

## Как взрослые могут разрушить самооценку ребенка



Родители всегда хотят детям самого лучшего. Например, вырастить их скромными, уберечь от разочарований и подготовить к встрече с хулиганами, которые всех обзывают жиртрестами. Поэтому мы на всякий случай говорим маленькому недотёпе, что у него неуклюжая голова и забывчивая походка. К сожалению, в этот момент у ребёнка вместе с настроением портится самооценка. А ведь это полезная в жизни вещь. Высокая самооценка заметно влияет даже на способность школьника к учёбе. Вдобавок человек, не страдающий комплексом неполноценности, всегда найдётся с изящным ответом хулиганам из-за угла. Даже если он не вспомнит ласковые слова, которыми его называет дома бабушка, он сможет крикнуть: «Сам дурак!» и убежать. А вот низкая самооценка грозит всем синяками и общим разочарованием от происходящего в мире. Вот как нам удаётся всё испортить:

1. *Мы ненароком сообщаем, что ребёнок для нас недостаточно хорош.* Уж сколько раз твердили миру, что давать исчерпывающие характеристики ребёнку только на основании того, что он разлил чай – верная дорога к низкой самооценке. Но всё равно это распространённый ход. Одна неловкая шутка с черепашкой из аквариума и фейерверком – и всё, у нас растёт «вот балда», «бестолочь», «со стыда провалиться». Мы с лёгкостью навешиваем ярлыки («Вечно ты все ломаешь!»), сравниваем с другими («Ленин в твоём возрасте не бросался огрызками») и ещё показываем конфигурацией бровей, что ребёнок нас не вполне устраивает.

2. *Мы не доверяем детям.* «Ну-ка дай я! Отойди, дай папа сделает! У тебя не получится хорошо наточить карандаш!» – губительная фраза для дошкольника. Ребята этого возраста формируют чувство собственного достоинства двумя способами: во-первых, улавливают, что их близкие думают о них, во-вторых, изучают то, что они могут делать сами без поддержки нервных родных.

Бегаю по детской площадке и подстраховываю на каждом углу шестилетку, мама выбивает у него почву из-под ног. Логично, если ребёнок решит, что сам он вообще ничего не может и не умеет, «раз мама так волнуется, когда я балансирую на поребрике». Убрать из дома все розетки, заклеить скотчем ножницы, выбросить спицы, срезать острые углы у мебели и изображать испуг, когда ребёнок играет с деревянным шариком (может

синяк получить) – любимые штуки тревожных родителей. Но нужно знать, чем больше у детей возможности проявлять себя и полагаться на себя, тем больше у них уверенности в себе.

3. *Мы ставим слишком сложные задачи.* «А ну-ка Петька, давай, покажи нам с дедушкой, что ты там в музыкалке учил! Вот этот вальс можешь? Ту-тутуту? Нет? Ты же целую неделю уже туда ходишь. А сальто назад можешь? Тоже нет? А вот такой фокус с картами знаешь? Ну ты, брат, даёшь! Садись тогда поучись, я вот задачник раздобыл для поступающих на физтех». Дальше можно вообще ничего не говорить, потому что дети в таких случаях делают однозначные выводы.

Даже заботливая мама, которая села помочь человеку с уроками, рискует своими объяснениями загнать в такой угол, из которого можно уйти только в глухую оборону: «Я не знаю, я не могу, я не хочу». В критические моменты вспоминайте о возрасте ребёнка, и идея с обучением преферансу отпадёт сама собой.

4. *Мы создаём ситуации неконтролируемого стресса.* Стресс – это реакция на новизну, а неконтролируемый стресс возникает у человека, когда к воздействию невозможно приспособиться, его невозможно предсказать или от него невозможно избавиться. Достаточно одного из этих условий, чтобы человек оказался в ситуации неконтролируемого стресса. Об этом хорошо написано в книге биолога Дмитрия Жукова «Стой, кто ведёт?». Человек, который долгое время оказывается в такой дурацкой ситуации, скорее всего, будет страдать от выученной беспомощности – состояния, когда ты отчаялся, решил, что от тебя ничего не зависит, и уже ни на что не претендуешь.

Неконтролируемый стресс вполне осознанно используют для дрессировки животных, а в фашистских лагерях его применяли для подавления воли заключённых. Это эффективное средство, чтобы повысить управляемость коллектива. Армейские перекрашивания газонов и внезапная пара по физике «за то, что вертелся» из этой серии. Чем непонятнее выходка начальства, тем послушнее подопечный. Родители тоже могут развить выученную беспомощность, причём совсем невинными методами. Мама ни в какую не соглашается купить тебе собачку, а когда ты лишился всякой надежды – сюрприз! Мы не видим в этой ситуации ничего плохого, но она необъяснима для ребёнка, и он никак не может ни повлиять на неё, ни предсказать её.

«Малыш, на выборы-то можно не ходить – бесполезно. И скорее всего, на нашу планету упадёт метеорит... Ты, кстати, видел, кто победил на выборах? Хорошо бы метеорит не задерживался.» – в общем, не стоит.

5. *Мы слишком давим.* К выученной беспомощности приводит ещё и постоянное социальное давление. В книге Жукова описываются

эксперименты с крысами: две крысы, встретившись, дерутся. Но уже спустя несколько часов, все биохимические показатели у проигравшего бойца возвращаются к норме. Но если несчастная крыса всё время вынуждена проигрывать, со временем она станет депрессивной и беспомощной, станет затаиваться при виде любой тени, шарахаться от учебников и соревнований по гребле. В общем, у неё будет лицо прямо как у мальчика с картины «Опять двойка». Чтобы на путь бедной крысы не стал ребёнок, ему необходимо оказываться в ситуации успеха и хоть изредка побеждать младшую сестрёнку-грудничка в шахматы.

6. *Мы не замечаем их успехи.* Разумеется, рваная дыра на штанине заметнее, чем блистательное достижение ребёнка – победил лягушку в длине прыжка. Но когда мы игнорируем всё то хорошее, что человек сделал за день, и сосредотачиваемся на излюбленных моментах с порванной книжицей, самооценка ребёнка сразу опускается на несколько градусов.

7. *Мы слишком боимся испортить им самооценку.* Родители, которые знают, что сказанная впопыхах фраза может сгубить всю детскую самость, впадают в другую крайность: не дают младшему развить чувство ответственности за свои действия. Ну подумаешь, продал папин ключ от машины через интернет – не ругать же человека. Ругать, может, и не надо, но показать, что его поступки влияют на мир – необходимо. Папа теперь будет забирать его из школы не на немецком седане, а на велорикше. «Такова жизнь, сынок. Видишь, как много ты можешь изменить в семейном укладе!»

Заодно объясните, что хорошие поступки влияют на вселенную не меньше, а плохие никогда не поздно начать исправлять.

