



Раздел 1

Как делать не надо

Почему нам важно хвалить детей

Спорим, ни одна мама не просыпается с мыслью: «Что бы мне такого сегодня сказать ребёнку, чтобы он вырос неуверенным в себе?»

Мы, родители, стремимся выпустить в жизнь подготовленных детей, которые будут чувствовать себя уверенными, независимыми от чужого мнения! Убеждена, что вы хотите, чтобы они:

- ✓ могли любить и доверять;
- ✓ могли заявлять о своих потребностях, желаниях и не зависеть от оценок близких, знакомых;
- ✓ не переживали из-за слов случайных прохожих;
- ✓ стремились совершать поступки не ради одобрения окружающих, а исходя из внутренней потребности и гармонии с внешним миром;
- ✓ смогли создать семью и жить счастливо.

Но вот факты говорят нам, что продажа антидепрессантов в России за 2013–2018 годы выросла в 2 раза, объём продаж достиг 4 млрд рублей против 2,1 млрд в 2013 году (*источник*

rbc.ru). По данным ВОЗ, каждый год 800 000 человек погибают в результате самоубийства — второй по значимости причины смерти среди людей в возрасте 15–29 лет.

Как так получается? Давайте попробуем разобраться.

80% родителей считают, что детей нужно хвалить! Ваши соседи, друзья, коллеги — все они стараются идти в ногу со временем и помогают детям чувствовать себя уверенными в современном мире. Возможно, кто-то видит в своём ребёнке того, кто сможет создать империю, поставить рекорд, подняться на неприступную вершину. Для этого будущему покорителю вершин не нужно обладать бесстрашием, амбициями или безрассудством. Для успеха нужна здоровая самооценка и правильная мотивация.

И родители стараются! Хвалят!

«Ты молодец!»

«Ты самый лучший!»

«Ты такой умный!»

«Ты лучше всех!»

Да вы и сами можете продолжить этот список.

Только никто не задумывается о последствиях этих слов. Мало кто знает, что для здоровой самооценки и мотивации эти фразы словно конь троянский — красиво, но опасно.

Так мы собственными руками навешиваем ярлыки на детей, даже не задумываясь, что в реальности им для уверенности в себе нужно совсем другое. И иногда лучше вообще промолчать, чем говорить: «Ты умный».

Моя личная история с похвалой начиналась именно со слов «Ты умный». Мы с мужем не собирались внушать сыну страх перед неудачами и состояние беспомощности. Мне как маме хотелось воспитать в нём отвагу и желание браться за любые

трудные задачи, всегда подниматься на ступеньку выше, выходя из зоны комфорта.

И вот такая идиллическая версия детства выродилась в нечто другое, больше похожее на гонку за мотивацией «что ему ещё такого сказать, чтобы он захотел». И я оглянуться не успела, как своей любовью и заботой взяла собственного ребёнка в плен. Нахваливая и показывая свою безграничную любовь, я породила в себе множество ожиданий, и ни одно из них не оправдалось.

Всё произошло с точностью до наоборот. Мой сын стал бояться совершить ошибку, стал отказываться от сложных задач, быстро сдавался, не стремился узнать что-то новое.

Кто-то ещё заметил такие симптомы у своих детей? Добро пожаловать в мир перехваленных детей!

Долго не могла понять и задавала себе вопрос: «Почему любви, веры и похвалы недостаточно?» Оглянитесь вокруг: все родители любят своих детей. Но сколько среди этих детей сегодня ничего не хотят? Сколько детей вокруг страдают зависимостью от мнения окружающих и низкой самооценкой? Быть родителем в постоянно меняющемся мире очень сложно. Одной любви детям мало для того, чтобы вырасти свободными и уверенными в себе. Нужна осознанность родителей, понимание, что у детей есть потребности, без удовлетворения которых невозможно движение вверх. Самое время признать, что родителями не рождаются, а становятся. И не всегда родители справляются, но одно понимание этого уже говорит о том, что родитель осознаёт свою ответственность за ребёнка и готов обратиться за помощью.

Я подумать не могла, что мои слова для сына обладают особым смыслом, чем-то вроде заклинаний из «Гарри Поттера». Ещё большим удивлением было осознание, что своими рука-

ми я отбираю у ребёнка мотивацию и стремление к свободе, загоняю его в рамки «молодец» и заставляю зависеть от себя. «Мама, скажи, а я молодец?» Ведь я хотела противоположного! И многие из вас согласятся, что ребёнка нужно хвалить, и тогда он вырастет уверенным в себе! Говорить, что он самый лучший, и этого достаточно! Быть может, вы замечали, как хвалите ребёнка за рисунок и называете его художником, а он стремится рисовать всё меньше и меньше?

Дело в том, что дети нашу похвалу воспринимают совсем иначе. Для них слово «художник» — это ярлык, который они должны оправдывать теперь каждым рисунком. «А что, если я нарисую что-то не очень красиво? Тогда все узнают, что я не художник», и вот она, утекающая мотивация: «Лучше я не стану рисовать этого льва, а вдруг не смогу?»

Миссия похвалы заключается в том, чтобы ребёнок вырос и научился себя хвалить самостоятельно, мог посмотреть неприятностям в лицо и поддержать себя, ставил перед собой цели и достигал их, понимал, что справится, если не будет сдаваться.

Но что мы слышим от детей? «Мама, а я молодец?»

Эта фраза показывает, что своей оценочной похвалой мы строим дорогу с односторонним движением, где ребёнок всегда будет ждать оценки своих действий извне.

Но как тогда построить дорогу с двусторонним движением? Как ребёнку научиться самому хвалить себя?

Поиску ответа я посвятила несколько лет.

Как ни странно, но последние исследования показывают, что всё чаще родителей интересуют лишь темы повседневного

ухода за ребёнком: как приучить к горшку, как отучить от соски — все те мелочи, которые помогут им в случае успешного выполнения миссии почувствовать себя хорошим родителем сейчас, сегодня.

Мы, мамы, пытаемся подстраховать себя большим багажом теоретических знаний и маленьким опытом душевного спокойствия, которые помогают почувствовать себя компетентными и хорошими родителями. А что с тревогой? Несмотря на все наши «костылики», наша тревога только растёт.

Каждая новая книга — ключ к потайной комнате спокойствия и семейной гармонии, но на практике всё превращается в квест, когда миссия «возьми и просто сделай» проваливается каждый раз. Но ничего, есть же ещё другие авторы и книги, они помогут точно.

Что происходит на самом деле?

Ваша тревога и чувство неуверенности в родительских компетенциях начинают расти. Слово «должен», как красная лампочка в голове, не покидает и служит морально-этическим ориентиром, определяющим, «что такое хорошо» и «что такое плохо». Не нашла ответ — плохая мама, нашла ответ — хорошая мама.

А ведь это навязанное извне «должен» не что иное, как дань моде. Не так давно, в эпоху Ренессанса, было модно восхищаться полными женщинами, а сегодня модели изводят себя изнурительными диетами ради красоты. Теперь модно постоянно тревожиться за детей и искать всевозможные пути преодоления этой тревоги. Если мама перестанет тревожиться, мировая экономика рухнет. В книге вы найдёте упражнения, которые помогут сделать уровень тревоги адекватным и поставить точку в понимании «кто кому должен».

Упражнение для описания своего ребёнка

Упражнение подойдёт для всех, у кого есть дети любого возраста.

Возьмите лист бумаги.

Представьте, что пишете вашему другу из далёкой страны, который никогда не видел вашего ребёнка. Ему интересно каждое слово о вашем ребёнке.

Опишите максимально подробно всё, что вы знаете о своём ребёнке. Со всех вам известных сторон, как хороших, так и плохих: как устроено его тело, как он заводит дружбу с другими, считаете ли вы его умным, как он реагирует на шутки и критику.

- *Как ваш ребёнок ведёт себя с другими детьми?*
- *Что ему нравится делать больше всего?*
- *Что его веселит, а что удивляет?*
- *Легко ли его разозлить?*
- *Что способно вывести его из себя?*
- *Как он справляется с раздражением?*
- *Что у него получается делать лучше всего?*
- *Как ребёнок удовлетворяет свои потребности во внимании, любви, безопасности?*
- *Что в вашем ребёнке (черты, привычки, действия) труднее всего принять?*
- *В чём ваш сын или дочь похожи на вас?*
- *Чем вы отличаетесь?*
- *Что ваш ребёнок любит?*
- *Какие виды спорта нравятся?*
- *Он больше склонен к порядку или хаосу?*

Содержание

Раздел 1. Как делать не надо	3
Почему нам важно хвалить детей	4
Самооценка детей и родителей	24
Кто такой молодец на самом деле	45
«Солнышки», «зайчики» и другие ярлыки	51
Клички	71
Внутренние установки: от родителей к детям	76
Вся правда о похвале	83
Я горжусь тобой или собой?	101
Ударим авторитетностью по столу?	104
Страна советов	114
Сравнения	125
Самостоятельность	135
Что мотивирует детей	147
Раздел 2. Счастливые родители = счастливые дети	165
Тревожность родителей	166
Страх наказания вместо совести	175
Бесконечный цикл критики в семье	196
Бесконечный цикл похвалы в семье	220