

КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ

ДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ

Многие родители в отношениях со своими детьми используют манипулятивные способы, как например:

1. Манящие яблоки. “Отнеси мусор, и я подброшу тебе на карманные расходы”. “У меня два билета на концерт. Будь молодцом, и мы посмотрим его”.
2. Угрозы. “Я думаю, мне следует сходить в школу и узнать о твоих успехах”.
3. Сравнения. “Он не получает столько карманных денег, сколько получаешь ты”, “Лена учится лучше тебя”, “Мне нравится Дима, он такой вежливый”.
4. Неискренние обещания. “Я поговорю с одним человеком, относительно твоих летних занятий”, “Мне хотелось бы, чтобы у тебя был такой свитер”.
5. Шантаж. “Я пожалуюсь отцу, и уж он-то с тобой разберется”, “Как мало времени ты уделяешь домашним заданиям. Я уверена, что если я скажу об этом твоему учителю, его это не порадует”.
6. Болезнь как средство контроля. “Если ты не перестанешь этого делать, то у меня будет сердечный приступ”, “Ты просто должен успокоиться – видишь, у меня начинается мигрень”.
7. Любовь как средство. “Ты бы не делал этого, если бы хоть капельку любил меня”.

В результате подростки пытаются выскользнуть из шаблонов, налагаемых на них взрослыми. Примеров может быть бесконечно много.

Скажем, Лена отправляется в школу холодным утром, надев лишь легкий жакет. “Надень сейчас же пальто, - говорит ей мать. – Этот жакет слишком легкий”. В ответ следует: “Не хочу!”. “Я твоя мать, и ты будешь делать то, что я скажу”. Надо ли добавлять, что Лена с еще большей решимостью говорит: “Не буду!”.

Предположим однако другой вариант. “Мы ведь обе не хотим, чтобы ты простудилась? – говорит мать. – Пойми, я искренне волнуюсь за тебя. Войди, пожалуйста, в мое положение и посоветуй, что делать”. При таком подходе девушка скорее всего скажет: “Хорошо, давай я надену под жакет свитер”.

Естественно, конфликты возникнут еще не однажды, но решение их будет успешным, если оно будет базироваться на идее взаимного уважения. Поэтому мать, во имя собственного же блага, должна вести себя с дочерью как с равной, а не как с подчиненной.

Множества неприятностей можно избежать, если правильно понимать, что такое победа и что такое поражение.

Многие родители считают себя экспертами поступков своих детей, и, к несчастью, их подход определяется одним лишь “Ты должен”. Альтернативой “должен из му” является то, что есть. Стремление к совершенствованию – это не что иное, как чувство неспособности и неполноценности, а следовательно заниженной самооценки.

Вместо того, чтобы создавать ад подросткам, устанавливая невыполнимые стандарты их поведения, родители должны расти вместе с ними, творчески решая их проблемы. Лишь растущая личность способна безоговорочно принять ответственность на себя.

Рассмотрим еще один пример. Сергей сражается с отцом из-за домашнего задания. Он не хочет делать его сейчас. Он хочет сначала прогуляться со своими друзьями. “Сделай уроки, а потом иди”, - говорит отец. И проявляя скорее дружелюбие, чем враждебность, он добавляет: “Давай посмотрим, можем ли мы договориться. Ведь мы оба хотим, чтобы ты окончил школы, а для этого надо неукоснительно выполнять домашнее задания, правда?”. С этим Сергей

соглашается, но уроки делать сей же момент он все равно не хочет. “Давай, - предлагает он, - я встану рано утром, и все сделаю”. “Отлично, - соглашается отец, - но если ты не встанешь, то в следующем месяце тебе придется оставить клуб – ты на собственном же опыте убедишься, что тебе не под силу совмещать клуб и учебу”.

Отец пошел на уступку, и это куда лучше, чем затяжной конфликт, который превращает в кошмар жизнь многих семей.

Родитель, избравший актуализированный стиль поведения, прежде всего попытается направить деятельность подростка в конструктивное русло. Он понимает, что бесконечные протесты их ребенка необходимы для его роста. В конечном итоге на головы родителей обрушивается столь много протестов со стороны подростка потому, что он им доверяет больше всех людей на свете и внутренне уверен, что они будут любить его вопреки бунтам и агрессии. С посторонними людьми он ведет себя куда спокойнее и деликатнее.

Подросток пытается адаптироваться к жизни своим индивидуальным путем. И неблагоприятно втискивать его во взрослые рамки, пока он еще не стал взрослым. Родителям следует позволить подростку расти и развиваться в его собственной индивидуальном темпе. Придерживайтесь концепции “роста изнутри”, нежели “форсирования роста снаружи” – и у вас не будет серьезных конфликтов с подростками.

Для повышения самооценки у подростков некоторые родители изобрели замечательные способы переключения негативных чувств, которые иногда захлестывают их детей, на социально приемлемые действия:

1. Дать возможность выговориться и тем самым превратить недовольство в душе в слова.
2. Четко обозначить словами негативные чувства. После такого пристального наблюдения они обычно исчезают.
3. Смоделировать выход из ситуации.

Чувства подростков неминуемо приводят их к действиям. К каким? Это во многом зависит от их родителей. Позади неприемлемых действий стоят негативные чувства, причем поступок может быть совершен в подростковом возрасте, а чувства, спровоцировавшие его, могут быть заложены в раннем, чуть ли не младенческом возрасте.

Помочь подростку избежать опасного поведения и повысить его самооценку можно двумя способами: удовлетворять те интересы ребенка, которые приемлемы, и помогать ему объяснять, называть свои негативные чувства.

Кроме того, подростки должны четко знать, что есть три момента, ограничивающие их деятельность:

1. этого требует безопасность и есть угроза здоровью;
2. это угрожает их или родительской собственности;
3. этого требует закон и порядок социальной приемлемости.

Сегодняшние подростки, задающие тон всему поколению, пытаются быть лидерами, вожаками, то есть страстно желают социального престижа. В борьбе за самоактуализацию наибольшая тяжесть ложиться как раз на юношеские годы.

И родители в сотрудничестве со школой должны способствовать тому, чтобы у подростков сформировалась правильная шкала ценностей, адекватная самооценка и самоуважение.