



РАФАЭЛЬ ШУСТЕР

САМООЦЕНКА ПОДДРОСТКА

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Рафаэль Шустер

Самооценка подростка

«Издательские решения»

Шустер Р.

Самооценка подростка / Р. Шустер — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-0053-3222-6

Что значит для человека самооценка? Когда она низкая, очень и очень сложно говорить об успешности, удовлетворенности жизнью, о гармонии с собой, в конце концов. Задача родителя – помочь ребенку научиться принимать себя, дать ему ключ к решению любых задач. Перед вами не просто книга, но инструмент, с которым вы узнаете, как концентрироваться на хорошем, а не на критике, как правильно хвалить ребенка, как помогать в планировании дел, и – очень важно – как доверять ему.

ISBN 978-5-0053-3222-6

© Шустер Р.
© Издательские решения

Содержание

Вы родитель?	6
Вступление	7
Глава 1.	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Самооценка подростка Практическое руководство для родителей

Рафаэль Шустер

Дизайнер обложки Даниэль Гдалевич

© Рафаэль Шустер, 2021

© Даниэль Гдалевич, дизайн обложки, 2021

ISBN 978-5-0053-3222-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вы родитель? Тогда вы должны прочитать эту книгу!

Одна из самых часто встречающихся проблем, с которыми ко мне приходят родители, это неуверенность детей в своих силах. Причем эта сложность встречается у абсолютно разных детей. Вне всякой связи с интеллектуальными, экономическими или какими-то другими возможностями.

В чем это проявляется?

На самом деле есть целый ряд поведенческих моделей, которые базируются на недостаточной уверенности в себе. Начнем с понятных. У ребенка нет друзей. Я имею в виду реальных друзей, в физическом мире. Ведь для того, чтобы общаться с другими людьми, их нужно как минимум не бояться. А ребенок с низкой самооценкой зачастую опасается своих сверстников. Ведь его могут высмеять за любую мелочь. А он к этому не готов.

Та же самая неготовность проиграть влияет и на другие сферы его жизни. Он не хочет браться за что-то новое. А вдруг не получится. Да и уже начатые дела бросает при первых трудностях. Ведь он и так сильно сомневается в своем успехе, зачем же преодолевать сложности, если в конце все равно ничего не выйдет.

Общение с близкими родственниками также может сильно усложняться из-за низкой самооценки. Любой вопрос, совет, да просто сказанное слово ребенок воспринимает как попытку навязать свое мнение и залезть ему в душу.

Поскольку он не уверен, что будет услышан, он идет на крайние меры: замыкается в себе или агрессивен на пустом месте.

Я думаю, каждому родителю подростка знакомо такое поведение. Некоторые из нас помнят его по своему переходному возрасту.

Вступление

Для начала давайте разберемся с основными понятиями.

Что же такое самооценка? Ответ на первый взгляд очевиден. **Самооценка – это самостоятельное оценивание себя, собственная оценка.**

Но на деле все обстоит немного сложнее. Если я попрошу вас описать близкого человека (мужа, жену, брата, маму и т. д.), используя шкалу от 1 до 10, по разным критериям (насколько человек умен, красив, уверен в себе и так далее), то это, скорее всего, не вызовет у вас никаких затруднений. Ответы на эти вопросы вы будете давать практически не задумываясь. Потому что они у вас подсознательно давно сформулированы. Ведь мы, как правило, достаточно хорошо знаем близких нам людей.

Однако такая оценка у нас есть не только в отношении близких. Подобным же образом, на подсознательном уровне, мы оцениваем любого человека, с которым когда-либо контактировали или просто видели его когда-то. Согласно последним исследованиям, на то, чтобы составить для себя некую «картинку» и оценить человека, у нас уходит примерно 7 секунд. Увидели, сделали для себя какие-то мгновенные выводы, оценили. В соответствии с этой оценкой, с тем, как мы себе видим этого человека, будет строиться алгоритм нашего дальнейшего с ним взаимодействия.

У Альфреда Адлера была такая интересная теория. **Наше первое впечатление о человеке всегда верное.**

Возникает вопрос – почему же оценка, сформированная нами за какие-то секунды, может быть правильной? Ведь все происходит практически мгновенно.

Но если рассмотреть этот процесс в «замедленной съемке», то выглядит он так. Мы оцениваем человека, формируем свое к нему отношение, одновременно он «считывает» это и начинает относиться к нам аналогичным образом. То есть человек «отзеркаливает» нашу же оценку. Иначе говоря, симпатия порождает симпатию, неприязнь вызовет ответную неприязнь.

Эта теория, конечно, немного утрирована, но не лишена смысла. Ведь даже у тех людей, которых ненавидят миллионы, есть друзья и родственники, которые их любят. И наоборот, у самых милых и приятных людей есть ненавистники.

При этом нужно понимать, что никакой «объективной шкалы», по которой можно было бы оценить человека по различным критериям (умный/глупый, красивый/некрасивый, смелый/трусливый и так далее), не существует. Потому что у каждого из нас формируется своя, субъективная, сугубо личная оценка. И здесь невозможно сказать: правильная она или неправильная.

Другое дело, что есть **объективные критерии** оценки человека. Например, есть у него высшее образование или нет. Оно либо есть, либо его нет. Это объективная реальность, и двух толкований здесь быть не может. А вот сказать про того же самого человека: умный он или глупый – это значит дать оценку человеку **с субъективной точки зрения**. И для такой оценки нет никакого четкого критерия, как бы странно это ни звучало. Ведь зачастую мы привыкли считать мерилom ума как раз наличие или отсутствие того самого образования, а за его качество принимать оценки и баллы. Здесь может быть только личная, субъективная оценка одного человека другим. Для одного человека мы можем казаться очень умным, а для другого нет.

Что интересно, оценка и «выставленные баллы» по всем важным пунктам у нас есть и в отношении самих себя. Если любого человека спросить, насколько он хорош (или плох) по тем или иным критериям, он, не задумываясь, выдаст результат.

Но здесь есть один важный момент. У всех нас есть как будто бы две оценки себя по одному и тому же вопросу. Первая строится **на логических умозаключениях**, вторая –

на **внутренних убеждениях**. Человек может считать себя одновременно и умным, и глупым (красивым и уродливым, смелым или трусливым и так до бесконечности). Умным он считает себя по объективным причинам (у него, например, есть несколько образований, профессорское звание, научные труды и т. д.), а глупым он считает себя по своим внутренним убеждениям. Причем без веских на то оснований. Эти две оценки, несмотря на их очевидную противоречивость, уживаются в одном человеке.

На своих консультациях я часто сталкиваюсь с подобными случаями. Например, девушка является «доказанно» красивой. Это может быть всеми признанная модель, победительница конкурса красоты, мисс-чего-угодно и так далее. И при этом у нее есть четкое внутреннее убеждение, что она совсем нехороша собой. Эти две вещи – объективные доказательства и внутреннее убеждение – не обязательно нейтрализуют одно другое. Они могут прекрасно уживаться в одном человеке. Конечно, когда объективные доказательства начинают превалировать, становятся более весомыми и значимыми, самооценка «сдвигается» в ту или иную сторону. Но так происходит далеко не всегда, и зачастую, несмотря на все объективные доказательства вместе взятые, человек остается при своем убеждении в оценке себя.

Самооценка – это то, как мы оцениваем себя. Но не на уровне логики, а основываясь на своих внутренних убеждениях. Это очень важный момент! Человек с достаточно высокой самооценкой **СЧИТАЕТ** себя способным решить любую задачу, достигнуть любого, сколько угодно высокого результата. Подчеркну, не **ЯВЛЯЕТСЯ** способным, а **СЧИТАЕТ** себя таковым. Как он обычно действует? Он берется за любую задачу и пытается ее решить, считая себя вполне способным сделать это. Даже несмотря на множество неудач и провалов в прошлом.

Взглянув на жизнь любого из известных нам успешных людей, мы увидим, что многие из них не были объективно столь успешными. Большую часть жизни их преследовали неудачи, и ни о каком успехе речь не шла. Да и после достижения большого успеха зачастую следовала череда неудач. Любимый пример, приводимый многими коучами на тренингах о достижении успеха в жизни – это Томас Эдисон с его тысячами и тысячами опытов в процессе создания лампы накаливания. Большую часть своей жизни его действия не приносили желаемого результата. Его нельзя было назвать успешным в полном смысле этого слова. Однако во всем мире он известен как один из величайших изобретателей.

Словом, успех – понятие довольно субъективное. Человек, который **СЧИТАЕТ** себя успешным, верит в это, таковым, как правило, и является. Он не боится браться за решение сложных задач, не боится пробовать что-то новое, постигать, изучать. Не боится неудач, что важно! Томас Эдисон яркий тому пример – непоколебимая вера в себя, в свой успех привели его к феноменальным результатам и достижениям. Человек же, не считающий себя успешным, скорее всего не будет браться за что-то сложное и новое.

Примером такой двойственной оценки своих возможностей могут являться руководители крупнейших компаний, которые гениально руководят сложнейшими проектами, приводят к успеху огромные предприятия, но решиться на создание собственной компании они вряд ли смогут. Конечно, там может быть целый список причин на это, но одна из них, как правило, неуверенность в своих силах и невысокая самооценка. С другой стороны, создателями этих самых компаний, зачастую являются люди, не обладающие блестящим образованием и огромным опытом в конкретной сфере. Но зато у них есть глубокая вера в успех их предприятия.

Наше убеждение в том, какие мы есть (наша оценка себя), влияет на то, как мы себя проявляем. Речь здесь идет как о конкретных поступках, так и об оценке своих моральных качеств и поведения человека в целом. Если человек считает себя ответственным, то и поведение его будут ответственным. И наоборот, человек, не считающий себя ответственным, будет вести себя соответствующим образом. Это действует именно так, а не наоборот. **Убежден-**

ность в том, что человек обладает каким-либо качеством, влечет за собой определенную этим качеством модель поведения.

Поэтому очень важно поднимать свою самооценку. Особенно в тех областях жизни, где она занижена. Поскольку именно самооценка является тем инструментом, который дает нам возможность достигать любых целей и решать любые, даже самые сложные задачи.

Самооценка – есть наше внутреннее видение себя.

Теперь давайте рассмотрим, как же это видение формируется, из чего и как оно складывается.

Если речь идет о взрослом человеке (возьмем условно возраст 16 лет и старше, будем считать, что мы говорим о более или менее зрелой личности), **то его самооценка по большей части формируется на основе того, что о нем думают и говорят окружающие.**

Рассмотрим такой простой пример, как публичные выступления, а если точнее, их результат – успех или провал. Если после окончания выступления раздастся шквал аплодисментов, и публика аплодирует стоя, самооценка выступающего (самым закономерным образом) «взлетит до небес». Успех, он, как известно, окрыляет. Если же после выступления в него полетели помидоры, и раздалось улюлюканье и свист, он, естественно, будем считать себя ничемным оратором. Самооценка стремится к нулю.

Хотя, на самом деле, можно было бы попытаться отнестись к оценке публики критично. Может быть, предыдущий оратор был невыносимо скучным и нудным, и на его фоне наше выступление показалось публике просто фееричным. А может быть и обратная ситуация – на оценку нашего выступления повлияли какие угодно факторы (жарко в помещении, плохой звук, неудачное время суток и так далее), кроме самого выступления. То есть **оценка нас другими людьми, как правило, необъективна, но влияние на нашу самооценку она оказывает весьма серьезное.**

Здесь хочу сделать важные уточнения. Во-первых, мы не знаем точно по какой причине люди реагируют на нас определенным образом. А во-вторых, мы сами по-разному воспринимаем реакцию окружающих. Приведу здесь более сложный пример, но все про те же публичные выступления. Представим, что по итогу выступления в зале 30% публики аплодирует, всячески выражая нам свой восторг, а оставшееся 70% просто-напросто спят. Как оценивать такой итог? Как на такую ситуацию будут реагировать два человека с разной самооценкой?

Человек с низкой самооценкой будет расстроен такой ситуацией, будет считать, что выступление его было скучным, неинтересным, так как большая часть зала не вовлекалась в процесс и скучала. Второй же будет по-прежнему считать свое выступление удачным, речь гениальной, а себя супероратором, основываясь на том, что 30% людей отреагировали замечательно. А уж о том, почему скучали остальные 70%, он попросту не будет задумываться. Скорее всего решит, что это не его проблема, а проблема этих людей, которые не восприняли такой интересный и полезный материал.

Вот наглядный пример разной реакции на одну и ту же ситуацию в зависимости от самооценки персонажа.

Социальная среда, безусловно, оказывает сильное влияние на любого из нас. Однако **мы сами трактуем поведение социума по отношению к нам.** Приведу одно замечательное высказывание: «Я не то, что я о себе думаю, я даже не то, что другие думают обо мне. Я – то, что я думаю о том, что другие обо мне думают». Это лишний раз доказывает, какое большое значение мы придаем мнению других людей о нас.

Наше представление о себе, оценка себя берет свое начало, как вы уже догадались, в нашем детстве. Почему так?

Ребенок до сознательного возраста (условно скажем, до подросткового возраста) не обладает критическим мышлением. Взрослые, в отличие от детей, не принимают поступающую им информацию на веру слепо, не давая ей какой-либо оценки, не подвергая критике и сомнениям.

Ребенок же принимает все, что слышит от других людей, «за чистую монету». Все «записывается» в подсознание без изменений и редакции. Соответственно, люди, которые окружают ребенка в детстве, закладывают в него определенную программу. Закладывают те критерии, по которым ребенок будет себя оценивать в дальнейшем. И перестроить или изменить в последствии такую программу очень и очень сложно. Даже реальные достижения, реальные результаты (как мы уже говорили об этом выше) не всегда могут изменить то, что сформировано и заложено в детстве.

Поэтому, чем раньше мы, родители, обратим внимание на проблему самооценки нашего ребенка, тем больших успехов добьемся.

В этой связи хочу вспомнить одну историю из своего детства. Когда я учился в 6-м классе, у меня были довольно натянутые отношения с учителем математики. Мы не симпатизировали друг другу, скажем так. Скорее всего, я ей почему-то просто не нравился. Но интересно то, что с этого возраста у меня сложилось четкое ощущение, что я не понимаю математику, не люблю ее и особенных успехов в этой науке никогда не добьюсь. Для меня математика – это сложно и неинтересно. Так считал я всю свою сознательную жизнь. И вот, уже во взрослом возрасте, будучи заместителем директора школы, я столкнулся с необходимостью подготовить один их шестых классов к экзаменам по математике. Очень важным экзаменам. Времени на подготовку было немного, буквально месяц. Я начал с ними усиленно заниматься, взяв даже дополнительные часы. И где-то ближе к концу этого месяца, когда дети уже были неплохо готовы к экзаменам, я вдруг осознал для себя, что математика – это очень интересная штука! Это замечательная, очень конкретная и захватывающая наука (пусть даже математика для 6-го класса, но тем не менее...). И я стал задумываться, а почему же я всю жизнь считал, что это ужасный, неинтересный и скучный предмет? Я понял, что источник этой проблемы лежит в сложных взаимоотношениях с учителем математики из моего детства. Дело не в предмете, дело в отношении к учителю, которое трансформировалось в убеждение, что я не люблю математику.

Не ошибусь, если предположу, что у каждого из вас есть подобная история. Любимый учитель привил любовь к своему предмету, и этот предмет стал любимым на всю жизнь. Был неприятный учитель, и его предмет мы стали считать скучным и неинтересным.

Таким образом, закладывая определенную программу в своего ребенка, мы должны понимать, как эта программа будет влиять на восприятие ребенком окружающей действительности в будущем.

И наша задача, как родителей, создать у ребенка такую самооценку, при которой он будет видеть себя способным, ответственным и стрессоустойчивым. Это самые важные качества, которые мы должны постараться «запрограммировать» в ребенке.

Мир стремительно меняется. И те навыки, которые были важны для нас в свое время, не гарантируют успеха нашим детям сегодня. Сегодня гарантировать успех с большой долей вероятности может уверенность в своих силах, уверенность в том, что человек сможет научиться любому навыку в любом возрасте, наработать и развить любые способности, что он сможет добиться любых результатов, решить любые задачи и так далее.

Если мы сможем вселить эту уверенность своим детям, им будет проще жить в нашем стремительном и быстро меняющемся мире. Поэтому очень важно дать ребенку ощущение того, что он сможет справляться с любыми трудностями. Как я уже говорил, это субъективное понятие. Не важно, умеет ребенок на самом деле справляться с трудностями или нет. Важна его УВЕРЕННОСТЬ в своих силах. И ребенок будет строить свою жизнь в соответствии с теми внутренними убеждениями, которые в него заложены.

Для того, чтобы нам с вами научиться формировать у наших детей правильную самооценку, заложить в них правильные установки, я и написал эту книгу. В следующих главах мы будем подробно изучать и прорабатывать все инструменты и механизмы для решения этой важной задачи.

Для того, чтобы прочитанная информация была усвоена, я попрошу вас сделать небольшое упражнение:

- Выпишите 10 сфер своей жизни, например: карьера, семья, чувство юмора, физ. форма и т. д.
- Поставьте себе оценку в каждой из этих сфер от 1 до 10
- Выпишите 10 сфер жизни своего ребенка
- Поставьте ему оценку в каждой из этих сфер от 1 до 10

Резюме

1. Самооценка – как человек оценивает сам себя, на уровне убеждений, а не логики.
2. Уверенность в своих силах позволяет человеку браться за сложные дела.
3. Самооценка – главный инструмент нашего развития.
4. Наша самооценка зависит от того, как другие люди реагируют на нас. Но именно мы даем трактовку их реакции.
5. Дети воспринимают все, что им говорят, как истину.
6. Главные параметры самооценки – способность обучаться, подстраиваться под ситуацию, решать проблемы.

Глава 1.

Критика – вред или польза

Самое важное отрицательное влияние на самооценку несет в себе критика. Если мы только уберем критику из своей жизни, мы уже сделаем огромный шаг для самооценки ребенка. Поэтому первое и самое значимое правило:

НЕ КРИТИКУЙ.

Звучит на первый взгляд очень просто. Но давайте разбираться. Что такое критика в понимании родителя? Когда мы критикуем нашего ребенка, мы пытаемся исправить его ошибку, мы «направляем» его, пытаемся объяснить ему, как сделать правильно, как сделать лучше, как сделать так, чтобы результат был превосходным. И нас в этот момент греет мысль, что своими ценными указаниями мы поможем ребенку сделать все наилучшим образом – быстрее, эффективнее, правильнее. Но спешу огорчить вас, так это не работает! Если бы в действительности все было именно так, как нам хочется видеть, то нас окружали бы сплошь гениальные дети, которые всегда поступают правильно, никогда не ошибаются и все дружно вырастают в гениальных взрослых. Ведь мы критикуем детей десятки, а то и сотни раз в день.

Увы, в жизни происходит совсем по-другому... Более того, это не работает и с нами, взрослыми, когда нам кто-то пытается посоветовать, подсказать и научить «как лучше».

Итак, мы уже понимаем, что КРИТИКА НЕ РАБОТАЕТ. Но почему? Давайте рассмотрим детально.

Когда мы раз за разом говорим своему ребенку в той или иной ситуации, что он действует/говорит/делает что-то неправильно, неверно, некрасиво, мы тем самым закладываем ему (ребенку) определенные негативные установки, которые в последующем приводят к тому, что у ребенка пропадает мотивация делать что-то, пропадает инициатива. Для ребенка алгоритм здесь простой: я делаю – меня критикуют (читай – ругают) – значит, я делаю неправильно/плохо – лучше не буду делать совсем. Тем самым мы получаем эффект, прямо противоположный ожидаемому – ребенок выбирает логичную для себя модель поведения – **ничего не делать, чтобы избежать критики**. Что происходит с самооценкой в этот момент? Правильно, она резко стремится вниз.

Вывод №1 – критика убивает мотивацию и инициативу.

Поэтому прекращаем критиковать. Убираем критику из наших отношений с ребенком совсем. (Ну, или почти совсем, за исключением тех случаев, когда мы не можем не вмешаться. Но об этом я расскажу чуть позже). Да, это сложно сделать. Но давайте представим, что повлечет за собой отсутствие критики для маленького человека? Отсутствие критики со стороны взрослых – это, в первую очередь, отсутствие страха сделать что-то неправильно, и, как следствие, мотивация, желание развиваться, пробовать, достигать новых вершин самому. Заманчиво? По-моему, очень.

Как же нам отказаться от критики, не переставая участвовать в жизни и интересах ребенка? Я предлагаю сконцентрироваться на тех позитивных моментах, которые обязательно имеют место быть в любом поступке ребенка, в любой ситуации, связанной с ребенком, которую нам хотелось бы «подправить», «улучшить», «доработать». В любой, даже самой простой, безобидной ситуации позитивных составляющих гораздо больше отрицательных. Просто надо взглянуть на нее под другим углом и увидеть это. Захотеть это увидеть, вот что важно! Например, мы отправили ребенка в магазин за какой-то несложной покупкой. Но он купил

совсем не то, о чем его просили. Вместо молока купил кефир, вместо яиц – масло, а про хлеб вообще забыл. Что мы делаем в этой ситуации? Ни в коем случае не критикуем, помним об этом, да? Мы, родители, **концентрируемся на положительных моментах этой ситуации**. На таких, как то, что ребенок правильно посчитал сдачу, что он перешел дорогу по пешеходному переходу, что купил, пусть и не те, но хорошие продукты. Что вернулся домой, в конце концов! **Вместо того, чтобы обращать внимание на отрицательные моменты, мы подчеркиваем, тем самым усиливая, положительные стороны ситуации**. И хвалим, хвалим за любые достижения, пусть пока и маленькие. Так мы «направляем» ребенка гораздо мягче, но в разы эффективнее.

Вывод №2 – концентрируемся на положительных составляющих любого поступка ребенка.

Далее. Работаем над тем, что смещаем фокус своего внимания с того, что НЕ НАДО делать на то, что НАДО/ХОРОШО БЫ сделать. Мы не используем частицу «не». Почему? Дело в том, что наш мозг устроен так, что мы мыслим картинками, образами. Сложно представить себе картинку, которая была бы про «не». Картинка – это всегда образ, это всегда «да». Сложно ведь представить, как что-то НЕ происходит, согласитесь? Когда ребенок слышит «не наступай в лужу», в голове у него возникает образ (заметим, довольно заманчивый), как он с наслаждением наступает в эту прекрасную лужу, как это должно быть здорово и интересно. А дальше, поверх этого образа накладывается запрет мамы или папы НЕ ДЕЛАТЬ этого. Сработает запрет или нет – большой вопрос. Но картинку, идею, образ мы ребенку уже сформировали. Дело за малым – наступить в эту самую лужу и ощутить на себе лично все прелести ситуации))

Поэтому, дорогие родители,

Вывод №3 – формулируем свои запросы, просьбы, пожелания в ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ КЛЮЧЕ. Не используя отрицательную интонацию. Не «не опаздывай в школу», а «приходи вовремя», не «не наступай в лужу», а «обойди лужу», не «не груби», а «будь вежливым». Ну и, конечно же, коррелируем форму, интонацию и содержание просьбы с возрастом ребенка. С 15-летним ведем диалог по-взрослому, с 6-летней попроще.

Необязательная критика.

Еще один важный момент в построении диалога с ребенком – необязательная критика. Вернее, ее отсутствие. Есть ситуации, когда критика совсем не нужна, необязательна. Такие ситуации, как правило, очень простые. Разовые. Ребенок сделал или сказал что-то такое, что вряд ли будет повторяться регулярно, вряд ли повлечет за собой какие-то серьезные и весомые последствия и вряд ли будет важно для самого ребенка узнать, а все ли он верно сказал или сделал. Здесь мы должны спросить сами себя, а так ли уж необходимо сейчас поправить ребенка, так ли принципиально это, объяснить, в чем и почему он не прав? Если ответ да, говорим, действуем. Если нет, пропускаем, отпускаем.

Почему это так важно, не использовать критику там, где без нее можно обойтись? Подумайте о том, сколько раз мы делаем замечания ребенку, поправляем его там, где это совершенно необязательно, совсем неважно. Какая лавина критики по мелочам обрушивается на ребенка ежедневно. В каждом ли случае это нужно? Давайте же будем сверяться со своим внутренним камертоном, включать свою родительскую интуицию и максимально уменьшать количество критики в адрес нашего ребенка.

Вывод №4 – любое наше неодобрение поведения ребенка – это критика. Чем меньше ненужной критики – тем лучше для ребенка.

Отложенная критика.

Реакция родителя на негативный (по мнению родителя же) поступок ребенка должна быть. Это мы понимаем. Есть поступок. Он несет в себе какой-то негатив – родитель должен отреагировать. Здесь я предлагаю один простой, но действенный шаг. Когда мы чувствуем, что должны вмешаться в ту или иную ситуацию и высказать свое к ней отношение, скорректировать поведение ребенка или каким-то иным образом отреагировать, мы ОТКЛАДЫВАЕМ РАЗГОВОР. То есть, если мы решаем, что ситуация требует нашего вмешательства, мы БЕРЕМ ПАУЗУ. Даем себе время.

Почему это важно? Во-первых – по прошествии времени эмоции улягутся (а если ситуация случилась «из ряда вон», это важно вдвойне – вести разговор с «холодной головой»), тем самым сглаживается негативный эмоциональный фон диалога. А ведь, возможно, спустя даже пару часов мы вообще изменим взгляд на данную ситуацию и решим, что она вообще не стоит ни нашего внимания, ни переживаний ребенка по этому поводу. Второе – мы даем себе время на обдумывание стратегии разговора, продумываем и формулируем, как именно мы донесем до ребенка всю суть и важность вопроса.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.