

Как научить ребенка принимать осознанные решения и делать выбор?

Взрослая жизнь требует от наших детей самостоятельного решения самых разных вопросов. Умение делать обдуманый и взвешенный выбор — навык, который необходимо формировать с детства, и взрослым здесь отведена ведущая роль.

Первый шаг родителей — **учимся уважать выбор ребенка**. Обычно мы говорим детям: «Ну вот, выбрал ерунду какую-то, возьми вот это — оно красивее/интереснее/вкуснее» или «Ты сделал неправильно, вот так было бы лучше!». Всегда спрашивайте о причинах и мотивах выбора — анализ поступков сводит к минимуму спонтанные действия. Выяснив, что повлияло на выбор ребенка, не надо критиковать его, иначе в следующий раз он или откажется объяснять свое предпочтение или будет стараться вам угодить.

Маленьким детям не надо предоставлять слишком большой выбор — разнообразие вариантов сильно его усложняет. Сознательный выбор — часть процесса взросления, и расширять этот круг надо постепенно.

Предоставляем необходимую самостоятельность. Мы, родители, нередко очень длительное время решаем ЗА детей. Нам так спокойнее, проще, быстрее... Нам кажется, что мы даем выбор ребенку, но нередко это — выбор БЕЗ выбора. В итоге, у него просто физически нет возможности приобрести опыт принятия решений. Пусть он совершает ошибки, делает неверные шаги там, где это не опасно — покупает вещи, которые в итоге не оденет, ошибается с выбором секции, которую потом бросит, разочаруется в новом друге или подруге и т.п. Мы будем рядом, и на этом примере поможем ему понять, почему решение было неудачным, ведь зачастую неудачный пример нагляднее.

Учим ранжировать и расставлять приоритеты. Чтобы выбрать наиболее подходящие варианты, крайне необходимо уметь выделять приоритетные. Это трудно сделать, если нет критериев выбора, поэтому сначала научите ребенка формулировать важные характеристики результата. Например, подросток предпочитает одежду яркую, модную и удобную. Отлично, добавляем свое требование – она должна быть по приемлемой цене. Чем больше критериев, тем более осознанный выбор будет совершен. Для простых повседневных ситуаций достаточно 2-3-х критериев. При выборе кружка ребенку нужно будет помочь взвесить все «за» и «против».

Думаем о последствиях. Дети не всегда представляют, что получат помимо желаемого, а результат видеть важно. Фантазируем: итак, я сделал, как хотел — как изменилась ситуация, как себя чувствуют другие люди. Учите ребенка максимально детально представлять последствия планируемого выбора, чтобы получить возможность продумать и откорректировать свое решение.

Возлагаем на ребенка ответственность за самостоятельный выбор. Ребенок не будет просчитывать варианты и искать оптимальные решения, если ответственность за просчет или ошибку его не коснется.

Будем надеяться, что ваш ребенок научится самостоятельно принимать решения гораздо раньше того момента, когда нужно будет решать жизненно важные задачи!

*Подготовил педагог-психолог ИВ Чухломина
с использованием материалов с сайта Детский телефон доверия*