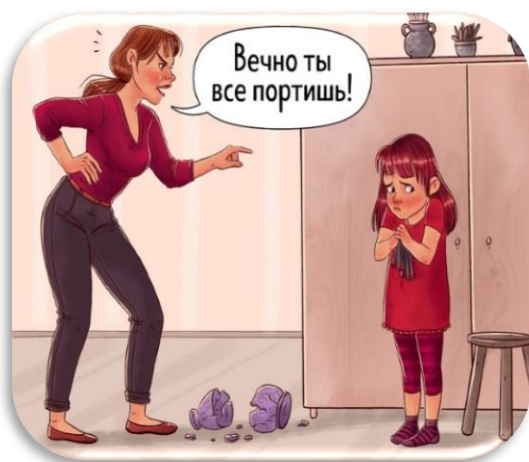


8 методов воспитания, которые губят на корню детское самоуважение.

Самооценка, сформированная в детстве, влияет на дальнейшую жизнь. Даже очень талантливый человек может не достичь успеха, если он не уверен в себе, в то время как личность с посредственными способностями, убежденная в своей ценности, в силах добиться многого. И хотя родители не могут «дать» ребенку чувство собственного достоинства, они могут помочь ему самостоятельно обрести «крылья».

Какие действия родителей губят на корню детское самоуважение? Понаблюдайте со стороны за собой и второй половинкой, а лучше запишите на диктофон: может, и вы, сами того не замечая, делаете что-то из перечисленного ниже.



1. Навешиваете ярлыки

Здоровая самооценка у ребенка — это больше, чем успех в компании сверстников или у противоположного пола. Это основа счастья ребенка. Психолог Натаниэль Бранден в своей [книге](#) «Шесть столпов самооценки» пишет, что самооценка — как хорошая, так и плохая — генерирует самосбывающиеся пророчества.

Человек с низкой самооценкой чаще вступает в любовные связи с неподходящими ему партнерами и даже счастливые отношения разрушает своей неуверенностью и сомнениями. Положительная самооценка, наоборот, помогает ему относиться с уважением и к себе, и к избраннику и делает его более стойким перед трудностями.

Если же вы (случайно или нет) навешиваете на ребенка ярлыки «Ты все ломаешь», «Бабушку в гроб вгонишь своим поведением», ребенок будет расти с чувством вины и несостоятельности. Даже такими невинными фразами, как «Катя слишком медлительная», вы можете повлиять на самовосприятие ребенка, [лишая](#) его возможности стать лучше.



2. Сравниваете: «Вот я в твоём возрасте...»

Некоторые вещи, которые мы делали в детстве, могут быть неинтересными для современных детей. Поэтому сравнение может вызвать только обиду или раздражение.

Если вы хотите привести поучительный пример, то расскажите историю. Поверьте, ребенок с удовольствием послушает, как вы в 8

лет прошли за день 10 км во время похода или сумели отогнать от себя огромную собаку. Сравнивать ребенка можно только с самим собой. Тогда у него появится стимул развиваться и становиться лучше.



научите сына или дочку справляться с чувствами, а не стыдиться их.



пианино, чтобы поступить в консерваторию, тебе нужно подготовиться, и тогда все получится». Ведь в итоге ребенку все равно придется столкнуться с жестокой реальностью.

Любые комплименты должны быть искренними и по возможности конкретными. Фраза «Ты удачно подобрал краски для этой картины» научит его понимать свои сильные стороны и заставит прилагать больше усилий. Чрезмерная же похвала может вызвать в нем недоверие к вашим словам или развить потребность в получении одобрения у других.



5. Не даете проявлять инициативу

Не пытайтесь уберечь ребенка от всех ошибок. Давая ему возможность проявлять самостоятельность и инициативу, допустимые для его возраста, вы делаете его более уверенным в себе. Пусть он сам выберет себе одежду, в которой будет гулять, завяжет себе шнурки или спустится с высокой горки. Приучайте его выполнять работу по дому и самому выбирать себе внешкольные занятия.

3. Запрещаете выражать негативные эмоции

Эмоции нужно выражать, даже если они негативные. Если ребенок будет стыдиться своих чувств, это вызовет самоотчуждение и неуверенность в себе. Вместо того чтобы ругать ребенка за его чувства, предложите поделиться ими, найти им объяснение. Сделайте вместе пару глубоких вдохов. Так вы

4. Лыстите своему ребенку и превозносите его способности

Внушая сыну или дочери, что они более талантливы, чем есть на самом деле, вы не сделаете их увереннее в себе. Самооценка должна формироваться в прямой связи с реальностью. Лучше рассказать о его талантах четко, но мягко. Например: «Ты еще недостаточно хорошо играешь на

Полезно и ввести некоторые правила вроде «играть на компьютере после выполнения домашнего задания», «умываться по утрам». Это повышает у детей уверенность в себе. Они смогут решать некоторые задачи без вашей помощи, а значит, научатся быть самостоятельными.

Если какие-то действия могут быть действительно опасными для малыша, введите на них строгие запреты и неукоснительно их соблюдайте. Дети, которые совсем не знают ограничений, более беспокойны, чем их сверстники.



6. Любите, но не уважаете

Одной любви недостаточно для формирования здоровой самооценки. Вы должны относиться к ребенку как к равному, внимательно выслушивать и не перебивать. Тогда он будет ожидать и требовать того же и от других людей. Ничто так не расстраивает детей, как то, что взрослые не воспринимают их всерьез, не разделяют их чувства или отвлекаются на посторонние дела, когда разговаривают с ними.

В этом случае ребенок чувствует себя невидимкой.

Старайтесь не просто принимать его эмоции (позитивные и негативные), но и называть их. Если сын плачет из-за потерянной игрушки, не отмахивайтесь фразой «Ничего страшного», а скажите: «Я понимаю, как ты расстроен, что твой любимый трансформер потерялся».



7. Бросаете самоуничижительные фразы и проявляете неуверенность в себе

Ребенок — зеркало родителей. Поэтому когда вы постоянно извиняетесь перед окружающими за малейшие неудобства и демонстрируете свою незначительность, ребенок перенимает вашу манеру поведения. Хотите, чтобы ваш сын или ваша дочь были увереннее и смелее по жизни — начните с себя. Относитесь к себе с уважением.

8. Бросаете пустые угрозы и ведете себя непоследовательно

«Вот придем домой, и папа тебе задаст!» Часто подобными фразами грешат даже не родители, а бабушки или дедушки. Они больше разрешают, а потом



не знают, как уговорить расшалившегося ребенка. Но если часто грозить детям наказанием и при этом не наказывать, то они перестают воспринимать угрозы всерьез. А когда кара их все-таки настигает, не испытывают ничего, кроме обиды.

Если шалость не так уж велика, то зачем вообще пугать ребенка? Если же проступок серьезный, то не откладывайте наказание. Бросая пустые обещания, вы только укрепляете в детях недоверие к вашим словам или чувство страха, а также подрываете уверенность ребенка в себе.

Избегайте также привычки часто менять планы без видимой причины или ругать ребенка в пылу эмоций. Такая непоследовательность создает у него ощущение зыбкости и непостоянства окружающего мира. Уже во взрослом возрасте человек, воспитанный по таким принципам, будет считать, что лучше не высовываться из своей раковины, ведь инициатива, как подсказывает ему опыт, наказуема.

Есть ли у вас свои методы воспитания в ребенке уверенности в себе или развития в нем лидерских качеств? Как вы наказываете своего ребенка за провинности? Поделитесь своим жизненным опытом в комментариях.