

## 7 фраз, которые разрушают самооценку ребенка

Любой ребенок рождается с высокой самооценкой. Он знает, чего хочет, и обладает бесконечной верой в себя и в жизнь. За то, что происходит с его самооценкой потом, во многом ответственны родители. Авторы книги «Не программируйте ребенка» Роберта Кавалло и Антонио Панарезе предостерегают нас от ядовитых замечаний, которые подрывают веру детей в себя.



Многие родители думают, что самооценку можно построить с нуля, если делать ребенку комплименты, развивать в нем стремление достигать успеха, хвалить только за отличные результаты, которых ждет родитель. На самом же деле ребенок рождается с высоким уровнем самооценки, которую разрушают неправильное воспитание, постоянное ожидание результатов и поощрение соревновательности. В результате дети вырастают во взрослых, живущих в постоянном напряжении, неуверенных в себе, ищущих одобрения и без конца старающихся казаться кем-то другим, вместо того чтобы быть самим собой.

Вместо того чтобы прибегать к банальным оправданиям вроде: «во всем виноват тренер/учитель», спросите себя: как мои слова, действия и эмоции отражаются на самооценке моего ребенка? Он ребенок действительно стеснительный? Он и правда стыдится чего-то? Он точно ничего не понимает?

«Да, у ребенка есть врожденный характер, но родители своими словами и действиями во многом формируют его судьбу, а значит, и самооценку, – объясняют психологи Роберта Кавалло и Антонио Панарезе. – Особенно большую власть имеют слова. С одной стороны, они отражают чувства, настроения, привычки и образ мысли того, кто их произносит. С другой, они закрепляются в сознании ребенка, и он начинает использовать их автоматически».

Мы выбрали из их книги семь наиболее типичных родительских фраз, которые разрушают самооценку ребенка и делают его неуверенным в себе. За каждой фразой идет описание ее действия на ребенка, а затем – противоядие от нее, то есть варианты замены «ядовитой» фразы на позитивную и/или безвредную.

## 1. «ТЫ ЧТО, ТУПОЙ?!»

### **Что чувствует ребенок:**

«Ой! А я думал, что я умный... Но если ты так говоришь, то у меня появляются сомнения... Как унижительно... Как грустно... Я тебя разочаровал... Значит, со мной что-то не так и я действительно тупой».

### **Противоядие:**

Никто не тупой. Что вообще означает для вас это слово? Прежде чем что-то делать, попробуйте понять, что именно в ребенке так вывело вас из себя, что вы не смогли сдержаться и назвали его тупым (хоть и не считаете его таким на самом деле, уж мы в этом уверены).

Варианты подходящих фраз: «Я знаю, что ты сказал / сделал это не специально», «Что тебе не ясно? Чего ты не понял?», «Хочешь, я повторю?» Лучше поставить под вопрос свою способность ясно выразиться, чем умственные способности ребенка. Помогите ему справиться со сложностью, вместо того чтобы осуждать.

## 2. «СЕЙЧАС ЖЕ ПРЕКРАТИ!»

### **Что чувствует ребенок:**

«Да что я такого сделал?! Почему ты не пытаешься меня понять?..» Или: «Я лишь хотел немного внимания...» Или: «Я не специально...»

### **Противоядие:**

Понаблюдайте за происходящим. Задумайтесь, что побуждает ребенка вести себя таким образом. Постарайтесь совладать с собой.

Варианты подходящих фраз: «Ты не хочешь? Что мы будем делать?», «Наверное, сестра очень тебя рассердила, раз ты так сильно дернул ее за волосы! Иди сюда, расскажи, что произошло...»

## 3. «ДА ЧТО ТЫ ВООБЩЕ В ЭТОМ ПОНИМАЕШЬ?!»

### **Что чувствует ребенок:**

«Что-то понимаю... По-своему, но понимаю... Но, конечно, если ты мне такое говоришь, значит, я действительно ничего не понимаю...»

(Не забывайте, что для ребенка ваши слова – истина. Дети не воспринимают метафор, и, если вы назвали ребенка дураком, он будет думать о себе именно так, ведь это говорите вы – его авторитет, точка отсчета и источник любви.)

### **Противоядие:**

Дайте ребенку выговориться. Не осуждайте и не комментируйте его слова. Он – ребенок и никогда не скажет и не сделает ничего глупого. Спуститесь с пьедестала (вы-то сами тоже не совершенство!) и посмотрите, каких усилий стоит ребенку расти и выражать свои мысли, не позволяя заткнуть себе рот.

Варианты подходящих фраз: «Говори, милый, я тебя слушаю», «Расскажи, что ты думаешь», «А, понятно! Значит, ты считаешь, что...» (и не думайте, что он говорит глупости, – ребенок это чувствует). Относитесь серьезно к каждому его слову.

#### 4. «СПОРИМ, НИЧЕГО У ТЕБЯ НЕ ПОЛУЧИТСЯ?»

##### **Что чувствует ребенок:**

«Отличное начало... Если так говорит человек, который должен вселять в меня уверенность... Ты не веришь в меня, а значит, я ничего не стою и ни на что не способен... Я согласен с тобой. У меня ничего не получится».

##### **Противоядие:**

А почему это вдруг у него должно ничего не получиться? Варианты подходящих фраз: «Попробуй», «Попробуй еще разок... Спокойно... Наверняка получится», «Гм... Как по-твоему, что пошло не так? Что надо сделать, чтобы все получилось?»

#### 5. «КАКОЙ КОШМАР!»

##### **Что чувствует ребенок**

«Я же просто играл! Это не кошмар! Это творчество! Или: «Как стыдно!.. Как унижительно! А я-то думал... Мне было так весело!.. Я тебя разочаровал?! Нельзя пробовать новое, это плохо. Ошибаться плохо, и «кошмар» – тоже плохо».

##### **Противоядие**

Вы и правда считаете, что это кошмар? Кошмар – это атомная бомба, дети, работающие в шахтах в Боливии, непонимание и инфантилизм взрослых, но уж никак не разбросанные по полу фломастеры, разбитый стакан, пролитая вода или перепачканная одежда.

Варианты подходящих фраз: «Как бы нам теперь все убрать?», «Как нам все поправить?», «Ты повеселился? Иди сюда, я дам тебе, во что переодеться», «Ничего себе, сколько фломастеров! Собирай / давай собирать вместе!», «Тебе нравится разливать водичку? На столе этого делать не стоит! Иди сюда, я дам тебе тазик и пластиковые стаканчики».

#### 6. «ЛАДНО, ХВАТИТ... Я САМА ВСЕ СДЕЛАЮ, ТАК БЫСТРЕЕ»

##### **Что чувствует ребенок:**

«Ой... Я слишком медлительный... Я ни на что не гожусь... Из-за меня все теряют время...»

### **Противоядие:**

«Попробуй... Попробуй еще разок... Не волнуйся. Я подожду». И да, лучше начинать все делать заранее. Организованность и хороший временной запас – оружие ниндзя, которым должен владеть каждый родитель. Часто кажется, что времени действительно нет. Уверяем вас – несколько минут, потраченных на то, чтобы проявить уважение к темпам ребенка, не приведут к существенному опозданию, к тому же вы наверняка сможете наверстать упущенное.

Вариант подходящей фразы: «Пока ты занят, я запущу стирку. Если понадобится, зови».

## **7. «НИЧЕГО ХОРОШЕГО ИЗ НЕГО НЕ ВЫЙДЕТ!»**

### **Что чувствует ребенок:**

«А я в себя верю... но тебе виднее... значит, я должен изменить мнение о себе... К тому же я не хочу тебе перечить... Я постараюсь не разочаровывать тебя, делать так, как ты говоришь, и стану посредственностью. Теперь я буду действовать себе во вред, чтобы доказать твою правоту!»

### **Противоядие:**

Постарайтесь никогда не произносить эту фразу. Составьте список положительных качеств ребенка и сконцентрируйтесь на них.

Задумайтесь о причинах своего отчаяния. Возможно, вам страшно признать, что вы не сумели научить его быть в гармонии с самим собой? Своими поступками он задевает ваши раны?

Возможно, у вас низкая самооценка и вы не уверены в себе? Подумайте об этом.

### **Об экспертах**

**Роберта Кавалло (Roberta Cavallo) и Антонио Панарезе (Antonio Panarese)** – итальянские педагоги, работающие в Центре помощи детям из приемных семей и детям-инвалидам; авторы нескольких книг по воспитанию, в том числе – «Не программируйте ребенка. Как наши слова влияют на судьбу детей» (Альпина Паблишер, 2017).