**Делегируйте: 13 вещей, которые ребенок должен делать сам**

* Мы привыкли излишне опекать детей.
* Однако со многими делами ребенок с определенного возраста может справляться без посторонней помощи или с минимальным участием взрослых.
* Посмотрите на это свежим взглядом.

**Во время карантина, когда у многих родителей не хватает сил на все рабочие и домашние задачи, делегировать часть дел ребенку — хороший план.**

Все родители мечтают, чтобы их дети выросли ответственными, независимыми, самостоятельными, уверенными в себе людьми.

Перед родителями стоит задача — понять, когда ребенку действительно требуется помощь, а когда его можно отпустить в свободное плавание.

**Главное — не переходить черту, не делать за него то, что он может и должен делать сам.**

В идеале, когда у ребенка что-то не получается, необходимо пройти посередине между «пусть провалится» или «давай я сделаю это за тебя'».

Мы просто должны быть рядом, чтобы, если в этом появится нужда, предложить помощь и поддержку, сказать **«Обопрись на меня на минутку, я тебя держу».**

Если вы видите, что ребенок держится, несмотря на трудности, не вмешивайтесь, дайте ему возможность продолжать самому, а ощущение того, что он в безопасности, вы придете на помощь, если что, будет его морально поддерживать.

**Родительскую помощь можно сравнить со ступенями взмывающей в космос ракеты.**

Главное, чтобы они отделялись поэтапно, сначала – поддерживая, а потом – не мешая дальнейшему движению вперед.

**2–4 года**

1. [Собирать разбросанные игрушки](https://deti.mail.ru/article/9-sekretov-lenivoj-mamy-ot-psihologa-anny-bykovoj/) или мыть их.

2. Складывать свою грязную одежду в стиральную машину.

3. Накрывать на стол.

4. Протирать стол тряпочкой после еды.

5. Относить грязную посуду в мойку или в посудомоечную машину.

6. Одеваться и раздеваться (родители могут помочь с пуговицами и молниями).

7. Выбирать, что надеть (правда, выбор одежды в шкафу не должен быть слишком широким).

**5–7 лет**

8. Одеваться, застегивать пуговицы и молнии.

9. Завязывать шнурки.

10. Умываться и [чистить зубы](https://deti.mail.ru/article/vrednye-skazki-o-molochnyh-zubah/).

11. Регулировать температуру воды в ванной или в душе.

12. Мыть голову (если волосы короткие) и тело.

13. Звонить в случае необходимости в экстренные службы.