

## **10 вещей, которые родители должны говорить своим детям, чтобы повысить их самооценку**

### **1. «Ты можешь рассчитывать на меня» или «Я здесь, чтобы помочь тебе»**

Когда видите, что ваш малыш сомневается в себе или хочет сделать что-то, но ему не хватает смелости, дайте ему понять, что вы готовы помочь. Он должен знать, что может положиться на вас и что у него всегда будет ваша помощь и поддержка, когда это необходимо. Просто осознание того, что вы рядом, придаст смелости вашему ребенку, и он сможет добиться успеха, даже если вы не будете ему помогать.

Вот почему для ребенка жизненно важно чувствовать, что он может положиться на своих родителей в любой ситуации. Такие фразы способствуют укреплению доверительных отношений, а также придают детям уверенности в себе и помогают побороть страх. Дети осознают, что, если случилось что-то плохое, мама или папа всегда будут рядом, чтобы защитить или помочь.

Если практиковать такой подход с младенчества, взросление пройдет проще. Особенно позже в жизни, когда им придется сталкиваться с более серьезными ситуациями.

### **2. «Расскажи мне» или «Я тебя слушаю»**

Эта фраза тесно связана с предыдущей. Нельзя сказать «я с тобой» и затем, когда ребенок захочет чем-то поделиться, не найти времени его выслушать. Так вы посылаете противоположный сигнал: «я не рядом», «у меня нет на тебя времени». Если ваш ребенок хочет с вами чем-нибудь поделиться, это лучшее время, чтобы показать, что вы действительно рядом.

Отложите свои дела. Для вас это всего несколько минут, а ребенок будет видеть вашу заботу и чувствовать поддержку. Выслушайте внимательно. Не смейтесь и не преуменьшайте важность сказанного. Если он захотел поделиться с вами, значит, это действительно важно. Не перебивайте. Если вы хотите высказать свое мнение или добавить что-нибудь, дождитесь конца истории.

Проявите интерес к рассказу: «Правда?!», «Вот это да», «Удивительно». Детям это нравится. Это хороший способ наладить отношения с вашим ребенком и укрепить его веру в вас. Тогда и в более взрослом возрасте он продолжит делиться своим опытом и переживаниями.

### **3. «Я очень сильно тебя люблю» или просто «Я тебя люблю»**

Мы заботимся о них, присматриваем за ними, платим за их обучение, водим их в кружки и секции, покупаем все необходимое и не спим ночами, когда

переживаем за них. Мы делаем это и многое другое просто потому, что мы любим их, ведь они самое важное, что есть в нашей жизни. Однако для ребенка прийти к такому выводу не так просто. Поэтому специалисты рекомендуют не только демонстрировать нашу любовь разными действиями, но и говорить об этом.

Эти 2 фразы чрезвычайно действенны — положительное подкрепление с множеством преимуществ:

- Связь между родителями и детьми становится крепче, налаживается общение внутри семьи.
- Дети, которые знают, что окружены любовью, чувствуют себя уверенно и спокойно.
- Они начинают верить в себя, любить и принимать себя такими, какие они есть.
- Они растут счастливыми, передавая это счастье своему окружению.
- Эти фразы задают правильное направление эмоциональному и психическому развитию детей.
- Дети, которые чувствуют любовь, позитивны и оптимистичны.

Помимо объятий и поцелуев старайтесь использовать любую возможность, чтобы рассказать вашему ребенку, как сильно вы его любите.

#### **4. «Ты простишь меня?»**

Все люди несовершенны и делают ошибки, в том числе мамы и папы. Самый лучший способ научить наших детей признавать свои ошибки и нести за них ответственность — это показать им пример. Когда они видят, что мы, их любимые супергерои, забываем про гордость и просим прощения, то понимают, насколько это важно.

Часто бывает так, что мы заставляем ребенка просить прощения, хотя сами этого не делаем. Этим мы сбиваем с толку наших детей. Мы принуждаем их к тому, чего они не хотят делать. Поэтому они начинают чувствовать себя обиженными. И им трудно испытывать сочувствие к другим.

Поэтому всякий раз, когда вы думаете, что совершили ошибку — слишком сильно повысили голос, применили незаслуженное наказание или проявили несправедливость в отношении своих детей в каком-либо виде, — принесите им искренние извинения, соответствующие их возрасту. Объясните, где были неправы, что чувствуете и что вы осознали, и ваши дети смогут понять и последовать вашему примеру, когда будет нужно.

#### **5. «Я верю в тебя» или «Я знаю, ты сможешь»**

Ощущение того, что мама и папа верят в них, делает маленьких детей всесильными, ведь родители знают все. И даже если с первого раза что-то не получается, их поддержка помогает не сдаваться и пробовать снова.

Это не значит, что вы должны лгать детям и говорить, что можете доверить им все, что угодно, зная, что определенные вещи они сделать не смогут. Некоторые задачи не подходят по возрасту, дети еще не готовы, или это попросту невозможно (например, летать, двигать предметы силой мысли или другие детские фантазии). Наша вера должна быть реальной и обоснованной. Поддерживая своего ребенка, вы помогаете ему развивать уверенность в своих силах. Он начнет верить, что сможет, а это первый шаг на пути к успеху. Не сдавшись сразу, он станет искать альтернативы и решения, и это продвинет его на пути к цели, ведь он не сомневается в себе и знает, что достигнет ее.

## **6. «Я понимаю тебя» или «Я знаю, что ты чувствуешь»**

Эта фраза выражает сочувствие и ваше безразличие к переживаниям вашего малыша. Ребенок знает, что может рассчитывать на нашу поддержку и понимание. И детям, и взрослым очень важно, чтобы кто-то их понимал. Это делает человека спокойнее и позволяет не чувствовать себя одиноким.

Когда ребенок сталкивается с непониманием, он расстраивается, и это состояние может привести к таким негативным реакциям, как неподобающее или агрессивное поведение, необоснованные истерики, неконтролируемый плач и крик. Так дети выплескивают все, что у них накопилось.

Простое и честное «Я понимаю тебя» может иметь большое значение. Можно сделать эту фразу более значительной, если рассказать какой-нибудь случай из своей жизни, когда вы пережили похожие эмоции. Так ребенок поймет, что мир несовершенен, и что плохое и хорошее может случиться с любым человеком, даже с мамой и папой.

## **7. «Поплачь, если тебе хочется»**

Плач — это совершенно естественное состояние, плакать могут и дети, и взрослые в определенных ситуациях. Мы не можем выбрать, плакать или нет, это просто случается, и это не навсегда. Как только мы успокаиваемся, то перестаем плакать. Когда вы просите ребенка не плакать, вы просите его подавить свои эмоции. Так он никогда не научится ими управлять.

Общие фразы вроде «будь храбрым», «мужчины не плачут», «все хорошо» производят негативный эффект, даже если сказаны с добрыми намерениями утешить наших малышей. Начнем с того, что первые два утверждения — ложь: и храбрые люди, и мужчины плачут, и это не делает их менее храбрыми или мужественными. Кроме того, не все хорошо, потому что, если бы все было хорошо, ребенок не плакал бы. Утверждать, что все нормально, когда они чувствуют обратное, значит преуменьшать их чувства.

Поэтому лучшее, что вы можете сделать, — это дать им возможность выплеснуть то, что накопилось, выслушать их и предложить свою поддержку.

Всегда помогайте им осознавать свои эмоции в здоровом и позитивном ключе. Эмоции и чувства — как положительные, так и отрицательные — будут частью их повседневной жизни до конца их дней.

## **8. «Я горжусь тобой»**

Это еще одна важная фраза, которую родители должны говорить своему ребенку. Но делать это нужно с осторожностью и только тогда, когда того требует ситуация. Например, когда ребенок приложил усилия и смог чего-то достичь. При этом акцентируйте внимание не на полученных результатах, а на проделанной работе, пройденном процессе, преодоленных препятствиях и на том факте, что ребенок не сдался. Ведь помимо результата также необходимо отметить его отношение к делу.

Это так просто и нормально — демонстрировать окружающим гордость, которую мы испытываем за своих детей: «Мой сын начал ходить», «Мою дочь выбрали президентом класса», «Мой сын окончил школу с отличием». Их достижения — большие или маленькие — делают нас настолько счастливыми, что мы хотим рассказать об этом всему миру. Но также очень важно делиться своей радостью с ребенком, ведь он должен знать, что мы им гордимся.

Но, как мы знаем из поговорки, лучшее — враг хорошего. И здесь она подходит как нельзя кстати. Хвалить ребенка нужно тогда, когда он это заслуживает. Однако слишком частая похвала без повода может привести к тому, что ваш ребенок станет высокомерным и будет вести себя хорошо только для того, чтобы получить вознаграждение.

## **9. «Твое мнение очень важно для меня»**

Мы всегда желаем самого лучшего для наших детей, но они часто этого не понимают или им это не нравится. Это не значит, что ребенок должен делать то, что мы говорим. Не позволять ему высказывать свою точку зрения и не прислушиваться к ней неправильно. Учитывая мнение ребенка в решении разных вопросов, мы повышаем его самооценку и делаем его самодостаточным и активным членом семьи.

Очень важно научиться принимать решения в раннем детстве, поскольку на этом будет строиться вся взрослая жизнь. Если мама постоянно говорит ребенку, что он должен делать, не давая высказать свои соображения, то, когда мамы не станет, он окажется в полной растерянности. Поэтому при любой возможности интересуйтесь мнением ребенка. Например, обсудите с ним планы на выходные, посоветуйтесь насчет подарка родственнику, попросите выбрать фильм для совместного просмотра.

Внимательно выслушав, попросите малыша аргументировать свою точку зрения и объяснить, почему он считает это правильным. Когда сын или дочь

делится своим мнением, это полезно не только для него или нее, но и для родителей, ведь так они лучше узнают своего ребенка.

## 10. «Спасибо большое»

Как научить ребенка ценить действия других людей и выражать им благодарность? Лучше всего делать это, показывая личный пример. Благодарите вы продавца в магазине или своего ребенка за то, что он убрал со стола, убедитесь, что вы часто благодарите людей.

Есть много случаев, когда мы можем выразить благодарность нашим детям:

- **Ежедневно:** можно найти бесконечное множество поводов, чтобы отблагодарить наших детей — за любую помощь нам (подвинуть стол или выбросить мусор) или выполнение своих обязанностей (например, за уборку в своей комнате).
- **За их терпение:** очень часто, даже если мы этого не замечаем, нашим детям приходится прикладывать большие усилия, чтобы проявить терпение, когда им скучно: в супермаркетах, в очередях в банке или в глухих пробках на дороге. Они бы предпочли поиграть, но им приходится ждать, и с нашей стороны было бы неплохо поблагодарить их.

Ко всему сказанному можно добавить, что дети — это частичка нашего сердца, приносящая радость и краски в нашу жизнь. Ребенок заставляет улыбаться даже в самые тяжелые моменты, он главная причина нашей гордости и счастья. И за все это он заслуживает огромной благодарности.