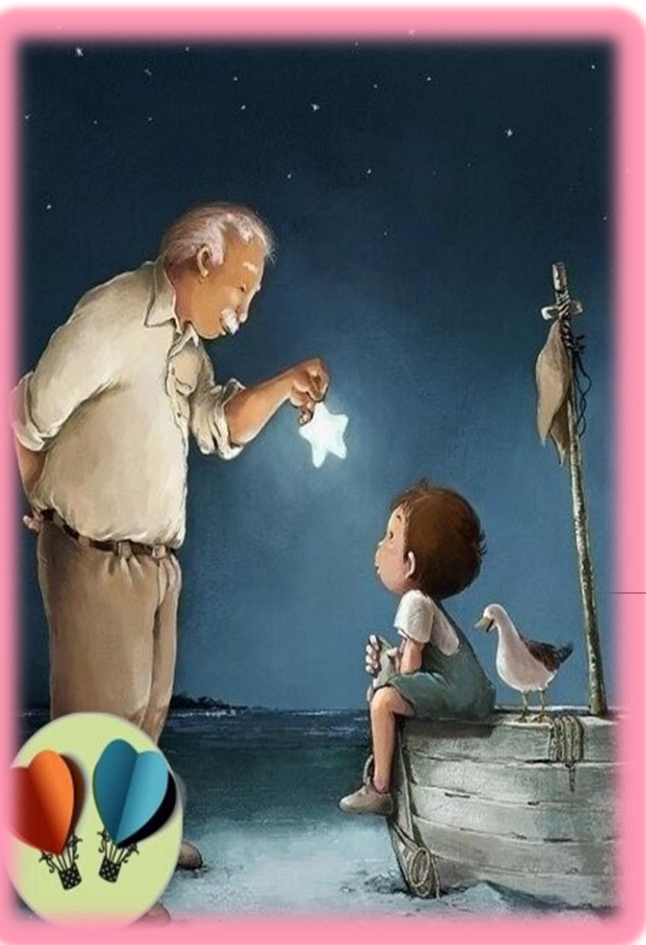


**ФГБОУ ВО Донецкий Государственный Медицинский Университет
Министерства Здравоохранения России**

Донецкий Республиканский Перинатальный Центр имени профессора В.К.Чайки

Безусловное принятие как основной фактор формирования здоровой самооценки.



**Таций В.Н., кандидат психологических наук, заведующая центром медико-социальной поддержки беременных, оказавшихся в трудной жизненной ситуации ДРПЦ ИМ. ПРОФ. В.К.ЧАЙКИ МЗ ДНР; внештатный специалист МЗ ДНР по медицинской психологии
Сметанина С.Р., студентка 5 курса ФГБОУ ВО ДГМУ МЗ России**

Случалось ли вам чувствовать себя никчемными? Сомневались ли в своих силах, казалось бы, элементарном деле? Если да, вы знаете, что такое проблемы с самооценкой, и понимаете, как важно для ребенка сталкиваться с ними поменьше.



Как проявляется самооценка?

Самооценка ребенка – важнейший фактор хорошего эмоционального фона (попросту, счастья) и успеха в разных сферах: общении, учебе, физическом развитии, творчестве.



Ребенок со здоровой самооценкой:

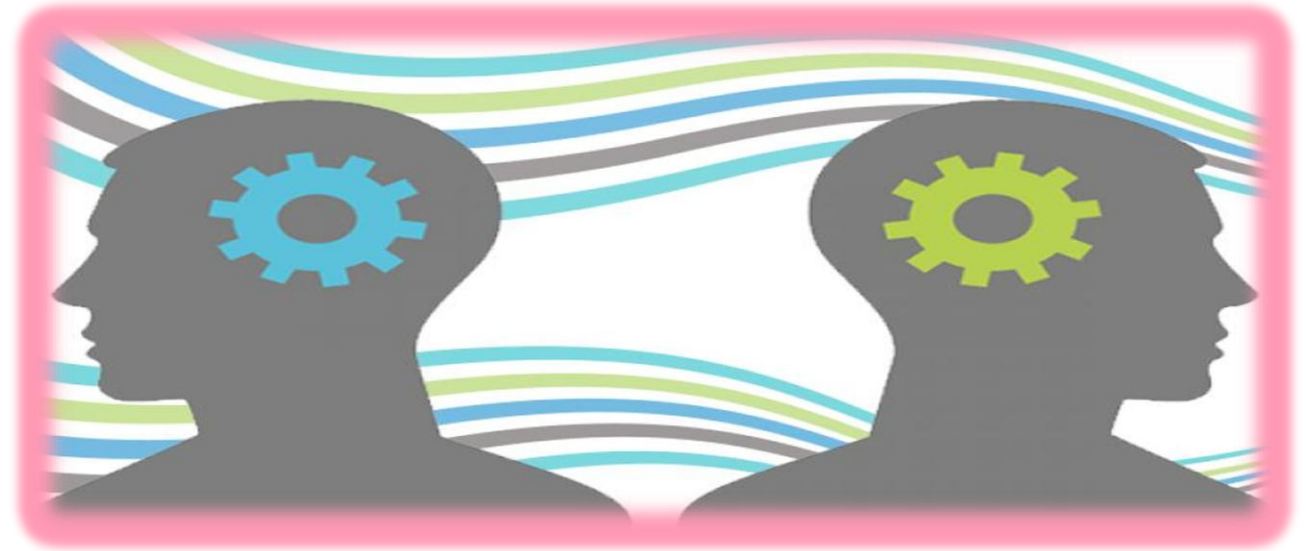
- с удовольствием пробует новое (а что будет, если насыпать в чай не сахар, а соль)
- верит в успех и удивляется, если что то не получилось
- замечает и использует свои сильные стороны (конечно, я сюда залезу, я же ловкий!)
- легче проживает неудачи и готов попробовать снова
- умеет настоять на своем, упорен в достижении результата
- главное – ощущает себя ценным и значимым независимо от внешних обстоятельств.

Из вышеизложенного, понятно, что ребенок со здоровой самооценкой счастлив, полон сил и не всегда удобен окружающим.

Как понять, что с самооценкой что-то не так?

Вот на что стоит обратить внимание:

- **Негативные высказывания о себе: я плохой, я глупый;**
- **Страх ошибок: не хочу, не буду пробовать;**
- **Сильные чувства от неудач: рвет рисунок, швыряет игрушки;**
- **Стремление к суперидеальному результату: поставить игрушку только определенным образом, начертить линию именно вот так и никак иначе.**



Сам по себе каждый из пунктов ни о чем не говорит: все рассматриваются, когда что-то не получается. Все иногда сомневаются в своей компетентности. Также важен возраст: последний пункт, например, чрезвычайно характерен для трехлетки, но может насторожить школьника.

В целом, если эти моменты случаются регулярно, сильно и при этом заметно влияют на качество жизни ребенка, стоит задуматься.

Конечно, ярким маркером будет самоповреждающее поведение (ребенок рвет на себе волосы, щипает, кусает себя) и суицидальные мысли или высказывания («мне не следует жить», «лучше бы меня не было», «хочу себя убить».) То и другое - повод для обращения к медицинскому/клиническому психологу.



Чем вредна здоровая самооценка?

Ответ простой - свободой. Человеком со здоровой самооценкой гораздо труднее управлять, сколько бы лет ему не было. Он удивляется, когда его пытаются стыдить «разве хорошие мальчика так поступают?!», не ведется на манипуляции типа «я тебя тогда любить не буду!», избавлен от достижений вроде «лучший вуз во чтобы то не стало» и сам решает, каким социальным нормам ему следовать. Он склонен делать свой свободный выбор, как бы трудно это ни было.



Как формируется самооценка?

Конечно факторов много, но ключевой – отношения со значимым взрослым. Ребенок во многом усваивает («интериоризирует») тот взгляд на себя, которым на него смотрит значимые люди, то отношение, которое они транслирует. Это отношение складывается из простых каждодневных действий: заглянуть ребенку в глаза, улыбнуться в ответ, обнять, подбодрить при попытке ползти, утешить при падении. Но не меньше влечет «воздух» - общий эмоциональный фон семьи: стиль отношений, психологическое состояние родителей, уровень их самооценки.



Что снижает самооценку?

- Негативные оценки личности: «Ты злой мальчик», «Так только плохие поступают», «жадина», «неумеха». Такие фразы могут становиться самосбывающимися пророчествами.
- Часто критика, в том числе добавлена к одобрению: «Вообще красиво, но вот тут бы поправить», «Ну убрался в комнате, да. А вот это, что валяется?».
- Условная похвала: «Молодец, что получил пять!», «Я горжусь, что ты выиграл!». Сами по себе эти фразы хороши, но если хвалить всегда только за экстрарезультаты, ребенок может почувствовать себя обязанным все время быть экстра, чтобы получить любовь родителя.

Что снижает самооценку?

- Наказание отношениями. Бывает, что ради педагогического воздействия на ребенка родители лишают его своей заботы: на время отказываются разговаривать или обнимать, отменяют вечернюю книжку или традиционную совместную игру. Это опасный ход. Потому, что ребенок может услышать такое наказание как послание «меня любят, только если веду себя правильно».
- Низкая самооценка родителей и негативные высказывания родителей о себе: «тупой», «безрукая», «неудачник» т.д. Родители – пример во всем. Если мама говорит дочке: «Ты у меня самая красивая», - и при этом гнобит себя за «лишние» килограммы, ребенок может усвоить второе больше, чем первое.
- Телесное наказание в любом виде негативно влияют на самооценку и эмоциональное благополучие ребенка в целом.

Что же делать вместо всего этого?

Ответом становится идея безусловного принятия ребенка.

Что такое безусловное принятие? Это концепция гуманистической психологии, которая описывает особый способ отношения к другому. Его можно выразить так: «Что бы ты ни делал, ты ценен, важен и значим. Я буду уважать тебя и твое право быть собой независимо от твоих решений». Безусловное принятие ребенка не означает отсутствие запретов. В этой концепции отделяют желание ребенка (например, стремление выразить гнев на родителей) и конкретные действия (удар). Первое родитель полностью принимает и одобряет, второе останавливает и перенаправляет в мирное русло (ударить нельзя, можно сказать).





Безусловное принятие обращает большое внимание на процесс (удовольствие от рисования, усилия при учебе), чем не результат (красота рисунка, школьная оценка). И для него важнее чувства ребенка (нравится рисунок, доволен отметкой), чем оценка родителя («Разве солнце бывает такого цвета?», «Мог бы и пять получить!»). Понятно, что безусловное принятие – это идеал, и невозможно быть принимающим 24 часа в сутки. Скорее, это некоторый ориентир – те идеи, на которые можно себя настраивать, особенно по поводу повторяющихся сложных ситуаций.



Безусловное принятие сложно дать другому, если ты не принимаешь себя. И если сложно дать себе, меня никогда не принимали. Поэтому для развития в этой сфере стоит вспомнить человека, который принимал меня, рядом с ним я ощущал себя любимым, он ничего не требовал и не ждал, от него исходили тепло и забота, что бы ни случилось. Вспомнили? Фокусируясь на этом образе, можно понемногу учиться, больше принимать себя и своего ребенка. Если же такой человек не вспоминается, никогда не поздно пережить этот опыт впервые, например, на личной психотерапии.

Как БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ выражается на практике?

Это 8 простых пунктов помогут привести в ваши отношения больше принятия и поднять самооценку ребенка.

- восхищайтесь даже маленькими успехами: трехлетка открыл баночку с пластилином, пятилетка нарисовал линию на листе, семелетка собрал собственную модель из «Лего»: «Ух, ты, как у тебя получилось! Ты справился!»
- удивляйтесь идеям ребенка «О, надо же, как ты придумал!»
- интересуйтесь экспериментами: «Ух, ты соленый чай! И как на вкус?»
- вдохновляйте и продолжайте верить: «Знаю, что сложно, но уверен, что ты справишься!»

Как БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ выражается на практике?

- утешайте, а не воспитывайте: отложите на два часа свои идеи о том, что надо было сделать по – другому, и просто посочувствуйте ребенку, которому больно – ушиб ли он коленку, провалил контрольную или потерял первую любовь
- благодарите за помощь: «О, помыла тарелку,! Спасибо, очень помогла мне!».
- фокусируйтесь на процессе. Не «молодец, что получил пять!» - а «о, ты так старался!» Не «горжусь, первое место» - а «да, ты много тренировался!»
- придерживайте свои оценки: пусть сначала ребенок скажет, нравится ли ему рисунок, и доволен ли он баллами за ОГЭ. Это ведь его рисунки и его экзамены. И только потом, если ребенок спросит, можно выступить со своим ценным мнением.

Принятие – это путь. Невозможно волевым усилием разом изменить стиль общения с ребенком и быстро «сделать» ему самооценку. Но можно потихоньку тренироваться в новых реакциях и пробовать использовать эти принципы – сначала, конечно, на себе.

Спасибо за внимание!

