Влияние родителей на самооценку ребёнка

«Я тебя вижу»

Малыш ударился, заревел и бежит к матери в поисках утешения. Другой ребенок соорудил из палок самодельный лук и несет его родителям — поделиться радостью от своей игрушки.

Дети испытывают естественное желание, чтобы взрослые их видели, слышали, понимали и реагировали соответственно. Это одна из причин, по которой ребенок, сделав что-то, смотрит на родителей, чтобы увидеть их реакцию.

Натаниэль Бранден, психотерапевт, называет это ощущение «психологической видимостью». И считает его  очень важным для формирования детской самооценки.

Например, ребенок радуется — и родители радуются вместе с ним. Когда он печален — и взрослые демонстрируют сопереживание. Когда горд —  восхищаются им. Когда родители разделяют состояние ребенка, он чувствует, что его замечают.

И наоборот. Малыш, который воспринимает свой энтузиазм как нечто хорошее и ценное, а взрослые его наказывают или одергивают, ощущает себя невидимым, незначимым.

В фильме «Аватар» народ На'ви в качестве приветствия использовал фразу «Я тебя вижу». «Не в смысле вижу перед собой, а вижу ТЕБЯ», — поясняла одна из героинь фильма. Так и родители дают ощущение видимости ребенку, выражая любовь, одобрение, сочувствие, принятие, уважение. А вот высказывая безразличие, пре­небрежение, осуждение, насмешки, мы заставляем его чувствовать себя «невидимкой».

Даже для взрослых людей обратная связь от родителей имеет особое значение. Нам важно знать, что родители принимают нас, даже если сами живут по-другому. А для маленького ребенка реакция родителей — практически жизненно важна.  Отсутствие «видимости» в родительской семье может привести к тому, что его мнение о себе на протяжении всей жизни будет зависеть от мнения окружающих людей.

Как вести себя, чтобы ребенок ощущал свою «видимость»?

Натаниэль Бранден приводит несколько ситуаций и возможные реакции родителей. Эти примеры помогут понять, как вести себя, чтобы ребенок чувствовал себя видимым.

Если ребенок несчастным голосом говорит: «Мне не дали рассказать стих на утреннике в детском саду», а мать сочувственно отвечает: «Наверное, ты обижен», ребенок ощущает видимость. Но что он должен почувствовать, если мать резко бросает ему: «А почему ты решил, что всегда должен получать что хочешь?».

Если ребенок, переполненный радостью и возбуждением, вбегает в дом и мать, улыбаясь, говорит: «Какой ты сегодня счастливый!» — ребенок ощущает видимость. Но что он должен почувствовать, если мать вопит: «Разве обязательно так шуметь? Ты эгоист, ты ни о ком не думаешь! Что это с тобой?».

Ребенок старается построить скворечник и отец с восхищением говорит: «Это непросто, но ты справляешься», ребенок ощущает видимость. Но что он должен чувствовать, если отец нетерпеливо восклицает: «Господи, у тебя что, нет других дел?».

Таким образом, чтобы «увидеть» ребенка в большинстве случаев достаточно двух шагов:

— Назвать и разделить его чувства;

— Оценить усилия ребенка, сместить фокус с результата на процесс.

Если мы хотим, чтобы наша любовь была действенной — и неважно, направлена ли она на нашего ребенка, партнера или друга, — очень важна способность создавать ощущение видимости.