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

Самооценка ребёнка должна быть обязательно высокой. Иначе ребёнок будет вечно неуверенным и несчастным. Так считают родители, которые даже не всегда понимают, что такое самооценка. И не делают простых, но важных вещей, чтобы у ребёнка с самооценкой не было проблем. Психолог Вита Малыгина объясняет, на *как*их принципах держится самооценка детей. Да и наша тоже.
—-----------------------------------------------------------—

Поправим немного формулировку: желательно, чтобы самооценка была адекватной, соразмерной, устойчивой и не колебалась от лёгкого ветерка. То есть неосторожного или преднамеренно критического слова других людей.

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 всех, куда остальным! 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. Проблемы, тревоги, чувства, переживания просто игнорируются. Вот откуда берутся тридцатилетние мальчики и девочки, 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*?

**1. 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. Идти в эту школу или в ту? Разбираться с учителем или спустить на тормозах? Решение принимаем мы. Нет ничего хуже, когда родители пытаются в этих решениях опираться на ребёнка:
- «Мы не смогли с ним справиться, поэтому он не ходит в садик».
- «Мы развелись, потому что так было лучше *детям*».
- «Мы не развелись, потому что дочка мужа очень любит».
- «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, дорогие мои:
- Ваш ребёнок не ходит в садик, потому что вы так решили.
- Вы разводитесь, потому что вы так решаете поступить.
- Вы не разводитесь потому, что вы, а не дети принимают такое решение.
- 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*.

**2. Учиться интересоваться своими детьми, а не только их успехами**

Много лет назад педагог Симон Соловейчик написал книжку «Педагогика для всех». Прекрасную книжку. Можно каждый день читать на ночь. Очень вдохновляет, опускает на землю и приводит в чувства — тройной эффект. Интересно, что её читатели делятся ровно на две категории: те, кто книгу взахлёб читают, и те, кто через десять страниц говорит: «Одна вода, ничего конкретного». Я бы объяснила это так: первой категории читателей интересно с детьми. Даже если они иногда слишком за них переживают. Второй — дети не интересны. Даже собственные. Так бывает. Есть люди, которые интересуются цифрами, железками, музыкой, буквами. Но не людьми. И вот пусть дети подрастут, заинтересуется цифрами, музыкой, ещё чем-нибудь — тогда поговорим.

*Детям*, чтобы расти уверенными в себе, нужно чувствовать, что ими интересуются. Не просто переживают за них («Что у тебя болит? Ты здоров? У тебя какие оценки сегодня? Кто эта Маша из первого подъезда?»). А интересовались ими («Что ты читаешь? Что думаешь про новую серию такого-то сериала? Когда 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.

**3. Перестать *делать* *замечания*. Как бы ни было сложно**

Про вред критики для самооценки любого человека, а ребёнка особенно, скажу вскользь — про это уже даже старушки у подъезда в курсе и дети в средней группе детского сада. Все об этом знают, но удержаться очень трудно. Мы пропитаны критикой, мы в ней выросли. Советская культура — культура корректирующая, поправляющая. Государство точно знало, как надо. Так и пошло с тех пор: «Горбишься, улыбаешься, почему без сменной обуви, ничего сами не можете, плохо работаешь, плохо отдыхаешь, плохо ешь, совсем не ешь, слишком толстый…». Только успевай уворачиваться.

Нашим *детям* достаётся из-за простого правила: получил сам — передай другому. Мы, взрослые, и сами живём под этим градом критики со всех сторон. А если мы уже родители — град усиливается. Постоянная критика и *замечания* в адрес ребёнка быстро убивают в нём всякий интерес и вселяют страх ошибки.

**4. 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.

**5. 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.

Так вот. 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.

**6. Верить *детям*, даже когда они врут**

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. Педагог Александр Нилл, основательно школы «Саммерхилл», считал, что дети в основном лгут от страха. И если дети перестают бояться — они перестанут обманывать.

Родители часто переживают, что дети много врут, некоторые маниакально требует от детей говорить правду и только правду. Вот что пишет Александр Нилл о своей и детской лжи:

«За почти 40 лет моей работы я ни разу сознательно не солгал ученикам, да никогда и не испытывал подобного желания. Впрочем, это не вполне верно, потому что однажды я солгал крепко. Девочка, несчастливая история которой была мне известна, украла фунт. Трое мальчиков — школьный комитет по кражам — видели, как она покупала мороженое и сигареты, и устроили ей перекрёстный допрос. „Этот фунт мне дал Нилл“, — утверждала она. Мальчики привели её ко мне: „Ты давал Лиз фунт?“ Наскоро оценив ситуацию, я непринуждённо ответил: „Ну да, давал“. Я знал, что, если бы я её выдал, она уже никогда бы не поверила в меня. Я должен был подтвердить, что я до конца на её стороне. Я уверен, что, если бы её семья была честной и свободной, такая ситуация никогда бы не возникла. Я солгал умышленно — с лечебной целью, — но ни в каких других обстоятельствах я не смею лгать».

**7. Оставаться на стороне своих детей до конца**

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