

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

ВОСПИТАНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Семилетняя Мередит, сидя за столом в комнате, прилежно трудится над домашним заданием по математике. К Мередит подходит мама и, изучая ответы дочери, приговаривает, какая она у нее способная. Мама часто хвалит свою дочь за интеллект. Потом приходит проверять задание папа. Он видит, как его дочь стирает ошибку и как она сосредоточена. «Дорогая, ты так стараешься, выполняя свое задание», - говорит он.

Чьи высказывания, мамины или папины, делают Мередит более уверенной в себе? Удивитесь ли вы, узнав, что одно из этих замечаний может больше заставить Мередит беспокоиться по поводу неудачи?

Мнения специалистов по поводу детской самооценки долгое время были весьма неоднозначными. Как только ситуация стала проясняться, большинство специалистов сошлись на том, что самооценка не так важна для психического здоровья, как считалось раньше. Она важна, но ее часто переоценивают. В приведенном примере Мередит, возможно, была уверена в своих способностях, когда ее хвалила мама. Но она, скорее всего, рассматривала свои умственные способности как нечто постоянное и не всегда проявляла упорство, если задача казалась ей трудной.

Дети, которых хвалят за способности, бояться неудач больше, чем дети, которых хвалят за то, что они прилагают много усилий при встрече с трудностями.

И кроме того, дети, которых постоянно хвалят за усердие, обычно добиваются успеха, если перед ними встает трудная задача.

Актуальный разговор

Похвала всегда была мощным средством в деле воспитания детей и развития у них хорошего мнения о себе. Но исследования показывают, что похвала эффективна, поскольку она является частью гораздо большего и более важного фактора, называемого «ответной реакцией родителей». Чувствительный родитель делает нечто большее, чем просто хвалит. Он активно участвует в разговорах с ребенком на множество тем (и это при ЧУТКОМ подходе).

Похвала много значит, но она не заменяет времени, проводимого вместе, любви и других способов выражения заботы и участия родителей.

Что нужно принять во внимание

Рассматривайте самооценку не только в целом, но и в отношении конкретных моментов. Самооценка ниже средней может таить в себе то, что в определенных областях ребенок гордится собой. И напротив, ребенок с высокой самооценкой в некоторых не очевидных для родителей областях может чувствовать себя никчемным.

Поскольку нет совершенных людей, детям (и взрослым) нужно развивать веру в свою способность переносить разочарования и личные неудачи. Поэтому повышению самооценки лучше способствует *жизнеспособность*, или способность справляться от

ударов, а также способность понимать ограниченность своих возможностей, т. е. насколько ты рослый, сильный или сообразительный и т. д. по сравнению со своими сверстниками.

Один известный исследователь после целого ряда научных изысканий обнаружил, что обучение ребенка самоконтролю гораздо важнее, чем бесконечные попытки формирования самооценки. Ребенок, умеющий контролировать себя, не станет что-то делать или говорить импульсивно, он научится проявлять упорство при решении задач, несмотря на чувство тревоги и неполноценности, а также научится лучше сопротивляться давлению сверстников. Умение контролировать себя увеличивает шансы ребенка на достижение цели, т.е. приводит к результатам, которые отразятся на его уверенности в себе.

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, а также если они знают, что способны довести до конца трудную задачу. Любви без достижений или достижений без любви здесь недостаточно. Поэтому нужно всегда прививать детям соответствующие ценности.

Как нужно говорить

Общий уровень вашей ответной реакции будет служить в воспитании ребенка своего рода прививкой, предохраняющей от множества взлетов и падений, которые ребенок переживает. Как правильное питание в сочетании с физическими упражнениями повышает способность иммунной системы справляться с болезнью, так и семейная жизнь, 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:

- «Как насчет того, чтобы нам сегодня вместе прогуляться? Только ты и я». (Когда вы сообщаете детям, что просто хотите провести с ними время, и действительно проводите с ними время, то вы передаете этим, что они поистине вам дороги.)
- «То, что ты только что сделал (или 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.)

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 свои слова с краткого СООБЩЕНИЯ о том, что подтолкнуло вас к этому разговору.

- «Ты выглядишь таким несчастным, грустным, подавленным. Расскажи, что случилось».

Как не нужно говорить

- *Не спрашивайте автоматически:*
«Ты хочешь поговорить?» Ваш ребенок может инстинктивно ответить «нет», даже если найдет эту идею привлекательной.
- *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 («Ты ходишь с поникшей головой» или «Ты только что хлопнул дверью», «У тебя заплаканные глаза»), а затем скажите, что вы думаете («Поэтому я думаю, что ты очень опечален», «Это заставляет меня думать, что ты очень сердисься»).
- *Не спрашивайте, что случилось.* Лучше скажите: «Расскажи мне, что случилось»,
- *Всегда по возможности не давайте никаких советов,* пока четко не уясните для себя, что поняли, в чем проблема и каково сейчас вашему ребенку.

Зачастую дети с заниженной самооценкой произносят фразы, раскрывающие их отрицательное отношение к себе («Я глупый», «У меня ничего не получается» или «Меня никто не любит»), или высказывания глобального характера, касающиеся других («Все сообразительнее меня», «Никому не бывает так плохо, как мне», «Все ребята знают больше, чем я»). После того как вы выразили сочувствие, чрезвычайно важно начать УЧИТЬ ребенка думать более рационально:

- «Ты не глупый. Просто в этот раз ты мало занимался».
- «Да, ты допустил ошибку. Но это не означает, что ты никогда не сделаешь это правильно. Попробуй еще раз».

Источник : Коулмен П. Как рассказать ребенку о... /Пер. с англ. О.Цветковой.
М.; Издательство института психотерапии, 2002