

КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ УКРЕПИТЬ САМООЦЕНКУ ПОДРОСТКА



Подростковый возраст детей трудно дается родителям, но они по-прежнему несут ответственность за то, каким образом общаются с ребенком.

Все родители мечтают подготовить ребенка к взрослой жизни, научить его умению жить в гармонии с собой. Человек со здоровой самооценкой может этого достичь: он хорошо представляет себе свои желания, потребности и способности. Как развить здоровую самооценку у ребенка? Можно ли исправить ошибки воспитания в подростковом возрасте?

Живя в обществе и взаимодействуя с другими людьми, ребенок формирует представления не только об окружающем мире, но и о себе самом. Первые, от кого новорожденный получает обратную связь, — его родители. «Только

через общение со взрослыми, которые о нем заботятся, ребенок начинает воспринимать самого себя. От ответственного родительского отношения, от того, насколько они осознают важность своей роли, зависит развитие младенца, который «с рождения открыт и восприимчив к человеческим отношениям».

Что такое самооценка?

Здоровую самооценку, характеризуют два основных процесса:

- Умение слышать самого себя и принимать свои чувства.
- Способность проявить свои чувства во взаимодействии с другими людьми.

При этом «здоровая самооценка» — это не только умение отстаивать себя, но и социальная активность, забота о других. Это не эгоизм, а убежденность в том, что ты вправе иметь потребности, и внимание к потребностям окружающих».

Здоровая самооценка относится ко всем сторонам жизни и дает человеку возможность понять и выразить любые чувства и эмоции: как позитивные, так и негативные. Если подросток расстраивается, например, из-за того, что его бросила девушка, и ищет утешения у матери, это говорит о его здоровой самооценке: ему грустно, он это показывает и просит сочувствия. Открытое выражение чувств позволяет ощутить целостность и почувствовать собственную ценность во взаимодействии с другими людьми.

Человеку со здоровой самооценкой не надо все время быть сильным и добиваться высоких результатов. Он чувствует собственную ценность вне зависимости от того, получается у него что-то или нет. Кроме того, он умеет просить о помощи, когда в ней нуждается.

Если речь идет о ребенке, для него возможность распознавать свои чувства и свободно выражать их зависит от того, признают ли взрослые его эмоции и потребности. Большое значение имеет реакция близких на слова и действия ребенка. Научиться правильно строить здоровые взаимоотношения с сыном или дочерью поможет осознанное родительство.

Инструменты осознанного родительства

Все родители любят своих детей, но одной любви недостаточно. Осознание родительской роли заставляет мам и пап задумываться о влиянии, которое

они оказывают на ребенка. «Осознающим свое родительство важно, что у ребенка на душе, что он чувствует и переживает. Они готовы работать со своими реакциями, чтобы укрепить самооценку ребенка».

Появление ребенка в семье — не только большое счастье, но и повод для родителей заняться собственным развитием. То, каким вырастет ребенок, зависит и от «квалификации» взрослого.

Хотя осознанный родитель не обязательно идеальный. «Он вовсе не делает все и всегда правильно, но осознает свою ответственность, готов взглянуть со стороны на себя и свою манеру общения с ребенком». Осознанность дает родителям возможность развиваться. Мы не можем требовать от себя совершенства во всем, но мы способны принять решение идти по пути осознанного развития вместе с ребенком.

Для тех, кто хочет стать осознанными родителями, существуют два полезных инструмента: аффективная настройка и круг безопасности.

Аффективная настройка

Ее суть заключается в том, чтобы услышать ребенка. Не просто дать ему возможность высказаться, а попытаться его понять. «Увидеть и услышать ребенка — значит не просто наблюдать за его действиями и слушать, что он говорит. Это значит заглянуть в его душу, уловить эмоциональное состояние и переживания». Необходимо прислушаться к внутреннему миру ребенка, чтобы установить с ним контакт, разделить его переживания и принять его чувства. Лучше сказать: «Я вижу, тебе грустно», вместо того чтобы говорить: «Брось! Это ерунда!»

Как часть коммуникативных способностей аффективная настройка важна в общении со всеми людьми, но во взаимодействии с ребенком она имеет решающее значение. Ее цель — разделить эмоциональное переживание.

В результате такого общения с родителем ребенок получает помощь в познании мира своих чувств и эмоциональных состояний. Благодаря этому у него возникает контакт с собой и здоровая самооценка. И наоборот, не работая осознанно над своим способом общения с ребенком, мы упускаем ежедневные возможности настроиться на него, его самоощущение развивается слабо, формируется низкая самооценка.

Круг безопасности

Если осознавать, в чем нуждается ребенок, легче удовлетворять его потребности и поддерживать самооценку. Круг безопасности — это модель, помогающая родителям понять основополагающие потребности ребенка.

Пока ребенок растет, у него есть две основополагающие потребности: потребность в безопасности и потребность в исследовании. То, каким образом родители относятся к этим двум основополагающим потребностям ребенка, определяет характер его передвижения в круге безопасности. Это работает и с маленькими, и с большими детьми.

«Если круг функционирует нужным образом, то у ребенка развивается надежная привязанность. Это значит, что он использует родителей в качестве базы для начала исследования и ищет у них безопасного укрытия, когда расстраивается, сталкивается с трудностями или угрозой».

Подросткам требуется свобода, однако им все еще необходимо видеть родительскую заботу, чувствовать поддержку мамы и папы и принимать утешение в нужный момент. Молодые люди нуждаются в своих родителях как в безопасном укрытии, пока не повзрослеют, не обзаведутся любимыми и близкими — а возможно, и еще дольше.

«От того, каким образом мы утешаем и ободряем их, зависит, смогут ли они свободно перемещаться внутри круга безопасности или же цикл будет нарушен. А от этого, в свою очередь, зависит уверенность детей в собственных силах, развитие стремления познать, освоиться в окружающем мире».

Если мы видим, что у ребенка проблема, он нервничает или напуган, мы даем ему безопасное укрытие: принимаем, поддерживаем, помогаем, утешаем. Когда же у ребенка все хорошо, родители становятся для него надежной базой, позволяя ему заниматься тем, что для него сейчас интересно, и радуются вместе с ним.

Рекомендации

«Чтобы помочь ребенку сформировать самовосприятие и укрепить самооценку — помочь ему обрести самого себя, — необходимо быть с ним все годы, пока он растет и взрослеет». Родители не могут отвлекаться от своей задачи воспитания ребенка и должны ответственно относиться и к своему состоянию и поведению.

1. Будьте сильным и разумным

Сила нужна родителям в проявлении своей позиции: она должна быть определенной и твердой. А разумность заключается в умении за сиюминутными желаниями ребенка увидеть и распознать то, в чем он по-настоящему нуждается. Детям необходимо, чтобы родители взяли руководство в свои руки. Ответственность за атмосферу в семье возложена на взрослых.

Надзор и установление границ в соответствии со степенью готовности и зрелости ребенка — сфера ответственности взрослых. «Если мы забываем о том, что мы — взрослые (например, когда боимся сказать нет или превращаемся в приятеля своего ребенка), то становимся слабыми и нерешительными. И это небезопасно для ребенка, поскольку дети нуждаются в требовательных взрослых».

2. Никогда не забывайте о теплоте и доброте

Однако одной требовательности мало — она должна сочетаться с теплотой. Больше всего на свете дети нуждаются в добрых и дарящих теплоту родителях — улыбчивых, внимательных, вникающих во внутренний мир ребенка. Таким родителям можно все рассказать: они не отмахнутся и постараются понять. «Если мы об этом забываем, то становимся жесткими и холодными, и дети начинают нас бояться. Доброжелательные родители дают ребенку ощущение безопасности, и он чувствует, что для него найдется место среди людей, даже если что-то пойдет не так».

3. Радуйтесь достижениям и принимайте ошибки

Достигать поставленных целей гораздо легче, имея поддержку. «Когда мы поощряем и хвалим ребенка, радуемся вместе с ним, разделяем его гордость за самого себя, то позволяем ему пережить важные мгновения триумфа. Видеть, что у тебя получается, ощущать себя способным, получать поддержку в развитии собственной компетентности — это фундамент самооощения».

Однако важно не только радоваться достижениям, но и принимать любую неудачу и неуспех ребенка. Ему необходимо видеть, что любовь, поддержка и сострадание со стороны родителей остаются с ним даже в том случае, когда что-то идет не так, когда он совершает ошибку или делает глупость.

«Принятие беспомощности делает бытие надежнее и безопаснее. Если мы полностью принимаем несовершенство ребенка, у него появляется

мужество пробовать свои силы, не испытывая стыда. Тот, кому позволили быть уязвимым, становится почти непобедимым».

4. Не бойтесь развиваться вместе с ребенком

Право быть уязвимым, не всегда справляться с трудностями есть и у взрослых. Не бывает совершенных родителей. Родительское несовершенство и уязвимость законны и естественны. «Все мы имеем раны, полученные в процессе роста и взросления, все мы — носители некогда заложенных нецелесообразных автоматических реакций, которые порой заставляют нас действовать в ущерб ребенку».

Но не стоит поддаваться панике или унынию. Детям нет никакой пользы от родительского чувства вины, однако им могут очень помочь родители, которые принимают свою ответственность. Вместо того, чтобы опустить руки, лучше заняться собственным развитием и использовать возможности, которые предоставляет родительство, для самосовершенствования.

Не страшно, если иногда родители допускают ошибки. Детям полезно видеть, что и взрослым не все удается. «Они должны узнать, что неурядицы и недопонимание случаются и что повреждения можно устранить. Старайтесь принимать и себя тоже. Лучшее, что вы можете дать своему ребенку, — это принять ответственность за собственное развитие».

Уважаемые родители!

Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416) 2 226 247 или на сайте родители28.амур-иро. Консультации оказываются бесплатно.