

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«7 СПОСОБОВ ВОСПИТАТЬ РЕБЁНКА, КОТОРЫЙ НЕ БОИТСЯ ОШИБОК, КРИТИКИ И НЕ БУДЕТ ВАМ ВРАТЬ»

Уважаемые родители!

Все мы с вами хотим, чтобы самооценка наших детей была адекватной, соразмерной, устойчивой и не колебалась от лёгкого ветерка, т.е. неосторожного или преднамеренно критического слова других людей.

Многие родители считают, чтобы ребёнок не был вечно неуверенным и несчастным у него должна быть высокая самооценка, при этом они даже не всегда понимают, что такое самооценка и не делают простых, но важных вещей, чтобы с самооценкой их ребёнка не было проблем.

Так на каких же принципах держится самооценка детей и что это такое?

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, чем у остальных! 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 (или так само пошло) всячески превозносить способности ребёнка во всём, за что бы он ни взялся, не видят за всем этим самого ребёнка, его проблемы, тревоги, чувства, переживания. Именно отсюда берутся взрослые, 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?

***ВЗЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОИХ ДЕТЕЙ.
ДА, РЕШЕНИЕ ПРИНИМАЕТЕ ВЫ, А НЕ ОНИ***

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

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

- «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!

Ваш ребёнок не ходит в садик, потому что вы так решили.

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.**

***УЧИТЬСЯ ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ СВОИМИ ДЕТЬМИ,
А НЕ ТОЛЬКО ИХ УСПЕХАМИ***

Детям, чтобы расти уверенными в себе, нужно чувствовать, что ими интересуются. Не просто переживают за них («Что у тебя болит? Что ты кушал в садике? У тебя какие оценки сегодня?»). А интересовались ими («Что ты читаешь? Что интересного произошло сегодня в детском саду? Что тебе нравится в новой серии такого-то мультика? Почему тебе грустно?»).

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.

ПЕРЕСТАТЬ ДЕЛАТЬ ЗАМЕЧАНИЯ. КАК БЫ НИ БЫЛО СЛОЖНО

Про вред критики для самооценки любого человека, а ребёнка особенно, знают все, но удержаться не могут. Мы пропитаны критикой, мы в ней выросли. Мы, взрослые, и сами живём под этим градом критики со всех сторон и обрушиваем этот град на своих детей.



Постоянная критика и замечания в адрес ребёнка быстро убивают в нём всякий интерес и вселяют страх ошибки.

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. Для 12-летнего — быть рядом, чтобы чуть что поддержать, когда позовёт.

ХВАЛИТЬ ЗА ТО, ЧТО РЕБЁНОК СДЕЛАЛ, А НЕ ЗА ТО, ЧТО ОН «САМЫЙ ЛУЧШИЙ» ИЛИ «ЛУЧШЕ КОГО-ТО»

Когда ошибки не ободряются или отрицаются («Ты не можешь этого не понять, ты просто не хочешь понимать»), а достижения превозносятся как самые-самые из самых-самых, есть риск вырастить короля без королевства. То есть человека, который будет бессознательно пытаться изо всех сил удерживать чувство своего превосходства над другими. Это как раз те странные истории, когда человек хочет большего и вроде всё у него есть для того, чтобы этого большего достичь. Но он топчется на месте, ничего не делает и лишь критикует успехи далеко не таких умных и талантливых, но активных и смелых людей.

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.

ВЕРЬТЕ ДЕТЯМ

Спросите взрослых, у которых были хорошие отношения с родителями и которым многое в жизни удалось сделать, за что они благодарны своим родителям. И вы услышите: за то, что они мне верили и доверяли. Даже тогда, когда этого делать, казалось бы, не следовало.

**Дети в основном лгут от страха.
И если они перестают бояться, то и обманывать они перестают.
Крайне важна реакция родителя на ложь.**

ОСТАВАТЬСЯ НА СТОРОНЕ СВОИХ ДЕТЕЙ ДО КОНЦА

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.



**Быть до конца на стороне своих детей —
ещё одно важное родительское свойство, которое помогает ребёнку вырасти
уверенным в своих силах человеком.**

*педагог-психолог Чаматова С.П.
высшая квалификационная категория*

Источник: Вита Малыгина, [www. econet.ru](http://www.econet.ru)