

Если ваш ребенок не уверен в себе

Научиться говорить с детьми — несложно: требуется некоторая продуманность и практика. Вы сумеете это сделать, а значит, сможете сплотить свою семью и подготовить ребенка к самостоятельному решению проблем, которые перед ним будет ставить жизнь.

Самооценка, как и любовь, не поддается простому и точному описанию. Но многие люди отмечают, что больше уверены в себе, когда есть причина гордиться собой. Они убеждены, что их ценят, несмотря на недостатки, если окружающие знают, что они способны, например, довести до конца трудную задачу.

Как часто ваш ребенок чувствует себя никчемным, глупым, «неправильным»?

На что вы обращаете внимание, когда хвалите своего ребенка?

Одни родители отмечают способности и результаты, другие - настойчивость, старание, и вложенные усилия в достижении результата.

Какие высказывания делают ребенка более уверенным в себе?

Дети, которых хвалят за способности, боятся неудач больше, чем те, которых хвалят за то, что они прилагают много усилий при встрече с трудностями. И, кроме того, дети, которых хвалят за трудолюбие и усердие, обычно добиваются успеха, если перед ними встает трудная задача. Похвала всегда была мощным средством в деле воспитания детей и развития у них хорошего мнения о себе. Похвала много значит, но она не заменяет времени, проводимого вместе, любви и других способов выражения заботы и участия родителей.

Какие качества, способности и знания важно подарить ребенку, чтобы сформировать у него устойчивую самооценку?

Вот наиболее важные из них:

- понимание, что совершенных людей нет;

- знание, что каждый человек имеет право на ошибку. Помните - «не ошибается тот, кто ничего не делает»;

- умение переносить разочарования и личные неудачи;

- веру в собственные силы;

- умение просить о поддержке и помощи, а так же принимать их;

- способность ставить перед собой реально выполнимые задачи, с учетом ограниченности своих возможностей, т. е. насколько ты рослый, сильный или сообразительный и т. д. по сравнению со своими сверстниками;

- умение контролировать себя;

- способность проявлять упорство при решении задач, несмотря на чувство тревоги;

Овладение подобным опытом, увеличивает шансы ребенка на достижение цели, и приводит к результатам, которые позволяют укрепиться его уверенности в себе.



Как нужно говорить:

Семья, где присутствуют поддержка и любовь, повышает психологический иммунитет ребенка. Высказывания глобального характера, типа «ты замечательный... самый лучший ребенок на свете» и т. д., производят огромное впечатление, но они должны быть уравновешены более конкретной похвалой или поддержкой, например:

«Ты начал заниматься гимнастикой год назад, и, даже, когда было трудно - не сдавался, занимался. И вот - первая победа. Ты должен гордиться собой, что не бросил начатого».

«Математика - трудный для тебя предмет, но ты был настойчив и не сдавался, хотя иногда испытывал разочарование. Ты достоин уважения».

«Давай сегодня вместе прогуляемся? Только ты и я». Когда вы сообщаете ребенку, что просто хотите провести с ними время, и действительно это делаете, это позволяет ему понять и поверить в то, что он дорог вам и значим для вас.

«Твои друзья хотели, чтобы ты остался у них подольше, но ты все равно пришел домой вовремя. Действовать вопреки желанию друзей нелегко. На это нужно мужество».

«То, что ты только что сделал, сказал, говорит о твоём терпении. Ты молодец!» Хвалите ребенка за любое хорошее качество — за настойчивость, доброту, чувство справедливости, желание делиться с другими, а также за послушание.

Давайте поддержку, обращайтесь ребенка к прошлому удачному опыту.

«Помнишь, как ты играл в эту компьютерную игру и повышал свои очки? Это говорит о том, что если ты будешь стараться, то у тебя будет получаться лучше».

Основное правило: Проводите с ребенком время, занимаясь чем-нибудь содержательным. Ваши занятия с ребенком повышают у него чувство собственного достоинства, независимо от того, ведут они к каким-либо достижениям или нет.

Если уверенность ребенка в себе недавно пошатнулась, то ваш самый лучший первый жест — это сопереживание. Начните с краткого сообщения о том, что подтолкнуло вас к этому разговору.

«Ты выглядишь таким несчастным. Расскажи, что случилось».

«Ты не поймал мяч, и твоя команда проиграла. И теперь ты все время об этом думаешь. Я права?»

«Я заметила, что ты стал очень тихим, с тех пор как друзья перестали приглашать тебя кататься на велосипеде. Думаю, ты обиделся».

«Я помню, что ты чувствовала то же самое две недели назад, когда тебе не дали роль в пьесе. Это тоже казалось несправедливым». Помогая ребенку связать настоящую обиду с прошлым, вы можете помочь ему понять, почему он так остро отреагировал. Вспомнив, как ушла боль прошлых обид, ребенок начинает думать, что его настоящая проблема тоже временна.



Как не следует говорить:

Не спрашивайте автоматически: «Ты хочешь поговорить?» Ваш ребенок может инстинктивно ответить «нет».

Вопрос «Как ты себя чувствуешь?» может возыметь обратный эффект, когда ребенок явно расстроен. Он может резко ответить вам: «А как, по-твоему, я себя чувствую?» Лучше сообщить о своих наблюдениях: «У тебя заплаканные глаза» или «Ты хлопаешь дверью», а затем скажите, что вы думаете «Поэтому я думаю, что ты очень опечален», «я вижу, что ты очень сердисься».

Не спрашивайте, что случилось. Лучше скажите: «Расскажи мне, что случилось», Старайтесь не давать никаких советов, пока четко не уясните для себя, что поняли, каково сейчас вашему ребенку.



Часто дети с заниженной самооценкой произносят фразы, раскрывающие их отрицательное отношение к себе: «Я тупой», «У меня ничего не получается» или «Меня никто не любит». Это могут быть высказывания глобального характера: «Все умнее меня», «Никому не бывает так плохо, как мне», «Все ребята знают больше, чем я». После того как вы выразили сочувствие, чрезвычайно важно начать научить ребенка думать более рационально:

«Ты не тупой. Просто в этот раз ты мало занимался».

«Я видел, что в твоей команде все допускают ошибки. Ты такой не один».

«Все могут допускать ошибки, каждый может ошибиться».

«Да, ты допустил ошибку. Но это не означает, что ты никогда не сделаешь это правильно. У тебя хорошо получалось раньше, и, в дальнейшем, будет почти всегда получаться».

Очень важно, чтобы вы не пользовались вышеприведенными примерами до тех пор, пока не поймете, в чем, собственно, проблема, и не выразите сопереживания. Иначе искренняя попытка побудить ребенка взглянуть на себя более реалистично, например: «Ты находил друзей раньше, найдешь и сейчас...», может прозвучать как отвержение его оскорбленных чувств.

«У тебя не должно быть таких чувств, потому что...». Если ребенок по-настоящему не поверит, что вы его понимаете, он не воспримет сказанного вами.

Главное: помните, ваше эмоциональное состояние влияет на ваших детей.

Жизнь после развода

После развода многие дети надеются, что будут видеться с обоими родителями регулярно, хотя на самом деле осознают, что один из родителей фактически оставил их. И хотя некоторые из таких родителей, обычно это отцы, уходят и больше никогда не видят своих детей, отдаление друг от друга, как правило, происходит постепенно. Часто отцы продолжают участвовать в воспитании детей в первый год после развода, а потом их интерес постепенно пропадает.



По статистике только 46% разведенных отцов видят своих детей чаще, чем 4 раза в год. Из отцов, которые женились повторно, одна треть вообще прекращает видеться с детьми. Причины могут быть различными. Но бывает, что матери, к большому огорчению своих бывших мужей, используют их встречи с детьми для возобновления борьбы, а дети страдают от ее последствий.

Несмотря на то, что многим детям сразу же говорят, что они нисколько не виноваты в разводе, дети все же начинают сомневаться в том, что они хорошие. Что может сказать разведенная мать своему ребенку, отец которого постоянно пренебрегает им?

Примите во внимание

Загляните внутрь себя. Не подсказал ли вам оставшийся гнев на своего бывшего супруга помешать его встречам с детьми или привнести в эти встречи атмосферу враждебности? Если это так, то ваш ребенок страдает. По возможности измените ситуацию.

Неразумно высмеивать бывшего супруга. Однако если родителя жизнь его ребенка больше не интересует, то вы вовсе не обязаны его защищать. Лучше признать правду, но не добавлять масла в огонь, критикуя личность бывшего супруга.

Ребенку, которого действительно бросил один из родителей, необходимо общение с другими взрослыми, которые могли бы служить для него подходящим примером для подражания. Возможно, родители вашего бывшего супруга - прекрасные бабушка и дедушка, и их отношения с детьми не должны пострадать в результате развода.

Дети младшего возраста часто ставят отсутствующего родителя на пьедестал. Они фантазируют, что он хороший, но просто не может быть с ними рядом. Пусть это вас не пугает. Рано или поздно у вашего ребенка развеются иллюзии.

Лучше говорить так:

Детям нужно слышать три вещи: сопереживание по поводу их чувств, правдивое выражение вашего мнения по поводу того, что их оставили, и слова поддержки, которыми вы можете утешить детей и показать, что вы их любите и не бросите. И что их ждет счастливое будущее.

«Сегодня твой день рождения, но твой отец, ни открытки не прислал, ни позвонил. Тебе сейчас грустно. Я знаю, что это больно, когда нет никаких вестей от папы».

«Кажется, твой папа сегодня не появится. И хотя ты стараешься не показывать виду, я догадываюсь, что тебе сейчас очень плохо».

«Теперь у папы другая семья, он очень мало времени проводит с тобой. Тебе, должно быть, очень плохо и обидно».

«Я не виню тебя за то, что ты сердишься».

«Твой папа не прав в том, что не навещает тебя и очень мало говорит с тобой по телефону. Ты - моя радость в жизни, и твой отец много теряет оттого, что не видится с тобой».

«Возможно, ты думаешь, что твой папа больше не любит тебя. Я не знаю, что у него в душе, но он никак не выражает любовь к тебе. Это тоже меня печалит».

«Ты милый. Твоя мама не знает, как нужно выражать любовь к тебе. Мне очень хочется, чтобы она сумела научиться этому, поскольку ты заслуживаешь, чтобы она гораздо больше посвящала тебе времени».

«Некоторые люди не знают, как быть хорошими родителями. Твой отец (твоя мать) - один (одна) из таких людей».

«Меня ничто не заставит тебя покинуть. Я всегда буду рядом с тобой. Ты - мое сокровище, и я буду любить тебя всегда».

Как не нужно говорить:

«А что ты хотел? Твой отец ничтожество». Злобные комментарии могут вызвать у детей встречную вспышку эмоций. Дети, особенно подростки, могут обидеться на такие слова.

«Откровенно говоря, я рад, что ты не видишься с ней. Она на тебя плохо влияет». Ребенок, в первую очередь, страдает оттого, что его оставили, а ваше мнение его вряд ли волнует. Вы упускаете из виду чувства ребенка.

«Я уверена, что твой отец хотел увидиться с тобой. Должно быть, он очень занят». Не притворяйтесь. Если бы ваш бывший супруг хотел навестить ребенка, он бы это сделал. Признайте действительность, но без нападок на бывшего супруга, и выразите свое соперничество ребенку.

«Твой отец любит тебя». Не говорите это, если на самом деле в это не верите. Если вы не уверены по поводу чувств бывшего супруга, то скажите, например, так: «Я люблю тебя не так, как он. Думаю, он здорово ошибается, что не участвует в твоей жизни».

Если случилось так, что вы стали «отсутствующим» родителем, который не имеет возможности быть рядом с детьми, как хотелось бы, то пересмотрите свои причины такого «отсутствия».

Не возражает ли ваша новая супруга против вашего участия в жизни детей? У вас обязательство перед детьми. Не требуйте от детей, чтобы они поняли, по каким причинам вы с ними не видите. Может быть, они не будут открыто жаловаться на эти причины, но в глубине души у них останется боль. Каковы бы ни были обстоятельства, делайте все возможное, чтобы встречаться с детьми как можно чаще — почти каждый день. Посылайте, общайтесь с ними по электронной почте и по телефону. Делайте все возможное, чтобы показать, что они смысл вашей жизни.

Главное: помните, ваше эмоциональное состояние влияет на ваших детей.

Как справляться с детским гневом

*«За гневом кроется боль и печаль.
Людям становится больно, когда их
перестают понимать и любить».*

Дэвид Вискотт



Маленькие дети еще не умеют контролировать свои эмоциональные всплески, да и многие взрослые тоже.

Иногда приходится слышать, как рассерженные дети кричат:

«Я тебя ненавижу!»

«Нет, я не перестану! Ты меня не заставишь!»

«Я не хочу тебя слушать! Ты мне никто!»

«Я больше не люблю тебя!»

«Я не хочу говорить об этом!»

Родителям важно отыскать причину, почему ребенок злится. Ребенка стоит учить другим способам выражения гнева. Это бывает трудно, поскольку, разозлившийся ребенок становится неуправляемым и ведет себя вызывающе. Родители не всегда знают, на чем сосредоточиться в первую очередь, и чем именно вызван гнев.

Основное правило: Здравый смысл подсказывает, что если вы направляете внимание на причину, вызвавшую в ребенке гнев, то гнев остывает. Однако чем больше ребенок сердится и выходит из-под контроля, тем сложнее обсуждать с ним его проблему. В этом случае, прежде чем приступать к обсуждению, необходимо успокоить ребенка.

Что следует принять во внимание

Если вам или вашему супругу трудно контролировать свой гнев, то ребенку делать это бывает еще труднее.

Когда ваш ребенок очень разгневан, говорите с ним спокойно, на полтона ниже.

Если ребенок не ломает вещи и никому не причиняет вреда, потерпите, пока он сам не захочет поговорить с вами о том, что его беспокоит. Пусть ребенок знает, что вам небезразлично, что с ним происходит, и что он всегда может рассказать вам об этом.

Психиатр Дэвид Вискотт в своей книге «Язык чувств» утверждает, что за гневом кроется боль и печаль. Лучше не сосредоточиваться на гневном как таковом, а подумать о том, что именно терзает вашего ребенка. Людям становится больно, когда их перестают понимать и любить (или когда они теряют того, кого любят), когда они чувствуют, что их не уважают и не считаются с их правами, когда жизнь становится несправедливой к ним или когда они перестают себя контролировать.

Как можно поступить:

Самый лучший вариант сначала высказать свое сопереживание. Затем, полезно спокойным тоном сообщить ребенку свои наблюдения и свою реакцию.

«Я знаю, что, когда ты так сердишься, тебя что-то печалит. Расскажи мне, что случилось».

«Тебе было досадно, когда брат умышленно сломал твою новую машинку».

«Если ты сердишься, то у тебя должна быть на это веская причина. Пожалуйста, скажи мне, в чем дело».

«Ты только что хлопнул дверью. Я чувствую, что ты чем-то расстроен. Расскажи мне, что произошло».

«Когда я был маленький и ужасно сердился, я бежал к отцу. После наших разговоров мне становилось намного легче».

«Мне больно, когда тебе так плохо. Я не могу принуждать тебя говорить. Я просто надеюсь, что ты изменишь свое мнение. Ведь разговор обычно помогает».

Когда ребенок успокоится, вам обоим полезно сесть и поговорить. Если вы стоите, у ребенка больше шансов вновь разгневаться или уйти, не дослушав вас. Когда беседа будет близка к завершению, выразите свою поддержку. Похвалите ребенка за то, что он сумел спокойно поговорить с вами.

«Я поняла, в чем дело, когда ты начал говорить мягче и спокойнее. Ты молодец. Не всегда легко так вести себя, когда бываешь расстроен».

«Даже, несмотря на то, что тебе больно, и ты рассержен, ты сумел разговаривать со мной спокойнее. Я ценю это твое достижение, молодец».

Позже можно рассказать ребенку, как справляться с гневом, лучше всего проводить в дружелюбной манере, когда у вас хорошее настроение. Хорошая идея — превратить обучение в ролевую игру.

«Представь себе, что ты очень рассердился на меня за что-то. Можешь ли ты, вместо того чтобы кричать, просто сказать: «Папа, я сейчас действительно сержусь на тебя»?»



«Помнишь, как надо себя вести? Если ты чем-то рассержен или расстроен, то, пожалуйста, расскажи мне о том, что чувствуешь, но не выражай это криками, обзыванием обидевших тебя людей, топаньем ногами или швырянием вещей».

Ссылаясь на третье лицо, вы делаете тему менее личной. Это может помочь вашему ребенку высказать свое мнение.

Как не следует говорить:

«Не говори со мной таким тоном!»

«Как ты смеешь!»

Конечно, вы можете рассердиться. Но сначала подумайте, какова ваша цель. Поможете ли вы подобными высказываниями стать ребенку более вежливым или, наоборот, добавите масла в огонь? Обсудить вопрос о неуважении очень важно, но это лучше всего сделать позднее, когда проблема уже будет решена.

«Неужели ты не знаешь, каково мне от этого?»

Пытаться учить ребенка сопереживать вам — идея неплохая, но это не задача номер один. Ребенка больше волнуют собственные чувства, а не ваши. Вернитесь к этой теме в разговоре позднее.

«Я отказываюсь говорить с тобой, пока у тебя такое настроение».

В этом случае вы лишаете и себя, и ребенка возможности говорить друг с другом без унижений. Лучше сначала отметить, что вашего ребенка, наверное, что-то огорчает и что услышать, что тебя беспокоит. Но ты должен чуть-чуть изменить свой тон, иначе, когда ты так кричишь, мне тяжело сосредоточиться».

«Ты выглядишь очень сердитым».

Когда мы, вместо того чтобы подтвердить боль и печаль ребенка, скрывающиеся за гневом, подтверждаем сам его гнев, то тем самым мы лишь усиливаем проявление гнева. Говоря ребенку, что он сердится, мы можем разозлить его еще больше. А когда мы говорим ему, что он чем-то опечален, мы так же правы, но этим способствуем тому, чтобы гнев его поскорее утих.



И помните, ваше эмоциональное состояние влияет на ваших детей.

Когда ребенок лжет

Очередной урок о том, как помочь вашему ребенку решить проблемы, утешить его и развить в нем позитивные качества.

Ложь бывает разной: невинной и сознательной. Следует так же отличать ее от фантазирования.

Бывает, что дети врут и знают об этом. Они так делают, чтобы избежать беспокойства или чтобы привлечь внимание. В этом случае родителям нужно не полениться принять меры.



Обратите внимание:

В большинстве случаев лучше всего применять твердый, но неторопливый подход.

Ложь становится проблемой более серьезной, когда сопровождается жестоким поведением или воровством.

Дети, которые много врут, возможно, имеют таких же друзей, хотя у ребенка, который лжет, родители могут быть честными людьми. Дети, у которых сами родители лгут или нарушают правила, скорее всего, станут делать то же самое.

Взрослые позволяют себе лгать, в среднем, около тринадцати раз в неделю (если, конечно, они не солгали в социологическом опросе). Многие взрослые лгут, чтобы лучше взаимодействовать с людьми (например, когда говорят, что ваша прическа восхитительна, хотя на самом деле так не считают).

Как лучше говорить:

Если ребенок лжет по поводу незначительных вещей («Мама, я ничего не разливала на столе»), то не спорьте по поводу этого: «Ладно, однако, раз это случилось, со стола нужно вытереть. Пожалуйста, возьми тряпку и протри стол».

Не спорьте, когда совершенно очевидно, что ребенок лжет: «Если хочешь, то можешь говорить, что этого не делал, но я видела, как ты бросал фантик за диван. Подбери его и выброси в мусорное ведро».

Всегда поправляйте ребенка, когда он лжет. «Нет. Это неправда. Правда то, что...»

Можно репетировать с ребенком, как надо говорить правду: «Нина, пожалуйста, скажи: «Папа, это я нечаянно стерла с автоответчика сообщения».

Если ребенок начинает лгать слишком часто и по более серьезным поводам, то вы должны особенно сосредоточиться на этой проблеме: «Ты становишься старше, и мне нужно, чтобы я мог тебе доверять. Если я решу, что ты мне лжешь, то я не смогу

позволить тебе делать то, что требует доверия, например, ночевать у друзей или иметь при себе деньги».

Постарайтесь понять, не лгут ли ваши дети, чтобы избежать неодобрения, чтобы казаться лучше других или чтобы легче пережить свои разочарования, — то есть, не используют ли они ложь как способ совладать с заниженной самооценкой. Если вы подозреваете что-нибудь из вышеперечисленного, то постарайтесь выяснить, что может стоять за этой ложью. «Я заметил, что ты все время рассказываешь истории о том, какой ты сильный. Наверное, тебя беспокоит то, что иногда ты не нравишься другим ребятам, и тебе хочется произвести на них впечатление?»

«Я думаю, ты лгал, чтобы избежать беспокойства. На самом деле я бы больше гордилась тобой, если бы ты говорил правду, даже если она мне не понравится».

Хвалите ребенка за то, что он говорит правду, особенно если он мог бы солгать: «Спасибо, что ты пришел ко мне и сказал, что разбил окно. Когда ты говоришь правду, то совершаешь мужественный поступок, — особенно когда думаешь, что у тебя могут возникнуть неприятности».

«Хотя ты сегодня и солгал, я знаю, что ты из тех, кто старается говорить правду». Покажите своему ребенку, что вы верите в него.

Учите на примерах: «Когда я шел домой, я нашел телефон. Его кто-то потерял, и поэтому отнес его в бюро находок».

Учите всему, что касается невинной лжи. Когда дети станут старше, они поймут, что иногда мы можем лгать, чтобы уберечь кого-то от неприятных чувств: «Помнишь, как бабушка подарила мне свитер на день рождения, а я сказала, что мне нравится этот цвет? На самом деле мне свитер не понравился, но она потратила много времени и сил, чтобы сделать для меня подарок. Мне не хотелось ее огорчать. А какие примеры невинной лжи можешь привести ты?»

Что не следует делать или говорить:

«Ты лгун». Не вешайте на своего ребенка таких ярлыков. Делайте различие между человеком и совершенным им поступком.

Если вы уже знаете правду, то не спрашивайте: «Кто разбил лампу?» Это может заставить вашего ребенка солгать. Не давайте ему возможности практиковаться во лжи.

«Что ты натворил!» Будьте осторожны, чтобы не наказать ребенка за то, что он сказал правду.

«Ты уверен, что говоришь мне правду? Ты ведь знаешь, что дети лгут». Вы должны убедить ребенка, что ждете от него правды, а не лжи.

«Ты лжешь так же, как твой отец». Воспринимайте своих детей такими, какие они есть, ни с кем не сравнивая.



Главное: помните, ваше эмоциональное состояние влияет на ваших детей.