

## Формирование у ребенка уверенности в себе

*У моей девятилетней дочери отсутствуют чувство уверенности и уважение к себе. Что я могу сделать, чтобы помочь ей обрести эти качества?*

Одно из наиболее эффективных средств воспитания уверенности в себе состоит в том, чтобы научить ребенка методам компенсации воздействий, неблагоприятных для его самолюбия. Компенсации можно добиться, если уравновесить потери, вызванные недостаточными способностями ребенка, за счет его сильных сторон. Задача родителей - помочь ребенку обнаружить в себе эти сильные стороны и научить его пользоваться ими, причем так, чтобы они приносили ему удовлетворение. Проблема компенсации подводит нас к очень важной мысли, которую нужно хорошо усвоить. Осознание собственных недостатков может разрушить и парализовать личность, однако может и наоборот, дать ей огромный эмоциональный заряд, который будет способствовать достижению успеха в самых разных сферах. Помните, что в одной и той же кипящей воде морковь делается мягкой, а яйцо варится вкрутую. У человека все зависит от индивидуальной реакции на обстоятельства, вызывающие порой стрессовое состояние.

Вопрос в следующем: сломается ли ваша дочь под грузом ощущений своей неполноценности или сумеет использовать свои эмоциональные силы, чтобы собрать всю свою инициативу, направив ее на достижения в тех сферах жизни, в которых она сильна? Ответ на этот вопрос зависит от того, насколько успешно вы выберете направление поиска, чтобы, овладев конкретным мастерством, она смогла бы компенсировать свои неудачи. Может быть, такой сферой для нее станет музыка? Она спасает многих людей. Может быть, девочка сумеет развить в себе художественный талант или станет культивировать технические навыки? А вдруг она научится готовить вкусные блюда или разводить кроликов для развлечения, чтобы к тому же немного подзаработать? Независимо от ее выбора, ключевой момент в этой ситуации состоит в немедленном начале любого из этих дел. Причем чем раньше, тем лучше! Нет ничего более рискованного, чем предоставить подростку возможность «плавать по штормовому морю подросткового периода», не вооружив его навыками и знаниями различных способов компенсации внешних неудач и разочарований. Если ваша дочь окажется без такой защиты, то ее собственное «я» будет подавлено. Тогда она не сможет сказать: «Возможно, я не самая популярная личность в школе, зато я лучше всех играю на трубе в оркестре!» Основным источником утверждения чувства собственного достоинства для вашей девочки будет признание ее успеха другими детьми. Однако их любовь, как известно, так переменчива!

*Не можете ли Вы объяснить суть «процесса компенсации» более подробно? Какое отношение он имеет к [заниженной оценке](#) собственной значимости?*

Размышления, которые могли бы возникнуть у человека, решившего развить в себе способности компенсации, можно представить в следующем виде.

«Я не хочу, чтобы меня утопили в море моих ощущений неполноценности. Я смогу добиться своего соответствия требованиям жизни, если как следует поработаю и достигну успеха в избранном деле. Поэтому мне необходимо использовать всю свою энергию, чтобы научиться хорошо играть в баскетбол (или рисовать, или шить, или разбираться в политике, или закончить школу, или ухаживать за садом, или хорошо справляться с домашними обязанностями, или научиться торговать)». А маленький ребенок мог бы решить хорошо учиться в школе (играть на фортепиано или в футбол).

Подобная форма компенсации обеспечивает человека внутренней энергией, достаточной для достижения успеха на любом избранном поприще. В известном исследовании Виктора и Милдред Гертцелей «Истоки выдающихся успехов» изучались условия, в которых прошли детские годы четырехсот человек, добившихся в жизни больших успехов. Все эти люди были личностями, достигшими вершины на своем поприще. Это были мужчины и женщины, признанные блестящими, выдающимися людьми в своей сфере деятельности. Среди них были У.Черчилль, М.Ганди, Ф.Рузвельт, А.Швейцер, А.Эйнштейн, [З.Фрейд](#) и другие. Интенсивное исследование обстоятельств их жизни в семье в раннем возрасте принесло некоторые удивительные открытия.

1. Три четверти из них в детстве испытали невзгоды. Одни из-за бедности или распада семьи, других отвергли родители, некоторых в семье подавляли, унижали, мучили излишней требовательностью. У одних в семье постоянно менялось финансовое положение - от прекрасного до бедственного. Другие страдали из-за своих физических недостатков или из-за недовольства родителей, вызванного неудачами в школе, а также в иных сферах жизни.
2. Из восьмидесяти пяти писателей, работавших в жанре приключенческой литературы или в драматургии, семьдесят четыре человека вышли из семей, в которых еще в детском возрасте им пришлось познать напряженные человеческие драмы, разыгрывавшиеся между их родителями. Среди двадцати поэтов подобные впечатления из детства вынесли шестнадцать.
3. Четверть из числа исследуемых имели физические недостатки, такие, как слепота, глухота, хромота, хронические болезни, а также страдали из-за других проблем, например, невзрачной внешности, низкого роста, избыточного веса или детских дефектов речи.

Очевидно, что потребность большинства этих людей компенсировать свои несовершенства, жизненные неудачи и несчастья оказалась важным фактором их жизни. Возможно даже, определяющим.

Тысячи, а может быть, миллионы людей, страдающих различными недостатками и несовершенствами, в своем стремлении компенсировать их добились в жизни большого признания. В качестве классического примера можно, пожалуй, привести историю жизни Элеоноры Рузвельт, бывшей первой дамы США - жены президента Ф.Д.Рузвельта. Она осиротела в возрасте десяти лет. Все ее детство прошло в ужасных страданиях. Она была внешне очень невзрачной, в детстве ей не довелось почувствовать, что она кому-нибудь нужна. Виктор Уилсон писал: «Она была интровертом (-психологическая характеристика личности, направленной на внутренний мир мыслей и переживаний), не отличалась чувством юмора. Это была молодая женщина, невероятно застенчивая, неспособная побороть чувство собственной незащищенности, убежденная в том, что она ни на что не годится». Но все в мире знают, однако, что госпожа Рузвельт вырвалась из своих эмоциональных оков. Как отмечал Уилсон, «...из какого-то внутреннего глубинного источника госпожа Рузвельт сумела почерпнуть несгибаемое, неиссякаемое мужество, которое умерялось только удивительной способностью самоконтроля и внутренней дисциплины.. «У этого «внутреннего источника» есть подходящее название - компенсация!

Очевидно, что отношение человека к собственным несовершенствам и изъянам определяет степень их влияния на его жизнь. Многие люди любят сваливать вину за свое порой безответственное поведение на какие-то неблагоприятные обстоятельства. Например, говорят, что бедность вынудила того или иного человека совершить преступление, что из распавшихся семей выходит молодежь с отклонениями в поведении, что большое общество заставляет молодежь обращаться к наркотикам. Подобные ошибочные рассуждения снимают с личности всякую ответственность за свои действия. Такое оправдание - ложно. Каждый человек должен сам решать, как ему компенсировать свои внутренние несовершенства или внешние трудности.

Следует признать, что требуется многое сделать, чтобы преодолеть все трудности своей жизни. Для компенсации их влияния необходимо мужество, причем одним людям требуется его гораздо больше, чем другим. Существует, конечно, и более легкий путь - погрязнуть в жалости к самому себе, затуманить свою голову таблетками, возненавидеть весь мир, убежать из дома, пойти на компромисс с совестью. Независимо от конечной цели действий, выбор должен сделать человек сам, и никто не в состоянии освободить его от этой задачи. Трудности, возникающие перед нами, не предопределяют наше поведение, но, безусловно, влияют на него.

Родители не только могут, но обязаны помочь своим детям найти подход и сделать этот ответственный выбор. Они должны помочь ребенку найти способы добиваться компенсации своих недостатков, причем этот процесс начинать надо уже в среднем детском возрасте.

*Вы утверждаете, что у ребенка среднего по возрасту среди детей в семье больше проблем, связанных с заниженной самооценкой, чем у остальных членов семьи. Может быть, поэтому мой второй сын так и не смог стать человеком, уверенным в себе?*

Проблема, связанная с заниженной самооценкой, может возникнуть у любого человека, независимо от того, какого он возраста и которым по счету родился. Однако иногда ребенку, «среднему в семье», действительно бывает трудно найти в ней свое место. Он не имеет такого ответственного положения, как старший, но ему и не уделяется так много внимания, как младшему. Более того, часто случается так, что он появляется на свет в то время, когда его родители переживают самый активный, хлопотный период в своей жизни. Особенно это относится к его матери. Позже, когда он достигает возраста, когда учится ходить и говорить, на его драгоценную территорию вдруг вторгается очаровательный младенец, который похищает у него его маму. А потом?.. Стоит ли удивляться, что ребенок нередко задается вопросом: «Кто я и где мое место в этой жизни?»

*Как помочь ребенку среднему по возрасту среди детей в семье, если он страдает из-за [заниженной самооценки](#)?*

Я советую родителям приложить максимум усилий для обеспечения каждому своему ребенку достойного места в жизни семьи, но особое внимание при этом следует все же обращать на среднего по возрасту ребенка. К каждому мальчику и к каждой девочке необходимо всегда, в любых условиях относиться как к личности, а не только как к члену семейной группы. Позволю себе дать два совета, которые могут послужить примерами, иллюстрирующими мои соображения.

1. Рекомендую отцам раз в четыре-пять недель устраивать «свидания» с каждым своим ребенком, причем отдельно от остальных детей, которых необязательно вводить в курс дела. Пусть это выяснится впоследствии, со слов самого мальчика или девочки. Отец с ребенком могут пойти поиграть в баскетбол, отправиться в кинотеатр, сходить полакомиться пиццей или мороженым, может быть, посетить каток. Выбор должен сделать сам ребенок, чья очередь отправиться на «свидание».
2. Попросите каждого из своих детей придумать свой вымпел, изображение которого желательно вышить на его одежде или на других вещах. Такой вымпел можно поднимать во дворе перед домом по особым дням, торжественным только для данного ребенка, например, в

день рождения, в связи с отличной отметкой в школе, удачно забитого гола в футбольном матче или победы в соревнованиях по бейсболу и т.д.

Имеются и другие способы достижения цели. Задача родителей состоит в умении планировать жизнь детей так, чтобы наряду с принадлежностью к семейному коллективу бралась во внимание и индивидуальность каждого ребенка.

*Мой сын - прекрасный гимнаст. Тренер в школе говорит, что у него такие природные данные для занятий гимнастикой, каких он ни у кого еще не встречал. Но когда сын выступает на соревнованиях, он все делает ужасно! Почему он теряется в наиболее ответственные моменты?*

Возможно, ваш сын думает, что он - неудачник, поэтому его выступления в соревнованиях вполне соответствуют представлению о собственной неспособности. Подобное случается со многими прекрасными игроками в гольф, которые успешно проводят все предварительные игры, но никогда не завоевывают в турнире призовых мест. Они устойчиво держатся на втором, третьем, шестом или десятом месте. Всякий раз, когда кажется, что такой спортсмен наконец окажется первым, он «выдыхается» и в последний момент дает себя победить другому участнику. Это не означает, что спортсмены с подобной судьбой не стремятся стать победителями. Неудачные выступления отражают их представление о своих возможностях.

Недавно я разговаривал с пианисткой, занимающейся концертной деятельностью и известной своим выдающимся дарованием. Неожиданно она приняла решение никогда больше не выступать перед публикой. Она понимает, что природа наградила ее замечательным талантом, но полагает, что во всем остальном в жизни она неудачница. В результате она теряется на сцене во время выступления из-за любой ошибки и малейшего промаха, после чего играет, как начинающая школьница. Переживая такие убийственные ситуации, она стала думать, что вообще ни на что не способна во всех сферах жизни. И теперь она удалилась в тихий, уединенный мир, где совершенно не нужен талант.

В этом вопросе не может быть сомнения: отсутствие уверенности в себе может полностью парализовать, лишить способности к действию только из-за страха потерпеть очередную неудачу даже очень талантливую личность.

*Моего двенадцатилетнего сына попросили подготовиться к чтению стихотворения на школьном празднике, который должен был состояться на следующий день. Когда он вышел его читать, то, стоя перед толпой слушателей, не смог произнести ни одного слова. Но я знаю, что он прекрасно выучил стихотворение, так как повторял его*

*дома двадцать раз без запинки. Он - способный ребенок, но с ним и раньше случались подобные несчастья. Почему его сознание отключается, когда он оказывается в таких напряженных ситуациях?*

Чтобы разобраться, что происходит с вашим сыном, полезно понять одну важную особенность функционирования интеллекта. Возможности ребенка действительно зависят от того, насколько уверенным в себе он оказывается в той или иной ситуации. Все мы порой переживаем состояние, которое вы описали, когда наши мысли становятся как бы заблокированными, а нужное имя, факт или мысль не удается вывести на поверхность сознания, хотя мы точно знаем, что эта информация имеется у нас в памяти. Иногда случается, что собираясь что-то высказать человеку, недружелюбно к нам настроенному или резко расходящемуся с нами во мнении, мы вдруг чувствуем, что все мысли и фразы как бы улетучиваются из нашей памяти. Блокирование мысли подобного рода обычно бывает тогда, когда, во-первых, человек испытывает сильное давление социального характера или, во-вторых, у него мало уверенности в своих силах. Почему?

Потому что эмоциональное состояние личности и эффективность функционирования человеческого мозга взаимосвязаны. В отличие от компьютера, умственный аппарат человека может как следует действовать тогда, когда поддерживается биохимическое равновесие между нервыми клетками, которое легко можно нарушить. Известно, что внезапная эмоциональная реакция может в один момент заблокировать этот процесс. В результате не происходит генерации мысли. Этот механизм имеет глубокое значение для поведения человека. Например, ребенок, который ощущает свою неполноценность и низко оценивает свои интеллектуальные возможности, часто даже не пытается использовать в полной мере умственные способности, которыми он одарен от природы. А неуверенность в своих силах нарушает процесс его умственной деятельности. Образуется порочный круг неудач и поражений, которому не видно конца. Случай, который произошел с вашим сыном, когда он забыл стихотворение, скорее всего, относится к явлениям описанного типа.

*Что мне сделать, чтобы помочь ему?*

Действительно, нет ничего необычного в том, что у мальчика двенадцати лет перехватило дух перед толпой зрителей. Мне однажды довелось стоять перед тремя сотнями моих ровесников-подростков. Слова также застряли у меня в горле, а мысли разбежались без следа. Это было неприятное ощущение, но время постепенно зарубцевало его последствия. По мере взросления ваш ребенок, вероятно, постепенно преодолеет эту проблему, если ему удастся укрепить уверенность в себе, добившись хотя бы несколько раз успеха на каком-нибудь другом поприще. Любые ситуации, поднимающие уровень самооценки, способствуют снижению блокировки мысли и памяти как у

детей, так и у взрослых. Тогда со временем подобные ситуации будут случаться все реже и реже.

*Какие отношения в семье успешнее формируют у детей уверенность в себе и в своих силах? Существуют ли какие-то особенности в здоровых семьях, которые стоило бы позаимствовать?*

Доктор Стэнли Куперсмит, психолог из Калифорнийского университета, изучал 1738 обычных мальчиков и их семьи, которые можно отнести к среднему классу. Он наблюдал за ними, начиная с периода, предшествующего вступлению мальчиков в подростковый возраст, и продолжал наблюдения вплоть до того времени, когда они стали молодыми мужчинами. Вначале психолог определил, кто из мальчиков отличается наиболее высоким уровнем самооценки. Потом данные, свидетельствующие о влиянии семьи и условий жизни в детстве на формирование этих мальчиков, он сравнил с соответствующими факторами в жизни детей с занизенной самооценкой. Стэнли Куперсмит обнаружил три важных характеристики, по которым эти дети различались:

1. Мальчики с высокой самооценкой пользовались явно большей любовью и пониманием со стороны своей семьи, чем мальчики с заниженной самооценкой.
2. Ребята, попавшие в группу с высокой самооценкой, вышли из семей, где родители гораздо строже подходили к вопросам дисциплины и порядка. Напротив, дети из группы с низким уровнем самооценки имели родителей, которые, придерживаясь принципов вседозволенности, создавали у ребенка чувство незащищенности, неуверенности и зависимости. Скорее всего, дети этих родителей понимали, что правила дисциплины и порядка в их семьях не соблюдались из-за того, что никому не хотелось ими заниматься. Более того, в последний период наблюдения обнаружилось, что молодые люди, добившиеся успехов в жизни и проявившие наибольшую независимость, воспитывались в семьях, в которых от них наиболее последовательно и жестко требовалась ответственность за свои поступки и выполнение своих обязанностей. Как и следовало ожидать, семейные узы остаются крепкими не в тех семьях, где все идет кое-как, а в домах, где дисциплина, порядок и самоконтроль стали образом жизни.
3. Семьи, в которых дети вырастали с развитым чувством собственного достоинства, отличались демократичностью и открытостью. Однажды установленные границы, определяющие пределы довolenности в поведении, позволяли индивидуальным качествам детей свободно развиваться. Мальчики имели возможности для самовыражения, не опасаясь, что их могут высмеять. Вся атмосфера в семьях отличалась доброжелательностью и несла ощущение эмоциональной безопасности.

*Над моим ребенком часто насмехаются дети нашего квартала, они его обижают, а я не знаю, что делать. На сына это производит угнетающее впечатление, он нередко приходит домой в слезах. Как я должна реагировать на подобные происшествия?*

Вашему сыну совершенно необходимо обрести друга, чтобы ему было легче переносить ситуации, когда его отталкивают от себя сверстники, насмехаются над ним. И выбор здесь безусловно один - вы. После того как сын пришел домой в слезах, дайте ему выговориться. Не надо ему доказывать, что в поведении детей нет ничего обидного, что глупо на это обращать серьезное внимание и так реагировать на их слова. Спросите у мальчика, понимает ли он, что в нем не нравится ребятам? Может быть, их реакция вызвана проявлениями с его стороны заносчивости, эгоистичности или нечестности? Постарайтесь выразить ему свое понимание его состояния и симпатию к нему, но не доводите ситуацию до совместного хныканья и плача. Переключите при первой возможности его внимание на какую-нибудь игру или на другие занятия, которые могли бы его развлечь и порадовать. Но, в конце концов, попробуйте все-таки разобраться в причинах его конфликта с другими детьми.

Я советую вам предложить сыну пригласить кого-нибудь из своих школьных приятелей вместе сходить в субботу в зоопарк или выполнить какую-нибудь другую увлекательную «программу» с тем, чтобы потом этот мальчик остался у вас ночевать. После таких совместных мероприятий часто начинается настоящая дружба. Даже самые враждебно настроенные дети из тех, кто мучил вашего ребенка, могут стать гораздо добре, когда их приглашают в гости поодиночке. Вы не только сможете помочь сыну обрести друзей, но получите возможность наблюдать за его поведением во время общения, чтобы обнаружить ошибки, которые он при этом допускает, и помочь ему от них избавиться. Информация, которую вы будете иметь в результате своих наблюдений, впоследствии пригодится вам в усилиях помочь ребенку улучшить его отношения и с остальными детьми.

### **Воспитание уверенности в себе и самоуважения**

Если мы относимся к детям с любовью, то они уверены в том, что мы их любим. Если мы обращаемся с ними плохо, то они убеждены, что заслуживают этого. Дети, с которыми обходятся не как с ценными и нужными людьми, считают, что с ними что-то не так. Они верят в то, что «это из-за них», и не предполагают, что что-то может быть неправильным в обращении с ними. То, как мы относимся к детям, определяет, будет ли у них здоровая или нездоровая самооценка и разовьется ли чувство собственного достоинства.

Подготовила педагог-психолог: Ерыгина И.В.