. Пролил сок из пакета мимо чашки на пол? «Ничего. Я принесу тряпку и мы вытрем вместе». Этого достаточно для того, чтобы ребенок попробовал сделать то же самое по-другому, делая свой выбор.

Если же мы будем критиковать ребенка, его **самооценка будет заниженной**, он будет не уверен в своих силах и будет считать, что принимать самостоятельные решения — слишком рискованно.

### **3. Развитие познавательных способностей**

Столкнувшись с проблемой выбора ребенок создает **новые уникальные комбинации мыслей и идей**. До того, как научиться принимать мудрые решения, у детей должно развиваться конвергентное мышление: линейное и поэтапное выполнение задач, которое предполагает знание правильного ответа или ожидаемого результата, а потом и дивергентное — творческое мышление, способность видеть многообразие решений.

### **4. Ответственность**

Когда дети недовольны последствиями своего выбора, взрослые часто пытаются утешить их, нейтрализуя последствия. Но, ребенку, наоборот, нужно научиться **принимать последствия своих поступков**.

- К примеру, в детском саду София так увлеклась игрой в «кухонном» уголке, что не нарисовала открытку с блестками. Когда пришло время собираться домой, она расстроилась, что не сможет принести домой красивый рисунок. Воспитательница могла бы предложить ей выполнить работу наспех, но она сказала: «София, ты **выбрала игру** в „кухонном“ уголке, поэтому у тебя не осталось времени на рисунок, сейчас мы уже убрали бумагу и фломастеры. Ты сможешь сделать открытку завтра, если вовремя об этом вспомнишь». Таким образом девочка учится принимать последствия своего свободного выбора.

### **5. Минимизация конфликта**

Одним из последствий предоставления выбора ребенку является минимизация конфликта между детьми или между детьми и взрослыми. Малыши часто не имеют выбора в том, чтобы ходить в садик или школу, в вопросах здоровья или гигиены, поэтому постоянный контроль и в вопросах, касающихся их интересов или потребностей, может привести **к бунту и слезам**. Если же проявлять к детям уважение, которое мы ожидаем к себе, наших интересам и потребностям, то они смогут пользоваться возможностью выбирать лучшие решения для себя в любом возрасте.

### **6. Получение максимальной пользы от обучения**

Дети выполняют с большей отдачей и желанием те задачи, которые выбирают для себя сами. Их внимание будет сконцентрировано в процессе деятельности гораздо дольше, поэтому и польза от того, чего они научатся, будет большей. Выбор — отличный инструмент для развития **настойчивости и способности завершать дела**. Кроме того, позволяя ребенку выбирать для себя вид игры или

задачи, мы развиваем именно его индивидуальный тип интеллекта, усиливая сильные стороны его личности.

Конечно, гораздо проще все делать за ребенка. Однако, принимая решение за своих детей, мы **откладываем начало взросления** и воспитываем инертных и неуверенных в себе молодых людей.

Они боятся трудностей и часто переводят выбор и ответственность на других людей: родителей, партнеров, друзей или коллег. Неспособность выбирать приводит к тому, что за человека всегда кто-то решает, как ему жить. Поэтому ему будет очень **трудно найти свое место в жизни** и быть счастливым, ведь он даже не знает, что ему для этого нужно.

### **Когда учить ребенка выбору?**

Для того, чтобы формировать умение делать выбор и принимать решения, ребенку нужно **давать выбор еще с детства и уважать его**.

Даже у младенцев есть свои желания. Малыш не будет есть, если не захочет, из двух игрушек потянется к одной, из рук мамы перейдет на руки отца. Выбор этот бессознательный и необоснованный, но важный.

Умение выбирать формируется **в раннем возрасте**. В 2-3 года ребенок уже способен выбрать игрушку и лакомства, в 5-6 лет — делать более серьезный выбор: места для прогулки, вида деятельности, одежды.

За умением выбирать придет **умение принимать решения**. Это уже этап взросления и проявления самостоятельности — черта, более присуща **подростковому возрасту**. Однако она не появится из ниоткуда — родителям необходимо уделять внимание выбору ребенка в дошкольном детстве.

### **Какие ситуации выбора можно предложить ребенку каждый день?**

**Марина Романенко**, детский психолог и владелица сети центров раннего развития «Первая детская академия», [убеждена](#), что детям с детства нужно давать как можно больше ситуаций, когда они должны сделать самостоятельный выбор.

- «Никакие знания не важны, если человек не умеет сравнивать и выбирать. Например, с раннего возраста можно предлагать на выбор пищу. Выбирая то или иное блюдо, ребенок будет **тренироваться выбирать**. Мой сын Назар от 1 года выбирает обувь. Я в магазине откладывала 10 пар той, которую я считаю качественной. Он показывал среди отобранных любую понравившуюся. Эту пару и покупала», — рассказывает она.

Психолог считает, что только таким образом ребенок **учится принимать решения и адаптироваться к среде и ее условиям**.

Поэтому специалисты рекомендуют привлекать ребенка к выбору в следующих **ситуациях**:

### **1. Прием пищи.**

Конечно, никто не заставляет родителей ежедневно накрывать стол с огромным количеством блюд, но спросить о том, какой хлеб ребенок хочет, или сколько брокколи ему положить, вполне можно.

### **2. Покупки.**

Можно принимать общее решение, выбирая подарки близким, покупая продукты, одежду и обувь. Спрашивайте мнение своего малыша с просьбой объяснить мотивы его выбора. Если ребенок что-то просит купить, обязательно спросите, почему он хочет именно это. А, если покупка вызывает у вас сомнение, старайтесь вести с ребенком конструктивный диалог, объясняя свое решение.

- Стоит учить детей делать и **собственные покупки**. При этом можно предлагать задания, в которых есть выбор. Например, попросите купить что-то к чаю для всей семьи.

### **3. Выбор деятельности.**

Обсудите с ребенком, куда бы он хотел пойти на прогулку или пожелания его по поводу планов на выходные. Спросите о книге для чтения перед сном или игрушке.

### **4. Выбор одежды.**

Не стоит самостоятельно готовить одежду для ребенка на следующий день. Спросите, в чем бы он хотел пойти. Конечно, не нужно всегда соглашаться с ребенком. Но при несогласии обязательно мотивируйте свое решение, объясняя, почему ваш выбор является лучшим в данный момент.

- Важно также, чтобы ребенок участвовал **в покупке своей одежды**. Во время примерки обязательно спрашивайте его мнение, высказывайте свое, предлагайте выбор.

### **Как можно помочь ребенку овладеть навыками выбора?**

Специалисты рекомендуют придерживаться следующих **советов**, чтобы включить выбор в повседневную жизнь ребенка:

#### **1. Показывать личный пример решительного поведения.**

Пусть вас иногда одолевают сомнения, анализируйте последствия и принимайте решение. Ребенок должен это видеть. Можете объяснить ему, почему вы выбрали именно этот вариант среди других.

#### **2. Расставлять приоритеты.**

Очень часто, находясь перед выбором, дети впадают в оцепенение, не зная, что выбрать. Они думают, что от этого решения зависит вся их жизнь. Объясните ребенку, что ему придется постоянно что-то решать, поэтому важно научиться расставлять приоритеты. Например, о том, что одеть в школу, можно долго не задумываться, а вот выбор книги для подарка другу требует времени на то, чтобы взвесить все за и против.

### **3. Сосредоточиться на причинах и последствиях.**

Дети должны знать, что их поведение приводит к определенным последствиям. Важно показать, что выбор, который они делают, **влияет на их чувства и чувства других людей.**

- Старайтесь учить ребенка **эмпатии** (способности понимать чувства других людей в форме сопереживания), сочувствию, поощряйте обращать внимание на то, как его поведение влияет на других людей. Например, если ребенок хочет уйти из футбольной команды, его выбор повлияет на всех ее членов и команду в целом. Или же, если он не хочет приглашать кого-то на свой день рождения, это может обидеть этого человека.

### **4. Сокращать варианты.**

Мы хорошо знаем: чем больше выбор, тем сложнее ребенку его сделать. Его **мозг еще не способен обрабатывать большие объемы информации**, и отказ от нескольких вариантов сразу дается детям очень трудно.

Поэтому не заставляйте его делать выбор в ситуациях, когда возможных вариантов несколько десятков. Вместо этого предлагайте решать простые задачи в быту, указывая максимум **два варианта на выбор**: «Куда пойдём гулять с собакой — в парк или на площадку?», «Ты сможешь мне помыть посуду или составишь игрушки?». Таким образом у малыша сформируется понимание того, что его мнение учитывается, и это придаст ему уверенности в себе.

### **5. Давать возможность учиться на ошибках.**

Это следует делать только в тех вопросах, которые не касаются здоровья и безопасности ребенка. Ведь, как показывает практика, именно **негативный опыт оказывается для детей поучительным**. После необдуманного решения малыш поймет, что любое его действие имеет последствия. Ваша задача в такой ситуации — поддержать ребенка и дать ему понять, что вы всегда на его стороне.

**6. Читать ребенку сказки, где главные герои стоят перед выбором**, а правильное решение является судьбоносным для главного героя.

Обращайте на это внимание, попробуйте предвидеть последствия неправильного выбора. Книжки для детей помогут вам формировать у ребенка мнение, что выбор является очень важным в жизни.

- К примеру, **богатыри** всегда стоят перед камнем с вариантами выбора. И даже в сказке «**Три поросенка**» каждый персонаж сделал свой выбор материала для строительства домика, что привело к различным последствиям.

### **7. Предлагать фантазировать.**

Психологи советуют разыгрывать **гипотетические ситуации**, которые ставят ребенка перед выбором. Начать можно с простых вопросов: какую супер-силу хотел бы иметь ребенок, с кем из персонажей мультфильмов он хотел бы дружить и т. п.

После этого вы можете привнести в игру **жизненные примеры**: на что малыш потратит деньги, если выиграет в конкурсе талантов, что сделает ребенок, если два одноклассника пригласят его на день рождения в один и тот же день и т. п. Благодаря такой зарядке для мозга у вашего сына или дочери сформируются навыки критического мышления, а способность к принятию решений заметно усилится.

Психолог **Ольга Сапожникова** [отмечает](#), что современным детям необходимо также иногда иметь **время для скуки**, чтобы их выбор становился более осознанным:

- «Когда ярких впечатлений слишком много, это притупляет чувства, **мешает ребенку понять собственные желания и интересы**, тормозит развитие фантазии. В этом смысле для современных малышек очень полезна так называемая скучная жизнь. События и праздники должны быть редкими и долгожданнами. Ребенку нужно время, чтобы разобраться в себе, почувствовать себя, заметить обычную повседневную жизнь, состоящую из простых вещей. Так ему будет легче **научиться понимать свои предпочтения и делать выбор.**»

Стоит и помнить, что решения, а также способы реализации этого решения нужно **принимать и уважать**. Ребенок может даже попробовать выпить суп через соломинку или одеть папины тапочки. Ваша задача — терпеливо дожидаться, когда он поймет, что это неудобно, и откажется от этого самостоятельно. Это — ценный урок и опыт, поэтому мудрые родители позволяют ребенку его получить, ведь только экспериментируя, дети учатся не бояться ошибок. А если вы хотите, чтобы ребенок рос уверенным в себе и мог самостоятельно принимать решения, вы должны дать ему **свободу** стать таким.

Умение делать выбор — очень важная черта человека. Формируется она в детстве, а **влияет на всю жизнь**. Поэтому надеемся наши советы и рекомендации помогут воспитать счастливого решительного человека, который знает, чего он хочет от жизни и умеет отвечать за свои поступки.