

НА ЧЁМ ДЕРЖИТСЯ ВЫСОКАЯ САМООЦЕНКА ДЕТЕЙ?

Самооценка — это способность человека оценивать себя, свои качества, и, опираясь на эту оценку, развиваться и жить.

Правильная самооценка позволяет ошибаться и не страдать от бессмысленного чувства вины. Вместо этого — получать опыт.

Ведь без ошибок живут только боги. Выходит, ещё одна особенность адекватной самооценки — её реалистичность. Хорошо бы, чтобы мы не заигрывались в богов, которые не ошибаются и ничего не боятся. И чтобы детям эту игру не подсовывали.

Но не все семьи понимают самооценку. И начинают усердно хвалить ребёнка, говорить, что всё у него получается лучше всех, куда остальным! Человек, который растёт с уверенностью, что он самый-самый, неизбежно столкнётся с разочарованием. И ничего похожего на адекватную самооценку у него точно не будет.

Родители, которые решили всячески превозносить способности ребёнка во всём, за что бы он ни взялся, не видят за всем этим самого ребёнка. Проблемы, тревоги, чувства, переживания просто игнорируются. Вот откуда берутся тридцатилетние мальчики и девочки, обиженные на судьбу за то, что она не пришла и не дала им всё, что должно принадлежать им по праву своего таланта или превосходства. И похвала не помогла им выработать адекватную самооценку.

А что же помогает и что нужно действительно делать?

1. Взять ответственность за своих детей. Да, решение принимаете вы, а не они

Пока мы родители, как ни крути, как не советуясь с детьми, мы и только мы делаем решающий выбор. Решение принимаем мы. Нет ничего хуже, когда родители пытаются в этих решениях опираться на ребёнка:

— «Мы не смогли с ним справиться, поэтому он не ходит в садик».

— «Мы развелись, потому что так было лучше детям».

— «Мы не развелись, потому что дочка мужа очень любит».

— «Я не могу его уложить спать, он не даётся».

— «Мы не можем отнять у неё планшет, это кончается слезами».

Вот как звучит нежелание родителей признать свою ответственность и нести её. Нет, дорогие мои:

— Ваш ребёнок не ходит в садик, потому что вы так решили.
— Вы разводитесь, потому что вы так решаете поступить.
— Вы не разводитесь потому, что вы, а не дети принимают такое решение.

— Вы не можете уложить ребёнка спать, потому что чего-то не видите, не понимаете, не можете найти подход, а не потому, что ребёнок не даётся.

— Вы не отбираете у дочки планшет, потому что не знаете, как утешить её и не хотите выглядеть в её глазах плохими.

И главное, чему приходится учиться родителям, которые заботятся о самооценке ребёнка, — принимать ответственность за свои решения, даже если они «непопулярные», даже если через несколько лет дети вам их припомнят, даже если вы понимаете, что ошиблись.

Вот она — база для детской самооценки. Мир надёжен. Потому что родители знают, что делать.

2. Учиться интересоваться своими детьми, а не только их успехами
Детям, чтобы расти уверенными в себе, нужно чувствовать, что ими интересуются.

Нашим детям для хорошей самооценки нужно то же, что и нам самим. Если те, с кем мы живём рядом, с кем работаем, не интересуются нами, нашими мыслями, просто не болтают с нами о всяком, пусть и понемногу, мы чахнем и наша самооценка падает.

3. Перестать делать замечания. Как бы ни было сложно

Нашим детям достаётся из-за простого правила: получил сам — передай другому. Мы, взрослые, и сами живём под этим градусом критики со всех сторон. А если мы уже родители — градус усиливается. Постоянная критика и замечания в адрес ребёнка быстро убивают в нём всякий интерес и вселяют страх ошибки.

4. Учить ребёнка ошибаться и ценить ошибки (а не ругать за них)
Ребёнок всё делает впервые, у него нет опыта. Он получает его, постоянно ошибаясь. Если мы хотим, чтобы он был уверен в себе и не трясся от страха перед ошибками, нужно поддерживать его тогда, когда у него не получается. Говорить: «Ты молодец, что пробуешь. Ты смелый и сильный! Давай ещё раз попробуем». Вы встаёте с ним рядом, и в разном возрасте это значит разное: для двухлетнего ребёнка — иногда достаточно просто взять его руки в свои. Для пятилетнего: спросить, хочет ли он, чтобы вы помогли.

Для семилетнего — помочь понять, что именно не получается.

5. Хвалить за то, что ребёнок сделал, а не за то, что он «самый лучший» или «лучше кого-то»

Так вот. Если хотите ребёнку добра, хвалите его не за то, что «у других детей никогда так не получится», а хвалите за то, в чём он превзошёл сам себя, за то, что он научился делать лучше.

6. Оставаться на стороне своих детей до конца

Быть до конца на стороне своих детей — ещё одно важное родительское свойство, которое помогает ребёнку вырасти уверенным в своих силах человеком. Быть до конца на стороне своих детей — значит видеть их, понимать их, знать, что в детях, как и в каждом из нас, живут разные чувства, что они, как и другие люди, могут злиться, могут быть несправедливы. Знать всё это, но всё равно оставаться на их стороне. Как бы это ни было трудно.