

## Как воспитать здоровую самооценку у ребенка: три беспроигрышные стратегии.

Родители хотят, чтобы у ребенка была здоровая самооценка, чтобы он рос счастливым и верил в себя. Но что для этого стоит и не стоит делать? Как воспитывать так, чтобы помочь ребенку развиваться гармонично?

Мы не умеем укреплять самооценку детей?

Исследования показали, что стратегии, которые обычно используют родители для повышения самооценки ребенка, часто дают обратные результаты. Часть из них фактически подрывают уверенность ребенка в своих силах. А

часть — толкают его на путь нарциссизма, возвращая в нем нездоровое представление о собственном превосходстве над всеми остальными, о том, что он заслуживает шикарной жизни, и о том, что во всех своих неудачах следует винить других. Когда мы развиваем в наших детях чувство, что они от природы добрые, милые, достойные любви и уважения, они перестают заикливаться на своей самооценке, их не волнует, что о них думают окружающие, они просто живут собственной полноценной жизнью. Но как воспитывать адекватную самооценку у детей и ненароком их не испортить? Это проще, чем может показаться.

Широко распространено опасение, что, если всячески поощрять развитие здоровой самооценки у детей, можно невольно превратить их в самовлюбленных нарциссов. Нарциссизм, или самолюбование, далеко не то же самое, что адекватная самооценка, и развивается это свойство характера по другим законам. Существует большая разница между самодостаточными детьми, уверенными в своих личных достоинствах, и самовлюбленными детьми, или нарциссами.

Дети с адекватной самооценкой принимают и любят себя такими, какие они есть, и не ставят свое чувство самоуважения в зависимость от мнения окружающих.





С другой стороны, нарциссы находятся в режиме постоянного сравнения себя с другими, убеждены, что они лучше всех, но испытывают непреодолимую потребность постоянно доказывать свое превосходство.

Нарциссы — это дети, которых родители возносят на пьедестал. Такие родители убеждены, что их дети умнее и лучше, чем все остальные, и относятся к ним соответственно.

Нарциссы склонны к похвальбе и хвастовству, критикуют других, чтобы окружающие их любили и восхищались ими, но подобное поведение в конце концов оборачивается против них, отталкивая от них тех самых людей, которых они хотят привлечь на свою сторону. Что еще хуже, они редко обращаются за помощью для решения своих проблем. Быть может, потому, что не понимают, что нуждаются в ней.

Заметьте, нарциссизм начинает формироваться не раньше семи-восьми лет.

### **Стратегия повышения самооценки № 1. Говорите детям, что вы любите их за то, какие они есть, а не за то, что они делают**

Иногда стоит сделать паузу и задуматься о своих взаимоотношениях с ребенком и о том, удастся ли вам показать ему свою безусловную любовь и понимает ли он ваши чувства.

С одной стороны, мы возлагаем большие ожидания на своих детей, а с другой — не хотим, чтобы они считали преуспевание самой важной целью в жизни. Как совместить эти две вещи? В желании, чтобы ребенок был успешным, нет ничего плохого; плохо, когда ребенку кажется, что ваша любовь к нему зависит от его поступков и достижений.

Регулярно говорите детям, что вы их любите, что бы ни случилось.

Если вы поощряете детей за хорошие оценки или грозитесь их наказать за плохие, пожалуй, вам следует переосмыслить свое поведение. Такой подход к воспитанию продиктован благими намерениями и вполне понятен, но, применяя его, вы невольно внушаете детям мысль, что их значимость (ценность) зависит от их школьных отметок.

Иногда родители выражают эту зависимость пассивно-агрессивными способами — посредством так называемого условно положительного и условно отрицательного отношения к ребенку.

Родители более доброжелательны и щедры к ребенку, когда он хорошо учится в школе или выигрывает шахматный турнир. И более нетерпеливы и менее добры, когда он получает не самую высокую оценку или всего лишь приз за участие в каком-нибудь соревновании.

Такой подход пагубно сказывается на самооценке и эмоциональном здоровье детей.

Слова одобрения особенно важны, когда вы чувствуете, что у ребенка пониженная самооценка. Определить это довольно трудно, но можно ориентироваться на «красные флаги». Дети с пониженной самооценкой могут называть себя «тупыми» или «плохими», верить, что все их ненавидят, они замкнутые, необщительные, избегают трудных заданий, могут нарочно ранить себя.

Возможен и другой вариант: они решают компенсировать свою низкую самооценку, унижая других людей, занимаясь буллингом, пытаясь проявлять свою власть и навязывать людям свое мнение, придумывать оправдания своим неудачам.

Как можно превратить минуты разочарования в собственном ребенке в возможность для его личностного роста?

1. Остыньте и только после этого поговорите с ребенком. Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов и подождите, пока не сможете посмотреть на ситуацию глазами ребенка. Затем примите к сведению мнение ребенка о произошедшем: «Тебе, наверное, очень неприятно, что все пошло не так».

2. Выберите мягкий вариант критики. Начните с анализа причин, почему ребенок повел себя именно так, а не иначе. «Я знаю, ты не хотел этого...», или «Ты, верно, не понимал, что делаешь», или «Мне кажется, ты пытался...» — эти фразы помогут начать разговор. Затем обрисуйте саму проблему. Помните, что плохим было поведение ребенка, а не он сам.

3. Помогите ребенку найти способы решить проблему. Обсудите несколько идей, например написать письмо с извинениями или предложить какую-нибудь помощь.

### **Стратегия повышения самооценки № 2. Хвалите своего ребенка, но делайте это правильно**

То, что мы говорим детям, влияет на их самооценку. Исследования показывают: это еще более верно, когда речь идет о том, как и за что мы их хвалим.

Психолог Эдди Бруммельман провел ряд исследований, которые показали, что, когда родители чрезмерно хвалят детей с пониженной самооценкой, это лишь усугубляет положение и уровень их самооценки падает еще ниже

Чрезмерная похвала — это, по сути, не вполне заслуженная похвала. Например, ваша дочь показывает вам схематичный рисунок человечка, а вы говорите: «Потрясающий рисунок!»

Лучше хвалить ребенка за предпринятые им усилия, за трудолюбие, а не за навыки или способности. Чаще говорите: «Ты так усердно работал!» — и реже: «Ты такой умный!»

Похвала не только способствует формированию мотивации, она также оказывает влияние на уровень самооценки. Дети, которых хвалят за умственные способности или навыки, чаще сдаются, столкнувшись с неудачами, они быстрее отступают перед трудностями, чем те, кого хвалят за упорную работу; они плохо справляются со сложными задачами, у них подавлено чувство самоуважения.

### **Стратегия повышения самооценки № 3. Позвольте ребенку пережить неудачу, а затем переосмыслить свое отношение к ней**

Одна из важнейших обязанностей родителей — защищать своих детей и обеспечивать их безопасность. Однако при чрезмерно обостренном родительском

инстинкте результаты могут быть обратными. Если мы начинаем оберегать детей не только от серьезных опасностей, но и от сложных проблем и неудач, мы тормозим их развитие, сдерживаем инициативу и даже заставляем терять самоуважение.

Ребенок с адекватной самооценкой — это ребенок, который уверен в своих силах и способностях, который чувствует, что сможет справиться с любыми ситуациями, но который еще и знает, что, если что-то пойдет не так, его все равно будут любить и принимать таким, какой он есть.

Чтобы обладать такой уверенностью в себе, ребенок должен иметь возможность допускать ошибки, он должен знать, что это нормально и что от этого отношение родителей к нему не изменится.

Исследователи и педагоги утверждают, что сейчас родители слишком рьяно стараются оградить детей от любых неприятностей.



Не мешайте детям учиться чему-то новому, поскольку из полученных знаний и умений складывается компетентность. Именно так формируется самооценка — из способности осуществлять какую-то деятельность.

Когда дети мучаются с выполнением домашних заданий, мы не должны немедленно вскакивать и спешить им на помощь. Излишняя опека дает детям понять, что они ничего не в состоянии сделать самостоятельно.