

Содержание

Вместо вступления	9
-------------------------	---

Часть I С ЭТОГО ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ

Где живет самооценка	13
Какую самооценку выбрать?	26
Как понять, что у ребенка проблемы с самооценкой	34

Часть 2 СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

Как не вырастить эгоиста или, наоборот, жертву	47
Как воспитать сильного человека	69
Сильные родители во взрослой позиции	79

Часть 3 ШАГИ К ИЗМЕНЕНИЯМ

Как любить детей так, чтобы они это чувствовали	115
Язык любви #1: Тело	116

Язык любви #2: Похвала	135
Язык любви #3: Качественное внимание	154
Язык любви #4: Подарки	156
Язык любви #5: Услуги, забота.	167
Табу для здоровой самооценки	177
ТАБУ #1 — сбитые настройки.	177
ТАБУ #2 — непоследовательный стиль воспитания.	182
ТАБУ #3 — ярлыки.	187
ТАБУ #4 — сравнение с другими.	191
ТАБУ #5 — «Я обиделась!»	197
Как найти и развить талант ребенка.	201
Как научить ребенка управлять эмоциями	216
1. Владение телом	216
2. Понимать свой внутренний мир.	228
3. Обсуждайте	240
Управление гневом для родителей.	245
ПРИЧИНА #1 — хронический стресс у мамы	246
ПРИЧИНА #2 — мама так научилась у своей мамы.	250
ПРИЧИНА #3 — эмоциональная незрелость родителей.	251
Старшие дети и младшие	255
Мама.	272
Папа	310

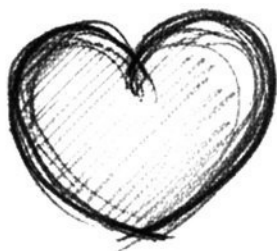
Как научить ребенка дружить	327
Интроверт и экстраверт	343
Как темперамент связан с самооценкой	356
На детской площадке	373
Мамины слова — благословение или проклятие?	391
Три правила дружной семьи	400
ПЕРВОЕ правило дружной семьи	402
ВТОРОЕ правило дружной семьи	405
ТРЕТЬЕ правило дружной семьи	406

Часть 4

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Приемы, игры, упражнения	411
Если вы готовитесь завести детей	411
Стиль воспитания в семье	412
Как помочь развить любовь к себе	416
Уважать старания родителей	417
Приемы, как снизить тревогу и эмоции	417
Расслабление через звук	417
Танцетерапия	418
Докачивание	419
Как сблизить детей в семье	420
ИГРА «Факт или мнение»	421
ИГРА «Проблема и решение»	422

ИГРА «Хорошее в плохом»	423
ИГРА «Путь с препятствиями»	423
ИГРА «Комплименты»	424
ПРИЕМ «Колесо».....	424
Исследования и цитаты	426



Вместо вступления

От самооценки человека зависит буквально все: его здоровье, то, будет ли он воевать с жизнью, плыть по течению или радоваться ей, будут ли его уважать, в каких бытовых и эмоциональных условиях будет жить, сколько зарабатывать, будет воспитывать сильных или слабых детей и многое другое.

Не все родители имеют здоровую самооценку. Но если со своими болезненными переживаниями еще как-то можно свыкнуться, подавить их, то наблюдать, как неуверенно или робко ведет себя твой ребенок, как его используют другие дети, как его отталкивают, как он уязвим и несчастлив, — совсем невыносимо.

Конечно, хочется помочь! Но что может сделать родитель, у которого собственная самооценка ниже плинтуса? И тогда возникают вопросы: а все ли я делаю правильно и то ли я делаю? Как не упустить самое важное? Как исправить ситуацию, если что-то пошло не так?

Родители обычно ожидают волшебные приемы, которые помогут поднять самооценку ребенка, чтобы он полюбил себя. Или переживают, что от какого-то их неловкого действия самооценка ребенка резко пострадает.



Часть I

С ЭТОГО ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ

В этой части я дам немного полезной теории.
Мы разберемся с вопросами: что такое самооценка?
Где она живет?
Какую самооценку выбрать?
Как понять, что у ребенка заниженная самооценка?



Где живет самооценка

Все нормальные родители хотят, чтобы их дети были уверены в себе, но при этом не заносчивы. Чтобы ладили с людьми, но не позволяли себя использовать или обижать. Были успешны и счастливы, имели верных друзей, но не попадались в ловушки мошенников или других злых людей. Умели ставить цели и достигали их, не боясь проявляться.

Мудрые родители смотрят еще дальше. Они хотят, чтобы, став взрослыми, дети нашли себе надежных и любящих партнеров, построили крепкую семью и воспитывали сильных и счастливых детей.

И все это воплотится в жизнь, если у детей будет **здоровая самооценка**.

Самооценка — это способ, с помощью которого **человек определяет свои силы** и способности, добивается успехов в различных сферах жизни. Самооценка — это не только про уверенность в себе, но и про умение использовать шансы, которые дает жизнь, про способность выстраивать отношения, про представление о своей ценности, отношение к своим чувствам. А также про то, как человек относится к своим недостаткам.

От самооценки зависит:

- как человек относится к себе;
- уверенно ли он общается с людьми;
- верит ли, что его можно любить;
- справляется или не справляется с трудностями;
- что ему «можно» в этом мире, чего он достоин;
- будет он жертвой или автором своей жизни;
- какого партнера себе выберет;
- вырастит сильных или слабых детей;
- проявит он свои таланты или даже их не обнаружит;
- и многое другое.

Вы спросите: получается, от самооценки зависит вообще все? А вот давайте разберемся вместе.

Что такое самооценка? Где она живет?

Самооценка человека — это **ядро его личности**. Таким ядром является нарциссическая часть (Я-часть).

Не пугайтесь этого названия. Нарциссическая часть есть в каждом из нас. Она может быть здоровой — и тогда человек адекватно относится к себе и окружающим. Или травмированной — и тогда мы видим либо жестокого нарцисса, либо человека с заниженной самооценкой.

Нарциссическая Я-часть содержит определенную **базу данных**. Именно к ней обращается психика, когда выбирает, как поступить или как реагировать в ответ на те или иные мысли и события. База данных — это:

- Мое мнение о себе
- Мое мнение о других людях
- Мнение других обо мне (как я об этом думаю)

Это система оценки себя, других и мира. Изначально она формируется в семье, а потом к ней добавляются данные из социума.

У человека с адекватной самооценкой, эти «мнения» имеют преимущественно позитивную окраску. Поэтому такие люди жизнестойки, не боятся проявляться и отстаивать свои границы.

А у человека с проблемной самооценкой эти «мнения» чаще всего имеют негативную окраску. Поэтому таким людям кажется, что им обязательно откажут, что их нельзя любить, что с ними не считаются, у них мало сил или влияния.

Чтобы увидеть наглядно, как функционирует ядро личности, предлагаю посмотреть на плазменный шар.

