

Насоки за живота, здравето,
нуждите и въпросите ви

КАК ДА РАЗВИЕТЕ
САМОЧУВСТВИЕТО НА
ДЕТЕТО СИ

Кей Кузма

Developing your child's self-worth

Kay Kuzma

Copyright © 1989 by

Pacific Press Publishing Association

**Как да развиете самочувствието на детето
си**

Кей Кузма

Всички права запазени. Някоя част от тази книга не може да бъде издавана в каквато и да е форма без писменото съгласие на издателите.

© **Преведе от английски:** Христомира Йорганова

Редактор: Елена Панчева

Компютърен дизайн: Издателство „Нов живот“

СЪДЪРЖАНИЕ

Как да развиете самочувствието на детето си.....	4
Помогнете на детето си да се почувства ценно	6
Думи, които изграждат или разрушават самочувствието	7
Очаквания, които изграждат или разрушават самочувствието	8
Поведение, което изгражда или разрушава самочувствието	11
Белези на ниското самочувствие	12
Нереалистични страхове	13
Необичайно или негативно поведение	15
Някои аспекти на приемането.....	17
Преувеличаване и нереалистични очаквания	18
Трудности при социалните взаимоотношения	19
Компоненти на самочувствието	20
Собствен образ.....	21
Самооценка	25
Самоувереност.....	28
Самоуважение.....	30
Божията цена	32

Как да развиете самочувствието на детето си

По всичко изглежда, че Джейми няма добро мнение за себе си, просто само го погледнете: тъжен, с наведени надолу очи, със свити рамене, вечно тътрещ се. Той беше момче с добра външност, но постоянно се подценяваше и изтъкваше личните си грешки или недостатъци, незабележими за околните, като например леко разкривените си зъби. В училище Джейми беше самотен, влизаше в диалог с другите само когато те се обръщаха към него и говореше толкова тихо, че беше трудно да се чуе отговорът му. Имаше таланти в много области, например рисуването и атлетиката, но когато му даваха възможност да прояви способностите си или да участва в училищния отбор само присвиваше рамене и отклоняваше поканата.

Мнението, което детето ви има за себе си, е най-значимият фактор, определящ бъдещото му щастие и благосъстояние. Дали детето ви чувства, че има висока цена, или се смята за безстойностно? Дали реалистично приема своите способности и ограничения, или се чувства неадекватно и предпочита да бъде друга личност?

Детето ви може да е красиво и умно, може да има богатства и таланти, семейството ви може да е известно и високо уважавано, но ако детето ви не се харесва и се чувства по-нискостоящо от другите, малко ще ви ползват гореспоменатите предимства.

Понякога белезите за самоподценяване може да се видят съвсем ясно, както е в случая с Джейми. От друга страна, те може да са замаскирани чрез така наречения комплекс на чувството, че си по-горен от другите.

От малка Чери вдигаше голям шум около себе си, за

да бъде център на внимание. Тя се перчеше, измисляше истории, в които винаги изглеждаше по-добрата, клюкарстваше по адрес на другите и постоянно говореше за себе си. Повечето хора никога не предположиха, че Чери страда от ниско самочувствие. Нейният начин да преодолее тези негативни чувства, както и да спечели признанието, което така силно желаше, беше причина да се държи така, сякаш е нещо повече от останалите.

Ниското самочувствие може да е така дълбоко скрито, че родителите да не осъзнаят вътрешната борба на децата си.

Според както изглеждаше, Сара би трябвало да се чувства чудесно. В тийнейджърските ѝ години всичко около нея се правеше за самата нея. Учителите ѝ я обичаха, връстниците ѝ ѝ се възхищаваха, като ученичка тя беше водеща фигура, активна беше и в църквата си. Родителите ѝ се гордееха, че имат „свършената дъщеря“, понеже тя никога не ги тревожеше. Те, разбира се, признаваха грешките ѝ, като например това, че харчеше твърде много при пазаруване, или пък, че винаги отлагаше работата си у дома, но всичко това беше незначително и родителите ѝ бяха сигурни, че то ще отшуми с настъпването на зрелостта.

Но Сара нямаше добро мнение за себе си. Тя беше хубава, но не толкова красива, колкото някое друго момиче. Средното ниво, което поддържаше, беше 5.90, но винаги имаше някой с по-висок успех. Сара имаше една вътрешна потребност от свършенство, която никога не успяваше да задоволи докрай в живота си. Тя се смяташе за неудачник и страдаше от ниско самочувствие. Проблемите на Сара не бяха проблеми на съзряването, както си мислеха родителите ѝ, а симптоми на ниското ѝ самочувствие: харчеше пари, за да може винаги да има най-доброто, пропускаше крайните срокове за извършване на работата

вкъщи, понеже се опитваше винаги да извърши съвършената работа.

Да се развие самочувствието на една личност е сложна задача. Не съществува някаква вълшебна формула, няма прост отговор. Всяко дете, независимо от способностите му, страда от чувството, че стои по-долу от другите и че е неудачник. Но вие, родителите, можете да помогнете на детето си да се чувства ценно, независимо от обстоятелствата, в които попада. Ако сте достатъчно подготвени, бихте могли да разпознаете трудно уловимите белези на ниското самочувствие, от което страда детето ви. След това можете да набележите план, за да помогнете на детето си през трудните моменти в живота му, така че да израстне една щастлива, здрава личност, която се чувства ценна поради това, което е, и поради това, което Бог е направил за нея.

В такъв случай вашата цел ще бъде да помогнете на детето си да се развие като действителен, щастлив и компетентен индивид човек със здраво самочувствие. Можете да направите това, ако разберете по какъв начин вашите думи и действия влияят върху чувствата на детето ви, както и по какъв начин той или тя развива позитивно схващане за себе си.

Помогнете на детето си да се почувства ценно

Самочувствието започва със съзнанието, че „Аз струвам нещо“, не само за самия себе си, но и за другите. Предизвикателство към родителите е да помогнат на детето си да се почувства ценно.

Две неща се съчетават, за да се помогне на детето в

това: желание и компетентност. Желанието означава, че детето ви се чувства желано. Компетентността означава, че то се чувства полезно и продуктивно. Бихте могли да развиете у детето си чувство за желателност и компетентност чрез нежни думи, позитивни очаквания и мило, деликатно поведение. От друга страна, небомислените думи, негативните очаквания и рязкото поведение бързо разрушават самочувствието на детето ви.

Четейки следващите пасажии, поставете си въпроса дали думите, очакванията и поведението, които детето ви получава от вас, са обикновено позитивни или са по-скоро негативни.

Думи, които изграждат или разрушават самочувствието

Вероятно сте чували древната поговорка: „Пръчки и камъни могат да пречупят костите ми, но думите никога не могат да ме наранят“.

Не вярвайте на това! Небомислените думи *могат* да наранят. Те могат да разрушават.

Обмисляйте грижливо думите си, като обръщате особено внимание на тона на гласа, с който ги произнасяте. Едно добро правило е да говорите винаги така, както бихте искали другите да ви говорят. Вслушвайте се в това как говорите на детето си. Ако това, което понякога чувате от съпругата (съпруга) си или някой ваш приятел ви разстройва, то помислете за един по-добър начин да изпратите вестта до съзнанието на детето си.

В примерите по-долу негативният начин е споменат първи, за да ви улесни да разберете предимството на позитивния подход. При прочитане на всяко заявление се запитайте дали то ви кара да се чувствате желан или нежелан, компетентен или некомпетентен. Можете да сте сигурни, че при подобни ситуации и детето ви се чувс-

тва по същия начин.

Негативен: „Защо направи това?“

Позитивен: „Каж ми как се чувстваш.“

Негативен: „Не можеш ли някога да направиш нещо хубаво?“

Позитивен: „Ще помислиш ли за един по-добър начин, по който да направиш това?“

Негативен: „Направо ще полудея заради теб.“

Позитивен: „Какво ти се иска да правиш днес?“

Негативен: „Защо не ме оставиш намира?“

Позитивен: „Точно сега съм зает(а), но щом свърша ще ти помогна.“

Негативен: „Заслужил си това, което си получил.“

Позитивен: „Ако това се случи отново, какво би направил, така че никой да не бъде засегнат?“

Негативен: „Много добре знаеш как стоят нещата.“

Позитивен: „Спомни си правилото следващия път.“

Очаквания, които изграждат или разрушават самочувствието

Познавах една майка, която постоянно се оплакваше на приятелите си от лошото поведение на децата си. „Джули е такъв терминатор“, казваше обикновено тя, или: „Майкъл винаги се вре в неща, които не са му работа“.

И знаете ли какво стана? Джули и Майкъл наистина опропастьяха нещата и винаги се бъркаха в неща, които не бяха тяхна работа. Децата са склонни да привеждат в изпълнение очакванията, които чуват. Ако очаквате

детето ви да се държи лошо, вероятно то ще го направи наистина. От друга страна, ако винаги изразявате доверие спрямо него, когато сте с приятели, дори и да не се чувствате уверен в това, което казвате, вероятността детето ви да отреагира по този начин е много по-голяма.

Родители, помнете, че *вие пишете сценария на поведението на детето си.*

Предлагам ви един кратък тест за самоконтрол. Сравнете следните случайни забележки с нещата, които всъщност казвате на децата си, когато сте с приятели. Ако се „чувате“ да употребявате твърде много от тях, развитието, което следва, може да ви е от помощ да станете по-позитивни в очакванията, които изразявате.

„Той винаги се инати.“

„Тя никога не си чисти стаята.“

„Той лъже.“

„Тя обича да се показва.“

„Той никога не е точен.“

„Тя е голяма крадла винаги си придърпва по нещо.“

Какво е погрешно в тези изказвания? Първо, те се съсредоточават върху негативния аспект от поведението на детето. Никой не се чувства добре, когато се обръща внимание на грешките му пред другите.

Второ, те залепват етикет на детето, като го наричат лъжец, фукла, крадла.

И трето, в тях са употребени думите „винаги“ и „никога“, сякаш детето няма никакви позитивни черти в характера си и никога не би се променило.

За да помогнете на детето си да се почувства ценно, избягвайте да давате каквито и да било негативни оценки, освен ако не кажете преди или след забележката си нещо позитивно. Предлагам ви няколко примера, в които позитивната част е в курсив:

Негативно: „Той винаги се инаги.“

Позитивно: „Той обикновено е доста послушно дете, но днес нещата не са много наред. Малко е упорит.“

Негативно: „Тя никога не си чисти стаята.“

Позитивно: „Не е лесно стаята да се поддържа чиста, но тя напредва в това отношение.“

Негативно: „Той лъже!“

Позитивно: „Въображението му е доста развихрено. Това, което говори в момента, вероятно не е станало точно така.“

При други случаи просто може да кажете каквото е нужно, но като смекчите осъдителния тон. Например:

Негативно: „Тя обича да се показва, голяма фукла е.“

Позитивно: „Тя обича да привлича вниманието.“

Негативно: „Той винаги закъснява.“

Позитивно: „За него не е от голямо значение да пристигне навреме.“

Забелязвате ли разликата? Никое от позитивните изказвания няма да разруши самочувствието на детето ви. Моля ви, забележете, че и двете изказвания предполагат очаквания, които не искате да бъдат имитирани от детето ви. Най-добрият начин е да извините любезно лошото поведение, докато в същото време заявявате позитивното поведение, което очаквате, както беше в горните три случая.

Когато е необходимо да поправите детето си, по-скоро заявете фактите, отколкото да атакувате характера. Забележете разликата между тези две изказвания:

Негативно: „Ти си крадла, винаги си свиваш по нещо!“

Позитивно: „Понякога ти е трудно да контролираш движенията си. Трябва да си по-внимателен с нещата, които можеш да придърпаш.“

Кое изказване бихте искали да ви отправи някой друг? Очевидно второто! Първото е насочено към характера на детето. Второто се съсредоточава върху един факт.

Поведение, което изгражда или разрушава самочувствието

Да предположим, че сте едно безпомощно бебе в кошче, което е гладно и му е студено. Вече ви мирише отзад заради изцапаните пеленки, а пък вратлето ви се вдървява от това, че лежите толкова дълго в едно и също положение. Какво бихте направили? Разбира се, ще се разплачете! Не знаете, че може да е полунощ. Всичко, което ви е известно, е, че сте нещастен.

Да предположим, че майка ви ви остави да плачете в продължение на цял час, а когато най-сетне дойде, ви дръпне рязко от кошчето, раздруса ви, наругае ви с груб тон, тръшне ви обратно в кошчето, а после ви бутне в устата шише със студена вода. Как бихте се почувствали?

Именно преживявания като това, преповтаряни отново и отново, са причина детето да израсне с ниско самочувствие. То си мисли, че ако струваше нещо, към него щяха да се отнасят по-добре.

Повечето деца имат любящи родители, които не биха и помислили да се отнесат към децата си с такова необмислено пренебрежение и жестокост. Но същите тези любящи родители наистина се разочароват понякога поради неизпълнените им очаквания, така че при определени

случаи не контролират думите, а понякога и действията си към децата.

Не изкарвайте разочарованието си на детето! Това само го кара да се подценява. Когато чувствате, че скоро ще избухнете, спрете. Помолете някой друг да погледа детето или пък се обадете на някой, който би могъл да ви насърчи.

Белези на ниското самочувствие

Ниското самочувствие не се развива изведнъж. Това е един бавен процес, който започва тогава, когато детето схване, че значителните личности в живота му не мислят кой знае какво за него. В действителност те може много да го обичат и да се грижат за него, но важният фактор тук е неговото схващане. Ако детето чувства, че собствените му родители не го обичат или пък мислят, че то не е чак толкова добро като другите деца, вярата му в себе си сериозно се разклаща. Дори и родителите му да го обсипват с любов и подкрепа, може да дойдат периоди, през които то да си мисли, че другите хора не го харесват, или пък, че приятелите му го отхвърлят. Когато това се случи, схващането му за себе си може да пострада.

Видимите белези на ниското самочувствие се съотнасят с възрастта на детето. Например прекаленото смучене на палеца може да се счете като белег на ниско самочувствие при едно седем-осем годишно дете, но би могло да е нещо напълно нормално за едно двегодишно дете. Тези белези се съотнасят също и със ситуацията. Например едно точно определено поведение може да се прояви, когато детето е сред непознати или когато е прекалено уморено, което е указание, че то се чувства несигурно само в определени

ситуации или при определени обстоятелства.

В следващия пасаж са представени няколко типа поведение, характерни за децата в предучилищна възраст, както и за тези, които вече ходят на училище и са с ниско самочувствие. Не приемайте веднага, че детето ви има емоционален проблем, тъй като той или тя проявява някои от тези белези. Считайте подобно поведение като указание, че е необходимо да прекарвате малко повече време с детето си, за да го убедите, че то е ценна личност. Това би било подходящо време, през което да съставите план как да помогнете на детето си да се почувства по-желано и по-компетентно.

Ако детето ви проявява доста от долупосочените поведения, може да се наложи да потърсите професионална помощ, за да установите причината за тези негативни чувства на детето спрямо себе си. Колкото по-рано съумее да прецените големината на проблема със самочувствието у детето си, както и колкото по-рано потърсите помощ, толкова по-лесно ще ви бъде да го върнете в пътя на здравословното себеоценяване.

След всяка от споменатите характеристики на ниското самочувствие следват няколко предложения за това как да подкрепите личностността у детето си, като му помогнете да осъзнае истинската си стойност. Тези предложения могат да ви служат като ценен наръчник през цялото му детство, но най-вече в ранните му години.

Нереалистични страхове

Страх от игри. Някои деца се страхуват да играят игри, особено състезателни игри. Ако проблемът на детето ви е този, опитайте се да играете игри, при които липсва конкуренция. Давайте награда по-скоро за самото участие в играта, отколкото за победата в нея. Отделяйте време да обучите детето си на уменията и стратегиите, които

ще са му необходими, за да достигне до победи при определени случаи.

Страх от въпроси. На някои деца им е трудно да задават въпроси. Други срещат доста трудности да отговорят на въпроси. Улеснете детето си да задава въпроси. Кажете нещо от рода: „Изглежда си ми подготвил чудесен въпрос“. Насърчавайте го да ви пита, когато сте насаме с него или сте в безопасна семейна обстановка. Награждавайте го за зададен въпрос със следните отговори: „Това е добър въпрос“ или „Мога да кажа, че наистина мислиш.“

Вие също задавайте въпроси на детето си. Отначало ги формулирайте простичко, като приемате всички отговори със следното изказване: „Звучи интересно“.

Казвайте: „И аз не знаех как“. Всички ние преживяваме случаи, при които наистина не знаем по какъв начин да направим нещо. Може да подозирате проблем с ниското самочувствие обаче, ако чувате детето си да казва това много често. Уверете го, че е нормално да не знае как се прави нещо. Кажете: „Когато бях на твоята възраст и аз не знаех“. Предложете да го направите вие самите, като го „наемете“ за свой специален асистент. Оставете го да извърши някаква малка част, която очевидно е в състояние да направи.

Страх да се опита. Понякога децата се страхуват да се опитат да направят нещо ново, дори когато възрастният им предложи помощта си. Един добър начин да се справите с това е да оставите детето да наблюдава новата дейност преди да го насърчите да я опита. Оставете на него да реши кога ще опита. Ако му е трудно да се реши, кажете: „Според теб колко време ще ти е необходимо да наблюдаваш как става, преди да се опиташ?“ След като отбележи времето, което му е необходимо, кажете му да ви осведоми, когато е готово, за да му помогнете.

Страх от нови ситуации или хора. Някои деца се притесняват, когато бъдат оставени в нова ситуация с

непознати хора. Ако детето ви има този проблем, останете с него, докато се почувства удобно. Помолете го да ви каже кога можете да го оставите. Не давайте вид, че нямате търпение да тръгнете. След известно време го предупредете: „Ще трябва да тръгвам след десет минути“. Когато времето изтече, отидете при детето, кажете му „Довиждане“ и кога ще се върнете. После си тръгнете, като спазите обещаното време за връщане.

Необичайно или негативно поведение

Плач и обида, за да стане по неговото. Всички сме виждали деца, които плачат, мусят се и се тръшкат на пода, за да наложат волята си. Наричаме това „прихващане на бесните“. Не обръщайте внимание на поведението, но признайте чувствата. Кажете нещо от рода на: „Виждам, че се натъжаваш, когато не получиш нещата, които искаш. Понякога и аз се чувствам така“. После възложете на детето да свърши нещо позитивно, като например да поиграе с топката си. Или кажете: „Ето как постъпвам, когато се чувствам по същия начин (упоменете дейността). Ти какво друго би могъл да направиш, за да пропъдиш тъжните чувства?“

Носене на одеалото или биберона, смучене на палеца. Необичайното поведение на някои деца се явява като следствие на необходимостта от сигурност. Два често срещани примера са привързаността към някакъв предмет, като например одеалото, смученето на палеца или биберона. Един добър начин да се справите с това е да обърнете допълнително внимание на детето, без да му давате да разбере, че поведението му ви обезпокоява. Дръжте го заангажирано. Едно тригодишно дете може да реши да се откаже от одеалото или биберона си. Купете му нещо, с което то наистина иска да замени тези неща. Всъщност дори нека ги даде на продавача в магазина! Само бъдете

сигурни, че именно решението на детето, а не вашето собствено, е това, което го е заставило.

Хапене, ритане, удряне, плюене. Какво може да направите с дете, което хапе, рита, удря или плюе? Докато никой все още не е засегнат от това, не обръщайте внимание на отрицателното поведение и възнаграждавайте позитивното такова. Тези действия показват, че детето ви е обезсърчено и нещастно, така че насърчете го. Открийте малкото неща, които то върши добре, и инвестирайте в тях. Прекратете поведението, което застрашава околните, като кажете: „Не мога да ти позволя да нараняваш някой друг“, но не подценявайте детето си с критикуване.

Лошо поведение и обезпокояване на околните. Някои деца обичат да се изтъкват, докато други се разпореждат с останалите така, че винаги да става по тяхното. Някои нарочно ще направят точно онова, което са замолени да не правят. За тях това е начин да привлекат вниманието на околните. Ако сте схванали лошото поведение във фаза, в която не се налага все още дисциплина, просто дайте на детето вниманието, от което се нуждае. Кажете му: „Обзалагам се, че искаш да си поиграеш с теб. Да отидем ...“. Опитайте се да измислите една специална дума, която да я разбирате и двамата може би една тайна дума, непозната за останалите, така че детето ви да използва тази дума, когато отчаяно се нуждае от внимание, без да се налага да прибегва към неуместно поведение, за да го привлече. А след това се старайте винаги да отговорите на тази дума!

Някои аспекти на приемането

Изоставяне на неща. От време на време ми се отдава възможност да виждам деца с натрапчивия подтик

да изоставят нещата си. Такова момиченце наистина се опитва да си откупи приемане. Съсредоточете се върху това да му покажете колко много го обичате за това, че съществува. Изказвайте комплименти за нещата, които не може да промени: сините очи, черната къдрава коса и т.н. Прекарвайте определено време с детето, което да не е свързано с подаряване на подарък. Обяснете, че най-важният дар е приятелството, тъй като то не може да се разруши, нито да се изгуби. Насърчете детето си да кани приятелче у дома на игра. Помогнете му да се сприятелява, без да дава подаръци.

Даване на учителя. Едно особено проявление на синдрома с „изоставянето на нещата“ е постоянното желание да се дават подаръци на учителя или на приятелите в училище. Ако това е проблемът на детето ви, изградете си политика, съгласно която то може да взема от дома неща, само за да ги „покаже и да спомене за тях“ (неща, различни от книги, тетрадки, моливи и т.н.). Осведомете учителя защо детето ви постъпва така и се съюзете в работата си да задоволите нуждата му от внимание и одобрение.

Когато пита „Обичаш ли ме?“. Приемете това като възможен белег за несигурност, ако детето постоянно пита вас или другите „Обичаш ли ме?“ или „Харесваш ли ме?“ Препоръчвам ви да прочитате по нещо ежедневно на детето си от илюстрираната книга на Мариам Шлайн „Начинът, по който майките са“, като оставите в поведението си същата безусловна вест: „Обичам те“.

Преувеличаване и нереалистични очаквания

„Те не ме обичат.“ Затичвало ли се е някога детето

ви вкъщи, цялото обляно в сълзи, с виковете: „Те не ме харесват! Те не ме обичат!“? Това е нещо нормално, но до една определена степен. Когато това се превърне в натрапчива мисъл, може да подозирате проблем с ниското самочувствие. Не изразявайте несъгласието си с думите: „Със сигурност те харесват и обичат“ или „Това не е вярно“. Вместо това се опитайте да кажете: „Наистина трябва да се чувстваш наранен. Кажете ми нещо повече“. Насърчете детето да размисли за начини, чрез които да промени ситуацията.

Перчене и надуване. От другата страна на спектъра са децата, които изглеждат прекалено самоуверени. Те постоянно се надуват и хвалят. Разбира се, често пъти се опитват да компенсират една много по-дълбоко залегнала несигурност. Опитайте се да шокирате детето си, като се съгласите с него. „Да, ти си важна личност и можеш много неща да направиш по-добре, отколкото ... (и посочете друга личност). Да поговорим за нещата, които можеш да правиш по-добре“. Упоменете очевидни неща (ако детето е малко, то може да пропълзи през една много помалка дупка). Въпреки това обаче представете нещата и в перспектива. Споменете, че всеки би могъл да свърши нещо по-добре от останалите, както и това, че винаги има хора, които могат да извършат нещата по-добре, отколкото ги правят. Помолете детето си да се досети за някои от тези неща.

Ревност. Приемете това като възможен белег на ниско самочувствие, когато детето проявява прекалена ревност за вниманието, което другите получават от учителя или приятелите. Най-добрият начин, по който може да се справите с това, е да се уверите, че детето ви получава голяма част от вашето собствено внимание. Уговорете се и с другите да прекарват повече време с детето ви. Канете негови приятели връстници да играят заедно. Канете учителя на

детето у дома на вечеря за определени вечери с особеното „пошушване на ухо“ да обръща повече внимание на детето. Обикновено когато нуждата на детето от внимание и любов бъде задоволена, то няма да чувства ревност.

Перфекционизъм. Някои деца изявяват прекалена загриженост за това, че не са свършени. Те ще скъсат рисунката, понеже не е точно такава, каквато са искали да бъде, или пък се страхуват да отидат на училище, понеже не могат да буквуват правилно думата. Някои деца прекалено много се депресират от това, че не са се справили 100%, или че не са получили шестица на всяко контролно. Това е един ранен белег за перфекционизъм. Бъдете много внимателни да не допринесете за депресивността им чрез още по-големи очаквания. Тези деца се нуждаят от безусловно приемане без оглед на това как са се представили, особено когато се чувстват неудачници. Насърчете детето да говори за чувствата си, за това, че иска да прави всичко свършено. После завъртете разговора в посока към ценността на това да се опитва независимо от качеството на представянето. Обяснете му колко много се учим от грешките си.

Трудности при социалните взаимоотношения

Прекалено конкуриране с другите. Някои деца срещат особено сериозни трудности, когато се учат да се състезават. Често пъти това подсказва вътрешна несигурност. Щом не искате да пренебрегнете случаите, когато детето ви печели, избягвайте да правите от това голяма работа за продължителен период от време. Поставете трофеите по-скоро в стаята на детето, отколкото на видно място в гостната, като избягвате да го хвалите пред роднини и приятели. Когато детето загуби, помогнете му да разбере, че го приемате, независимо дали печели или губи.

Когато детето избягва да се защити. Противоположно на темерутчето е детето, което въобще отказва да отстоява правата си. Ако това е проблемът на детето ви, насърчавайте го да отстоява правата си, като казвате: „Ти си важна личност. Не позволявай на другите да те нараняват ненужно“. После му кажете какво може да каже в подобни ситуации, като например: „Може и да не ми казваш тези неща“. Изиграйте с детето си думите и тона на гласа, които да използва.

Ако детето ви критикува и съди. Критичният дух, когато бива насърчаван и дори позволяван в детството, може да разруши живота на възрастния. Клюкарстването е в същата категория. Често пъти те са белег за несигурност и ниско самочувствие. Не приемайте клюкарстването, нито го възнаграждавайте. Сменете темата на разговора, като отдавате най-голямото си внимание тогава, когато детето ви не клюкарства и не критикува останалите.

Компонентите на самочувствието

Правилната самооценка включва пет важни фактора:

- 1. Собствен образ:** По какъв начин детето гледа на външността си.
- 2. Самооценка:** Какво чувства относно това как другите го възприемат.
- 3. Самоувереност:** Доколко компетентно се чувства относно уменията и способностите си.
- 4. Самоуважение:** Как се чувства, когато прави това, което знае, че е правилно и достойно да бъде оценено.

5. Цената пред Бога: Приема себе си поради цената, която Бог вижда в него.

Поради това, че тези пет компонента са така важни за самочувствието, в следващите няколко пасажа ще се съсредоточим върху начините, по които да ги развиете в живота на детето си.

Собствен образ

Собственият образ у детето ви е свързан с начина, по който то си мисли, че изглежда. Чувствата относно собствения образ са често нестабилни. Децата често сравняват външния си вид с останалите, като си мислят, че не са чак толкова привлекателни. Едно дете може да се чувства добре с външността си в определена група, докато в друга група с различни прически, дрехи и поведение същото това дете може да се почувства отвратително и по-нискостоящо от останалите.

Много е трудно да мислиш позитивно за другите, когато се чувстваш нещастен със себе си. Например ако си облечен неподходящо за тържеството, за кого мислиш през цялата вечер? На децата, които имат добро отношение към външността си, ще им е по-лесно да забравят за себе си и да се съсредоточат върху другите.

Въпреки всичко да се помогне на детето да има добро отношение към външността си може да се окаже нелека задача. Идвало ли ви е понякога да оскубете косите си, като видите прическата на детето си? Може би се чувствате разочаровани от това, че се примирявате с модата, но за доброто на децата ви е много важно да го понесете стоически. Не забравяйте, че и то ще отмине!

Приемливата външност се определя от културата. Това, което е приемливо за теб, може да не е приемливо за твоето дете. Да наблюдаваш децата в двора на училище е все

едно да наблюдаваш деца на бал. Трудно ми е да разбера защо децата стоят пред огледалото по три часа всеки ден, работейки върху това колко сладниково-сентиментално биха могли да изглеждат косите и дрехите им!

През 80-те години на XX век за момчетата бяха на мода прическите с плоско теме. За нещастие вместо плоските окончания на патешките опашки от петдесетте, които според мен изглеждаха доста стилни, тези деца пускаха по един дълъг черен кичур да пада пред очите им! И не носят къси чорапи. През цялата зима никакви къси чорапи. Налудничаво! А какво се случи на хубавите якета? Тези деца носят огромни якета с ръкави, навити до лактите, сякаш са спали в тях. А пък панталоните им провиснали! И плътно навити отдолу. Само ако преди няколко години бях казала на сина ми Кевин да навие панталоните си, той сигурно щеше да припадне от срам.

Външният вид на момичетата е също толкова лош. Можете ли да си представите да се накъдрите с апарат, а после, ако не успеете да извиете навън косата си, да я напръскате с пяна? Спомням си как като тийнейджъри претърпявахме агония, докато спяхме с онези големи тежки бодливи ролки, за да сме сигурни, че никой няма да ни види да изглеждаме като съвременните момичета! Може би това е отживяло, нали?

А що се отнася до облеклото на момичетата, тези тесни панталони, ризи с дълги висящи шлейфове, а и жилетки върху шлейфовете! Или жилетки, провиснали до колената. Повечето родители са съгласни, че децата ни изглеждат отвратително, но това е според собственото ни разбиране за подходящо облекло, а не според тяхното.

Защо децата полагат такива усилия да изглеждат така, както им се иска? Защото самочувствието им зависи от това! Собственият им образ как виждат себе си е жизнено необходима част от схващането им за самите себе си,

а за да съхранят едно здраво схващане за самите себе си, трябва да имат прически и дрехи, приемливи за културата им, без оглед на това какво според родителите им е израз на добър вкус.

Когато детето си мисли, че изглежда добре, то се чувства добре. Склонно е да се усмихва често и му е по-удобно сред приятели. Може да забрави за това как изглежда и да се съсредоточи върху околните. Но ако оценява облеклото си като прекалено лошо, то не може да мисли за друго и се самоосъжда.

Така че, ако искате детето ви да се чувства добре, трябва да признаете, че се налага външността му да е приемлива за връстниците му. Не забравяйте, че колкото по-добри чувства има то относно външността си, толкова по-голяма е вероятността да има вътрешната сила да каже „Не“ на наистина важни неща като наркотиците, алкохола и тютюна. От друга страна, колкото по-зле се чувства относно външността си, толкова по-голяма е вероятността да се съобрази с негативния натиск от страна на връстниците си, за да спечели определена степен на приемане.

Ето няколко неща, които може да направите, за да помогнете на детето си да се чувства добре с външността си.

Физически дефекти. Не всяко дете се ражда съвършено. Всъщност повечето деца по време на растежа си желаят да изглеждат по-добре.

Може да помогнете на детето си да се почувства по-добре с физическите си характеристики, като му правите комплименти за нещата, които трудно би могло да промени: „Обичам тази искрица в очите ти“; „Печелиш хората с усмивката си“; „Имаш много сладка трапчинка, винаги съм искала да имам трапчинки“; „Голям късметлия си да имаш естествено къдрава коса, винаги съм я предпочитала.“

Някои деца имат нещастieto да се родят с очевидни физически дефекти: белег от раждането, шръкнали уши, обърнати навътре колене, криви зъби, за които ще е нужно с години носене на скоби, за да се изправят. По-значителни дефекти включват раждането с една ръка, с един крак по-дълъг от другия или с някакъв недъг при зрението и слуха, или пък с някаква болест, като например интелектуална парализа. Тези деца трябва да приемат телата си. За да направят това, от изключително значение е вие първи да го направите. Не се отнасяйте към външността им като към недъгъва. Вместо това направете всичко възможно, за да им помогнете да преодолеят недъга си. Например вземете скоби за детето, което ненавижда да се смее заради кривите си зъби. Научете глухото дете да чете по устните, за да може да разбира по-лесно приятелите си, които чуват.

Косата и прическата. Външността на всяко дете може да се подчертае чрез обличане в цветове, които подчертават тена на кожата, косата и цвета на очите. Това важи особено за момичетата. Прическата може да спомогне много за изпъкването на привлекателните черти от лицето на детето. Много от физическите „дефекти“ може да се замаскират чрез стила на дрехите. Например диагоналните раета са по-подходящи за пълничките деца, отколкото хоризонталните. С необходимото обучение децата може да се научат да скриват много от физическите си дефекти, като правят външността си по-приятна.

Принципите на външността. Не се налага да носим извънземно облекло, лъскави бижута, тежък грим и странни прически, за да сме приемливи за връстниците си. Установете основните принципи на външността през ранните години: скромност, простотата и постоянство, които може да се превърнат в ръководни за детето ви при подбора на облекло. Съществува голямо разнообразие от приемлива и съвременна мода, която не нарушава тези

основни принципи.

Запомнете, че не начинът, по който вие мислите, че детето ви изглежда, въздейства на схващането му за самото себе си, а начинът, по който то се възприема, по който то мисли, че изглежда. И така изхождайки от модата на деня, може да се наложи да преглътнете собственото си предразположение. Вместо да се опитвате да накарате детето си да изглежда добре във вашите очи, уверете се, че то изглежда добре в своите очи, като по този начин ще му помогнете да развие един позитивен образ за себе си. Тогавя няма да му се налага постоянно да мисли за това как изглежда, а ще може да се съсредоточи върху другите.

Самооценка

Самооценката е свързана с това, доколко ценен се чувстваш в зависимост от начина, по който възприемаш чувствата на другите спрямо теб. Тя е нещо като огледало. Виждаш се през очите на другите.

Били ли сте някога в началото на линия на увеселително влакче, очаквайки с вълнение пристигането му? А-а-а! Забавно е да си най-отгоре. Да имаш позитивно чувство за себе си е все едно да си най-отгоре на увеселителното влакче, изпълнен с очаквания и предчувствия. За нещастие твърде често се озоваваме на дъното! Поради това, че сме зависими от мнението на другите за нас, самооценката е опитност на възход и падение. Един човек ни кара да се чувстваме прекрасно, а друг нищожни. За да придобием по-добра представа как действа това, ще разгледаме случая на Джоуси.

Джоуси е прекрасно момиче, не е чак дотам открояваща се като някои, но е много забавна, когато я опознаеш. Тя получава добри оценки и е музикална. Произлиза от добро, стабилно семейство, което я обича много и я мисли

за специална. На Джоуси ѝ се обръща много внимание, така че общо взето мнението ѝ за себе си е много добро.

Но Джоуси е малко несигурна в себе си в социални ситуации. Тя е едва първа година в това училище, но е спряла погледа си на ученик от по-горен клас с добра външност, който е капитан на футболен отбор. Тя иска да го покани на парти, така че се е упражнявала точно как да го направи. Ще се приближи до отделението му между втория и третия час, ще се усмихне и ще каже...

Най-накрая тя решава, че е настъпил денят! Приятелите ѝ я насърчават. Тя току -що бе преминала през двора с Нелсън, детето, с което бе израснала. Той смята, че Джоуси е много специална и тя знае какво мисли той за нея. Те се закачат един друг и се смеят. Тя има добри чувства за себе си. Всъщност тя се чувства чудесно. Тя е на върха на увеселителното влакче!

Остават още пет минути до биенето на звънеца за третия час. Има време. Изведнъж ето го Джоу, капитанът на футболния отбор, който изважда нещо от чекмеджето си. Тя си поема дълбоко дъх, усмихва се и уверено пристъпва към него. „Здрасти, Джоу“, казва тя с ритъм в гласа си. Джоу не ѝ обръща абсолютно никакво внимание, като продължава да си търси нещо в чекмеджето. Тя отново събира кураж: „Здрасти, Джоу, искам да те помоля нещо“.

Джоу бутва чекмеджето си, за да го затвори, и промърморва: „Да?“, забелязвайки красавицата на училището и ѝ подвиква „Почакай, Шейла. Ще дойда с теб.“ И хуква след Шейла, без дори да погледне втори път Джоуси.

Джоуси се почувствала ядосана, наранена и депресирана. Усмивката ѝ посърнала и ѝ се приискало да се скрие вдън земя. Тя е един социален неудачник. Тя е на дъното на увеселителното влакче и за момента не ѝ се иска да живее.

Самооценката е много колебливо нещо. Тя изцяло зависи от това по какъв начин ти възприемаш чувствата на другите относно теб. В един момент си на върха, ако си с някой като Нелсън, за когото знаеш, че те смята за страхотен. В следващия момент си на дъното, ако се сблъскаш с Джоу, който не ти обръща внимание и най-безцеремонно те напуска заради някой друг.

Как можете да помогнете на детето си да „поддържа форма“ в областта на самооценката?

Първо, изразете чувството си, че всичко при него е наред. Уверете се, че детето ви вижда в думите и действията ви посланието, че то е специално. Никога не знаете кога детето ви ще се натъкне на някой, който ще го запрати на дъното на увеселителното влакче. Със сигурност на детето ще му е от помощ да изплува на върха, ако знае, без и сянка на съмнение, че то е „отличното“ в очите на родителите си.

Помогнете на детето си да разбере ефекта на увеселителното влакче на самооценката. В един момент то може да е на върха, понеже някой му е направил комплимент, а в следващия момент на дъното, понеже някой се е отнесъл критично към него. То си е все същата личност. Чувствата му за себе си се променят съобразно начина, по който другите се отнасят към него.

Не е възможно да предпазим децата си от сблъсък с хора, които ще се отнесат негативно спрямо тях. Като покажете на детето си, че го смятате за специално, то ще е по-способно да преживее тези болезнени времена и да задържи позитивното схващане за себе си.

Самоувереност

Самоувереността е способността да се стъпи навън в света и да се посрещнат различни ситуации, без да се отпада! Колкото повече умения и способности развие

детето в различните области, толкова повече ресурси ще има, за да посреща новите ситуации в живота.

Детето, придобило умения в една област, развива увереността, че може да се справи и в другите области. Детето ви може никога да не се е занимавало с химия, но понеже е отличник по физика, може да пристъпи с увереност към химията, с готовност да се справи с елементите!

Мери не беше блестящо дете. Изглеждаше свита, срамежлива, страхуваше се да опитва нови неща. Липсваше ѝ увереност. Баща ѝ състави програма, чрез която да помогне на Мери да изгради умения и способности в най-различни области, които в крайна сметка да ѝ помогнат да се почувства по-уверена.

Академичните способности са от особено значение и затова той започна от това ниво. Още преди Мери да тръгне на училище, татко ѝ я караше да работи с математически понятия. Той отбягваше прекаленото преподаване, така че тя да не забрави определени положения. По този начин на нея не ѝ беше скучно в училище и когато учителят обясняваше нещо ново, то веднага ѝ прозвучаваше познато, тя веднага схващаше за какво става въпрос. Това значително повиши самоувереността ѝ.

Татко ѝ смяташе също, че способността да се говори чужд език е едно базисно умение, което всяко дете трябва да усвои, така че през тези ранни години от детството ѝ той нае частен учител по френски. Френският в гимназията беше лесна работа за Мери, така че, когато по-късно завърши училище, не срещна никаква трудност при покриване на изискванията за чужд език.

И работата беше също така важна, особено полезната работа, която изграждаше практически умения. Семейството купи земя в страна, където се отглеждаха ябълки, като за три години поживяха в караван, докато си построят собствен дом. Те заедно засадиха овощна градина, така че

децата се научиха как да присаждат, кастрят, наторяват и всичко останало, което върви с грижата за дърветата. Научиха се също да извличат сок с преса, като продаваха продукта на собствената си сергия за плодове.

Грижите за конете, скунксите, кучетата и миещете се мечета, както и уроците по пиано допълваха домашното обучение на Мери.

Какво въздействие оказва всичко това върху нея? След като завърши колежа тя се установи в Стратфорд Юнивърсити, като започна подготовка за квалифициращите изпити. Тъй като лексиката беше слабото ѝ място, тя заучаваше определението на всяка една дума, която се появяваше в теста и за която се даваха най-много точки. След като завърши докторската си степен, тя продължи научната си работа, омъжи се, имаше едно двегодишно дете, а след това и още едно, като продължаваше да гледа напред в живота с увереност.

Най-различните преживявания, които имаше по време на детството си, ѝ дадоха уменията, необходими ѝ да се справи в живота с увереност.

Всяка една нова способност или умение, което развива детето ви, ще допринесе за чувството му на увереност. Търсете в детето си уникални таланти. Какво ще кажете да поправите набързо някоя стара кола или да посвирите на хармоника? Може би това е нещо, което можете да направите заедно, като например още да играете тенис или заедно да сглобите дистанционна количка. Помогнете на детето си да развие уменията и способностите, необходими му, за да застане пред бъдещето с увереност.

Самоуважение

Детето уважава себе си, когато върши това, което знае, че трябва да направи. Насърчавайте детето си да цени честността, искреността и зависимостта, да се застъпва

за правата на другите, както и да говори открито срещу неправдата! Учете детето си да не се унижава, като не обръща внимание на съвестта си самоуважението е твърде важно.

Осъзнава ли детето ви, че всеки път, когато се поддава на изкушението, било то когато си взема едно допълнително парченце кекс, или крещи и плаче на мама и татко, всъщност уронва своето самоуважение четвъртата жизнено необходима съставка на здравето схващане за себе си?

Макар само да не може да направи много за своя образ, самооценката и самоувереността си, то може да контролира чувствата си на самоуважение, като върши това, което знае, че трябва да извърши.

Това не е така лесно, както звучи. Когато изнасям лекции по темата за схващането за себе си, често пъти отправям предизвикателство към слушателите си чрез въпроса „Колко измежду вас са минавали през една дълга проверовъчна лента в супермаркет? Случвало ли ви се е да установите на излизане, че служителят е забравил да ви таксува някоя стока? Може би да. Какво правите тогава? Може да започнете да размишлявате: „Е, ами аз пазарувам оттук непрекъснато, а не съм използвал купоните за двойното намаление от миналата седмица, а преди два месеца ме таксуваха повече отколкото трябваше за една стока, която уж беше намалена, така че сега нещата се уравновесяват.“ Ако постъпвате така, вие съсипвате самоуважението си. Самоуважението ви спада, когато не правите това, което знаете, че трябва да извършите.

Един ден и на мен ми се случи същото. Бързах, но реших да се отбия в любимия си търговски център за стоки с намаление, за да видя какви стоки продаваха в отделението за детски стаи. Натоварих колата си с растения, а по пътя за касата взех един пакет с швейцарски семена,

който струваше 39 цента. Служителката пресметна растенията ми, без да ги отмества от количката, а пък аз съм забравил за малкото пакетче семена, което струваше 39 цента, до момента, когато натоварих нещата в колата. И ето го да си лежи все още там, в количката. „О, не, въздъхнах, обзалагам се, че тя забрави да ми го таксува“. Проверих касовата бележка и се уверих напълно, че липсваха 39-те цента.

„Ами сега какво да правя? помислих си. Вече толкова бързам. Да се върна ли и да се наредя на опашката, за да платя за тези семена, или просто да забравя за тях? В крайна сметка толкова много пазарувам от този магазин, че от парите, които са изкарали от мен, може да си позволят да ми дадат едно пакетче семена.“

Наистина се изкуших да направя това. Всъщност, ако не възнамерявах да използвам тази илюстрация в лекциите си, може би щях да се поддам на изкушението. Но си помислих: „Как бих могла да направя това, след като съветвам другите да не подронват самоуважението си чрез извършване на неща, които знаят, че не трябва да правят?“ Така че се върнах обратно на касата. Изчаках служителят да приключи с един клиент, след което се прередих и казах: „Това пакетче семена беше скрито под растенията ми и вие пропуснахте да го таксувате“ подадох парите на служителката.

Трябваше да видите изражението на тази служителка, както и това на другите хора от опашката. Бяха шокирани! Напълно шокирани, че всъщност някой се беше върнал, за да изплати една грешка от 39 цента. Един човек на опашката дори изкоментира: „Човече, наистина ти се възхищавам за това“. Служителката ми благодари не веднъж.

Как мислите се чувствавах, когато си тръгнах от магазина? Висока десет фута! Не си спомням нещо друго да ме е карало да се чувствам толкова ценна.

Така че когато изглежда, че всичко се влошава с детето ви, а самочувствието му убягва, насърчете го да се вслушва внимателно в съвестта си и да постои в извършването на нещата, за които му е известно, че са правилни, тъй като самоуважението е една много важна част от схващането за себе си.

Божията цена

Когато изглежда, че животът осакатява собствения образ на детето ви, самооценката му, самоувереността и самоуважението му, време е да му напомните, че може да съхрани схващането за себе си, като осъзнае колко много го цени Бог. Учете детето си, че Бог го е създал едно уникално и специално човешко същество (виж Псалм 139:13-16), както и че Бог го обича толкова много, че изпрати Своя Син да умре за него (виж Йоан 3:16). А което е най-хубаво, Бог има един възстановителен план за него (виж Йоан 14:1-3). Кажете на детето си, че Бог нямаше да се нагърби с всички тези неприятности, ако то не беше значимо и ценно! Никога не му позволявайте да забравя това!

Християните имат чудесната привилегия, когато върсът *наистина* опре до чувството за ценност, да имат истинско самочувствие.

Словото ни казва, че сме ценни и то без оглед на чувствата ни, просто трябва да го повярваме като факт. Хуманистичната теория казва, че човек може да се избави със собствени сили. Съществуват групи за контакти, терапевтични сеанси, занаятчийници с интересни занимания през уикендите, както и всевъзможни видове професионалисти, изпробващи нови технологии и теории в опита си да накарат хората да повярват, че са ценни.

Всички тези идеи са от значение, но не ни предлагат

най-добрия отговор! Какво да направи едно дете, когато независимо от това доколко се опитва да се избави със собствени сили, продължава да бърка? Дъщеря ви е ходила на фризьор, дала е напразно 15 паунда, променила е прическата и цвета на косата си и все пак не изглежда като Мерелин Монро. Собственият ѝ образ все още има недостатъци.

Учили сте я внимателно да подбира приятелите си, уверявайки се, че е обкръжена от позитивни хора като нея самата. Тя се опитва да избегне критичните и саркастични забележки, за да съхрани на колкото е възможно по-високо ниво самооценката си, но все пак идват моменти, когато се чувства отритната.

Вие сте наблюдавали върху това колко важна е самоувереността за цялостното чувство за себе си, като сте я насърчавали да започне курс по компютри, така че да може да общува интелигентно със своите приятели, които говорят на компютърен език. Тя подобрява дори и скоростта на машинописа си, за да се състезава за една работа през лятото. Но независимо колко много нови умения развива, тя все още се колебае при всеки случай, когато е замолена да направи нещо ново.

А и колкото и да се опитва, все се предава на изкушението да изяде онова двойно фудж сьундае или да остане до късно през нощта на нощна лампа. И с нейното самоуважение е свършено! Как може да се почувства ценна, когато в живота ѝ изглежда нищо не върви добре?

Именно тук пътят на християнството се отделя от този на хуманистичната философия за съществуването. Именно тук християнството държи коза в ръцете си. Християнството се занимава с личната стойност на човека, с истинската му цена. Измжежду всичките житейски уроци, които трябва да преподадете на детето си, най-ва-

жен е този, че Бог цени детето ви независимо от всичко! Като вярва, че Бог го е създал, детето ви може да се почувства ценно, дори когато всичко около него изглежда объркано. Бог го е сътворил и няма нито един човек в цялата вселена точно като него. Детето ви е специално, познато е на Бога от момента на зачатие то му. Това е един мощен факт за подсилване на неговото самочувствие!

Бог умря за детето ви. То е съгрешило и поради това е осъдено на смърт. Но Бог каза: „Не! Аз ще умра заради него“. И наистина го направи. Бог Син умря в ръцете на нечестивите мъчители, за да може детето ви да живее. То е толкова ценно, че Бог даде Своя Син за него и Той щеше да направи това, дори то да беше единствения човек във вселената, който е съгрешил.

Тъй като Бог е направил детето ви и е умрял за него, то има правото да се чувства толкова ценно, че нищо никога да не е в състояние да го унижи. Но има и още нещо. Бог не само че направи отделния човек специален, като умря за всеки един, но Той има и индивидуален план за хората. Той е приготвил за детето ви работа, която то да извърши за Него, която никой друг не би могъл да извърши, и когато тази работа бъде изпълнена, Той планира за детето ви да живее с Него през вечността. Какъв дар!

Мамо, татко, никога не позволявайте на децата си да забравят кои са в действителност, както и цената, която Бог е платил за тях. Това е причина за истинско самочувствие.

