**«Почти каждый день моя дочь жаловалась и страдала». 7 советов, как повысить самооценку неуверенных в себе детей**

*Наладить отношения с ребёнком, на которого постоянно хочется срываться и который, кажется, всё больше вас раздражает, бывает непросто. А когда эти отношения удаётся выстроить, появляются другие проблемы. Ребёнок ведёт себя неуверенно, часто бывает грустным, и невольно в голову лезет мысль: это всё из-за наших прежних отношений. Ольга Уткина, пережив оба непростых периода взаимоотношений с дочерью, делится своими советами, как повысить уверенность ребёнка и перестать винить себя за прошлые ошибки в воспитании.*



С тех пор как я осознала свои ошибки и стала налаживать отношения со старшей дочерью, меня мучил один вопрос: а что если всё, что я сейчас делаю — уже бесполезно? Что если все мои окрики, критика и невнимание первых лет её жизни уже сделали своё чёрное дело, и она так и останется неуверенным ребёнком? Ни одна книга по детской психологии меня в этом вопросе не поддерживала: везде говорилось, что первые годы являются самыми важными для вырабатывания и укрепления уверенности в себе и доверительных отношений с родителями и миром.

Выходит, если я опомнилась слишком поздно, то ничего уже исправить нельзя, какой бы вовлечённой, сочувствующей и мягкой я ни стала. Именно в момент этих яростных моих самокопаний у Киры в школе начались проблемы: она всё чаще приходила домой грустная. Выяснилось, что она крепко подружилась с одноклассницей, которая вдруг стала её изводить. Это не было школьной травлей, скорее, классические унизительные близкие отношения. Вот девочки играют в настольную игру, Кира проигрывает. Бывает. Но вдруг подружка говорит: «Кира, ты так плохо играешь, а я болею только за тех, кто выигрывает». Встаёт и отодвигается от неё. На следующий день они играют в куклы, у Киры хорошее настроение, она начинает петь. Подружка тут же изрекает: «Замолчи! Я не могу это слушать, ты ужасно поёшь!». Эта подруга вполне симпатичная и умная, вежливая девочка из хорошей семьи, могла в один день играть с Кирой на каждой перемене, а на другой день демонстративно её игнорировать.



Почти каждый день моя дочь жаловалась и страдала, а также постоянно рассказывала, какой неуклюжей и тупой она чувствует себя рядом с этой подружкой и как ей хочется добиться от неё похвалы. Меня же разрывало на части: я чувствовала себя страшно виноватой, ведь в подобные отношения может попасть лишь человек с крайне низкой самооценкой.

А от чего зависит детская самооценка? Понятное дело: в первую очередь от отношений дома. Орала на ребёнка, критиковала, не принимала в расчет её мнение и чувства — вот, получи.

Я решила попробовать повысить самооценку дочери экспресс-методом. И стала её постоянно и много хвалить. Словно пытаясь восполнить всё упущенное на критику время, я стала просто-таки петь соловьём: умница, красавица, как прекрасно ты делаешь и то и се, да ты гораздо лучше всех этих злобных подружек! Однако никакого эффекта это не дало. Кира продолжала ощущать себя глупой и никчёмной и всё так же страдала от критики и пыталась выслужиться, добиваясь похвалы. Я давно перестала повышать голос, стала проводить с ней почти всё свободное время, справилась с её ревностью к младшей сестре (и они стали одной прекрасной командой), обстановка дома была спокойная — без ссор, криков и скандалов. Но Кира продолжала быть неуверенным ребёнком, зависимым от чужого мнения.

*На нужный лад меня настроила книга о школе Саммерхилл — это британская частная школа, исповедующая принципы демократического образования*

Её основатель Александр Нилл довольно подробно описал свой преподавательский путь и рассказал, как именно он общался со своими учениками. В Саммерхилл, как правило, отправляли учиться «трудных» детей — тех, с кем не могли справиться родители и обычные школы. Причём воспитанники Саммерхилла были детьми из зажиточных и образованных семей — обучение там стоило больших денег.

Я читала и понимала: всё можно исправить, нужно просто пересмотреть своё поведение и принципы общения с дочерью. Нилл описывал тяжелейшие случаи: к нему отправляли детей-поджигателей и драчунов, одни месяцами не хотели мыться, другие были патологические вруны, третьи — воры, из кого-то постоянными розгами напрочь выбили желание учиться. За всю историю существования школы Нилл помнит лишь два или три случая, когда ему не удалось помочь. Все остальные дети у него непременно становились спокойными, счастливыми и уверенными (конечно, если их родители впоследствии также были готовы пересмотреть свои методы воспитания).



Школа Саммерхилл

По сути, всё, что делал Александр Нилл в Саммерхилле, описано у Юлии Гиппенрейтер, Людмилы Петрановской и ещё в десятках классических книг по детской психологии: полное принятие, стопроцентное доверие, мягкая, но четкая постановка границ, контроль раздражения и обидной критики, заслуженная похвала, свобода выбора, позитивное мышление. Всего этого мне катастрофически не хватало, и я решила начать понемногу вырабатывать в себе эти линии поведения.

**1. Я стала учить дочь замечать хорошее**

Моя дочь не умела радоваться. Когда ей покупали мороженое, она тут же говорила: «А почему одно?» Если дарили игрушку — «А почему эту, а не другую?». Раньше я только ворчала: «Вечно тебе всё не нравится!».

Потом я попробовала перед сном играть с ней в игру: каждая из нас по очереди называла пять плохих и пять хороших вещей, случившихся за день. Это было полезно вдвойне. В разделе «о плохом» она училась анализировать свои чувства и эмоции, а в момент «хорошего» она вдруг с удивлением понимала, что день был не так уж плох. Я же, говоря о «хорошем», рассказывала ей, как мне было приятно, что она мне помогла сделать уборку, сама и очень качественно почистила зубы, была мила с младшей сестрой. Это не было навязчивой льстивой похвалой, а очень органично вливалось в игру. Кира замечала свои положительные стороны.



**2. Я дала дочери свободу выбора**

Раньше мне была важно высказать своё мнение по любому поводу: например, я страшно переживала из-за того, во что Кира одета. Я критиковала её выбор одежды, тыкала носом в то, что вещи «не сочетаются». Я была из тех, кто, надев на ребёнка новую обувь, начинал нудить: «Не скреби туфлями об асфальт — обдерёшь мысы», «Не лезь в лужу — намочишь новое», «Не ходи по траве — от неё останутся пятна». Боже! Это был мрак. Это сейчас я понимаю, что нарядной одеждой пыталась компенсировать недостаток внимания: мол, смотрите, я хорошая мать, я покупаю своему ребёнку красивые вещи.

*Сейчас Кира выбирает совершенно нелепые порой сочетания, и я молчу. Это её выбор — так она чувствует себя комфортно и уверенно*

Она валяется на траве, в земле и в песке, ковыряется в лужах и в грязи, лазает по деревьям. Понятное дело, свобода выбора касается не только одежды. Я стала советоваться с ней, пойдем ли мы в парк или на площадку; она может выбрать отдельное блюдо себе на ужин, если ей не нравится то, что я готовлю на всю семью; мы стали давать ей карманные деньги, чтобы она научилась сама решать, на что и сколько она их потратит. Свобода выбора не означает вседозволенности. Все главные решения по-прежнему принимают родители, но почему бы не дать ребёнку право голоса в мелочах, касающихся его детского быта.

**3. Я перестала использовать глагол «виновата»**

Понятие «вина» я заменила на слово «ответственность». И если «вина» предполагает наказание и угрызения совести, то ответственность предполагает умение разрешить возникшую проблему, попросить помощи или принять неудачу, сделав выводы.

Порой непросто не орать обидные слова, если ребёнок разлил на пол стакан липкого сладкого сока, а просто предложить тряпку и помощь. А если ребёнок полез на забор и упал, то ни к чему добивать его фразами типа «За что боролись, на то и напоролись» или"Я же тебе говорила — сама виновата теперь". Человеку уже плохо, он уже осознал последствия своего поведения. Теперь ему нужна лишь поддержка.



**4. Я не требую от дочери больше, чем она может сделать**

Однажды, когда младшая дочь только научилась сидеть, я оставила её на стуле рядом с Кирой и решила на минуту выйти из комнаты. «Последи за сестрой», — сказала я Кире, которая в этот момент увлеченно смотрела мультфильм. Через секунду младшая со стула упала-таки. Я прибежала на крик и начала отчитывать Киру: «Как ты могла, почему ты не уследила за сестрой, я же просила!» Теперь я понимаю, что я просто переложила на неё свою ответственность.

Шестилетний ребенок, безусловно, может последить за малышом, но это не входит в набор его непременных умений и обязанностей. Если она это делает, то это бонус, подарок, но никак не данность. То есть я требовала от неё того, к чему она ещё не была готова, вызывая таким образом в ней чувство вины и неполноценности. Сейчас я четко соизмеряю её возможности со своими желаниями и стараюсь не требовать большего.

**5. Я научилась отпускать ситуацию и смиряться с последствиями**

Кира очень любит готовить. В школе у них оборудована большая кухня, детям с первого класса разрешают резать салаты настоящими ножами, они все вместе готовят пиццу, крутят роллы и варят супы. Дома же готовка всегда превращалась в неприятность: Кира хотела насыпать муку, взбивать яйца, отмерять сахар, а я же думала только о горе посуды и часе уборки. И начинала нудить и критиковать: Ну как ты сыплешь, всё же мимо, дай я, отойди". Веселья не получалось. Теперь я думаю так: твоему ребёнку искренне нравится печь эти пироги, да, после этого куча уборки, но ведь это происходит не каждый день! Можно сидеть на чистой кухне и пялиться в гаджеты или можно как следует повеселиться, измазавшись в муке.

*Час бардака, во время которого ребёнок может заняться тем, что у него действительно хорошо получается. Неужели это не стоит небольших усилий?*

Я вдруг поняла, что проблема не в том, что моя дочь ничем, как мне казалось, кроме айпада не интересуется. А в том, что то, чем она интересуется, слишком неудобно для меня. Поэтому всё, что ей остаётся, это смотреть айпад. Готовка? Ой, нет, слишком много уборки. Химические опыты? Ой, у нас нет уксуса и соды, а в магазин идти лень. Ну что же — будем смотреть айпад. Маме удобно, инициатива и азарт ребёнка на нуле.



**6. Я научила дочь говорить «нет» и отстаивать свои границы**

Как-то мы гуляли в парке большой детской компанией, и Кирин друг позвал её после прогулки в гости. Мы уже собирались уходить, друг ждал у машины, но тут у Киры разболелся живот. Её буквально скрутило, но она сказала со слезами: «Я не могу не поехать, он же обидится, я же пообещала!». Вот он, этот распространенный механизм в действии: «Если я откажусь — неважно, что в данный момент мне плохо, — я стану для своего друга/мужа/мамы плохой и меня больше не будут любить. Поэтому я поползу, но сделаю то, чего от меня ждут».

С того момента я мягко и ненавязчиво стала объяснять Кире, что, да, обещания, договоренности и помощь близким — это очень важно. Но если ты хочешь сегодня вечером посидеть одна дома, а друзья настойчиво зовут тебя гулять, ты выходить не обязана. И если у тебя есть свои планы, ты не должна их менять (если, конечно, это не вопрос жизни и смерти). Сначала подумай — хочу ли я, удобно ли мне? И лишь затем принимай решение.

*Каждый раз, как только возникала ситуация выбора, я говорила: «Подумай сама и оцени, хочется ли и есть ли у тебя силы делать то, о чем тебя просят»*

Если не хочется — это нормально, ты можешь отказаться. Сама я научилась проделывать это лишь к 30 годам, потратив кучу времени на ненужные разговоры, неинтересные компании, негативные эмоции и обиды, совершая какие-то лишние действия лишь из боязни «не угодить». И это, конечно, печальный опыт, которого стоило бы избежать.

**7. Я начала вырабатывать уверенность в самой себе**

Как только я начала анализировать поведение дочери, стало ясно, что она моя копия. Ведь это я не умею радоваться, это я чувствую себя хуже других, это я не умею говорить «нет», не берегу свои границы, критикую сама себя и постоянно добиваюсь чьей-то похвалы. Как я могу сделать свою дочь счастливым уверенным человеком, если сама такой не являюсь? Невозможно описать тут весь долгий путь моих размышлений и самоанализа.

Мне помог такой метод: я стала нарочно пересиливать себя в ситуациях, когда мне хотелось действовать не в своих интересах. Я начала тренировать мышцу «своего интереса», и с каждым днем такое поведение становится для меня всё более естественным. Да, я всё ещё время от времени проваливаюсь в неуверенность, но я все чаще нравлюсь себе в зеркале, я перестала вслух и даже мысленно критиковать себя и терпеть подобную критику от других, я научилась отказывать без вины и оправданий. Можно сказать, что мы с Кирой вместе проходим этот путь — и уже изрядно продвинулись.

**Месяц назад я заметила, что Кира больше не рассказывает мне ничего про ту подружку, которая её так часто обижала. Я решила спросить сама, и она ответила так: «Знаешь, в дружбе с ней мне всё время было плохо. И мне перестало это нравиться». Они всё ещё общаются, но уже не как угнетатель и жертва, а как обычные одноклассницы — эти отношения перестали быть для Киры важными, ей перестало хотеться добиваться расположения и похвалы. Она постепенно учится получать все это изнутри, я же буду пытаться ей в этом помочь.**