**НАВЫКИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ИГРЫ**

  
  
– Вообще нисколечко сама не играет! Всегда рядом с ней кто-то должен быть. Чтобы я могла обед-ужин приготовить, к нам бабушка приходит. К счастью, у нас бабушка живет в одном подъезде с нами. Мы специально так квартиры выбирали, чтобы рядом жить. Пока дочь с бабушкой играет, я могу свои дела на кухне переделать.   
– А что было бы, если бы бабушка жила далеко? Как другие семьи без бабушек обходятся?   
– Ох, не представляю! Была одна неделя, когда бабушка болела, так муж на пару дней отгул брал, а потом еще три дня отгул брал дедушка, мой папа.   
  
Мы сидим в кабинете для индивидуальных консультаций в психологическом центре. Проблема – несамостоятельность маленькой девочки. Но постепенно я понимаю, что в моем кабинете сидят две несамостоятельные девочки. Одной два года. Другой – двадцать пять. Так может ли одна несамостоятельная девочка воспитать самостоятельность в другой? 

Вдруг младшая из несамостоятельных девочек, заскучав, слезает с кресла и направляется к двери. Между прочим, сама придумала, сама направилась, сама дверь открыла…   
  
Старшая несамостоятельная девочка моментально кидается за ней с намерением вернуть обратно.  
  
– Пусть сходит, – предлагаю я, – там диванчик с игрушками. Администратор присмотрит. А мы пока с вами поговорим.   
– Ой, нет! Я так не могу. Мне надо ее видеть. Вдруг что-то случится!   
– Там мягкий диван, мягкие игрушки и мягкая по характеру девушка-администратор. Что же там может случиться?   
  
Видно, что у мамы нет аргументов, но и желания отпустить дочку тоже не наблюдается. **«Я так не могу. Мне надо ее видеть» – вот главное препятствие в развитии навыков самостоятельной игры.** В любом контакте удовлетворяются потребности обеих сторон, даже если они не осознаются. На уровне сознания мама хотела бы, чтобы дочка какое-то время могла поиграть сама. Но на уровне подсознания есть более важная потребность: «Мне надо ее видеть» – и ребенок удовлетворяет эту мамину потребность своим нежеланием играть самостоятельно.   
  
Когда ребенок впервые решает отползти или отойти от мамы, у мамы естественным образом возникает тревога. ***Если мама выдерживает эту тревогу, то тем самым она дает ребенку «добро» на познание мира.***Если мама не выдерживает эту тревогу, то ребенок начинает ей помогать, как будто говоря: «Мама, мне трудно с твоей тревогой, так и быть, я не буду отползать от тебя».  
  
Конкретно в этой семье есть еще и бабушкина тревога, что мама без помощи не справится. Бабушкина потребность звучит точно так же: «Мне надо ее видеть. Вдруг что-то случится» – и мама удовлетворяет эту потребность тем, что сама она не справляется. То есть не может «самостоятельно играть» в свою семью.  
  
Ребенок научится самостоятельно играть не раньше, чем окружающие взрослые будут к этому готовы. Поэтому первая рекомендация: отказаться от помощи бабушки. На время. Помощь – это хорошо. Но тогда, когда это действительно помощь, а не замаскированное под помощь формирование зависимости. ***«Я без тебя справлюсь. Но с тобой мне будет легче» – это помощь.*** «Я без тебя не справляюсь» – это зависимость.

Из потребности приготовить обед-ужин вырастает и пространство для взрослой самостоятельности: «Я могу сама справиться и с ужином, и с дочкой», и пространство для развития детской самостоятельности: «Я могу сама себя занять на это время».   
  
***Для того чтобы тревогу было легче переносить, еще раз стоит критически осмотреть квартиру на предмет безопасности.*** Все ли опасные вещицы убраны за пределы зоны досягаемости ребенка? Плотно ли закрыты окна? Устойчивы ли стулья? Чем может заняться ребенок? Что интересного предложить ему на этот период времени? А далее подключается тройка известных принципов: постепенность, самоконтроль и личная заинтересованность.   
  
🔹 ***Постепенность.*** Начинать надо с пары минут самостоятельной игры. Постепенно время увеличивается.   
  
🔹 ***Самоконтроль.*** Дайте ребенку возможность самому контролировать время, когда мама занята своими делами. Выручить могут песочные часы: «Поиграй сам, пока песочек весь не пересыпался. Когда заметишь, что песок пересыпался, позовешь меня». Также временным ориентиром может быть песенка: «Когда песенка закончится, я к тебе приду».   
  
🔹***Личная заинтересованность.*** Рассказывайте, как это ценно, как это значимо, когда дочка или сын могут какое-то время поиграть самостоятельно. Хвалите малыша, рассказывая о нем другим, но так, чтобы малыш слышал: «Пока я варила кашу, он такую высокую башню из кубиков сам построил!»

Анна Быкова (из книги "Самостоятельный ребенок, или Как стать «ленивой мамой»")