

ПЯТЬ СПОСОБОВ РАЗРУШИТЬ САМООЦЕНКУ РЕБЕНКА, ДАЖЕ НЕ ЗАМЕТИВ ЭТОГО

Родители всегда хотят детям самого лучшего. Например, вырастить их скромными, уберечь от разочарований и подготовить к встрече с хулиганами, которые всех обзывают жиртрестами. Поэтому мы на всякий случай говорим маленькому недотёпе, что у него неуклюжая голова и забывчивая походка. К сожалению, в этот момент у ребёнка вместе с настроением портится самооценка. А ведь это полезная в жизни вещь. Высокая самооценка заметно влияет даже на способность школьника к учёбе. Вдобавок человек, не страдающий комплексом неполноценности, всегда найдётся с изящным ответом хулиганам из-за угла. Даже если он не вспомнит ласковые слова, которыми его называет дома бабушка, он сможет крикнуть: «Сам дурак!» и убежать. А вот низкая самооценка грозит всем синяками и общим разочарованием от происходящего в мире. Вот как нам удаётся всё испортить:

1. Мы ненароком сообщаем, что ребёнок для нас недостаточно хорош

Уж сколько раз твердили миру, что давать исчерпывающие характеристики ребёнку только на основании того, что он разлил чай — верная дорога к низкой самооценке. Мы с лёгкостью навешиваем ярлыки («Вечно ты все ломаешь!»), сравниваем с другими («Ленин в твоём возрасте не бросался огрызками») и ещё показываем конфигурацией бровей, что ребёнок нас не вполне устраивает.

2. Мы не доверяем детям

«Ну-ка дай я! Отойди, дай папа сделает! У тебя не получится хорошо наточить фломастер!» — губительная фраза для дошкольника. Ребята этого возраста формируют чувство собственного достоинства двумя способами: во-первых, улавливают, что их близкие думают о них, во-вторых, изучают то, что они могут делать сами без поддержки нервных родных.

Бегая по детской площадке и подстраховывая на каждом углу шестилетку, мама выбивает у него почву из-под ног. Логично, если ребёнок решит, что сам он вообще ничего не может и не умеет, «раз мама так волнуется, когда я балансирую на поребрике». Убрать из дома все розетки, заклеить скотчем

ножницы, выбросить спицы, срезать острые углы у мебели и изображать испуг, когда ребёнок играет с деревянным шариком (может синяк получить) — любимые штуки тревожных родителей. Но нужно знать, чем больше у детей возможности проявлять себя и полагаться на себя, тем больше у них уверенности в себе.

3. Мы ставим слишком сложные задачи

«А ну-ка Петька, давай, покажи нам с дедушкой, что ты там в музыкалке учил! Вот этот вальс можешь? Ту-тутуту? Нет? Ты же целую неделю уже туда ходишь. А сальто назад можешь? Тоже нет? А вот такой фокус с картами знаешь? Ну ты, брат, даёшь! Садись тогда поучись, я вот задачник раздобыл для поступающих на физтех». Дальше можно вообще ничего не говорить, потому что дети в таких случаях делают однозначные выводы.

4. Мы создаём ситуации неконтролируемого стресса

Стресс — это реакция на новизну, а неконтролируемый стресс возникает у человека, когда к воздействию невозможно приспособиться, его невозможно предсказать или от него невозможно избавиться. Достаточно одного из этих условий, чтобы человек оказался в ситуации неконтролируемого стресса. Человек, который долгое время оказывается в такой дурацкой ситуации, скорее всего, будет страдать от выученной беспомощности — состояния, когда ты отчаялся, решил, что от тебя ничего не зависит, и уже ни на что не претендуешь.

Родители тоже могут развить выученную беспомощность совсем невинными методами. Мама ни в какую не соглашается купить тебе собачку, а когда ты лишился всякой надежды — вуаля! — сюрприз. Мы не видим в этой ситуации ничего плохого, но она необъяснима для ребёнка, и он никак не может ни повлиять на неё, ни предсказать её.

5. Мы не замечаем их успехи

Разумеется, двойки и рваная дыра на штанине заметнее, чем блистательное достижение ребёнка — победил лягушку в длине прыжка. Но когда мы игнорируем всё то хорошее, что человек сделал за день, и сосредотачиваемся на излюбленных моментах с порванной книжицей, самооценка ребёнка сразу опускается на несколько градусов.