

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ЗАБОТЛИВО

Таня Гарсия
семейный психотерапевт

★ ★ ★
★ ★
Крылья
уверенности



Как вырастить ребенка со *здоровой*
самооценкой

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

УДК 159.923.2

ББК 88.8

Г20

TANIA GARCÍA

Quiérete mucho: Descubre cómo fomentar la autoestima de tus hijos para que crezcan felices

© 2022, Tania García

© Penguin Random House Grupo Editorial S.A., 2022

Гарсия, Тания.

Г20 Крылья уверенности. Как вырастить ребенка со здоровой самооценкой / Тания Гарсия ; [перевод с испанского О. Мургиной]. — Москва : Эксмо, 2025. — 448 с. — (Психология. Искусство быть родителем. Советуют профессионалы).

ISBN 978-5-04-196868-7

Родители — первая ступень на пути формирования самооценки у ребенка. Тания Гарсия, семейный психотерапевт с 25-летним стажем и мама двоих детей, рассказывает, как помочь ребенку развить здоровую самооценку. В качестве бонуса — задания, которые помогут родителям ближе познакомиться с самими собой и улучшить собственную самооценку.

УДК 159.923.2

ББК 88.8

© О. Мургина, перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-196868-7

*Моим детям, Уриэлю и Гадее. Мне не хватает слов,
чтобы описать, насколько я вас люблю. Но, несмотря
на это, ваша любовь к самим себе должна быть
в тысячу раз сильнее, чем моя.*

*Себе, семнадцатилетней. Мне жаль, что
я не заботилась о тебе так, как было бы нужно.
Как видишь, никогда не поздно.*

*Всем моим читателям за то,
что вы всегда со мной.*

О ЧЕМ ЭТА КНИГА



— Мамочка, а ты уже начала писать книжку, о которой мне рассказывала? — спросила моя четырехлетняя дочь, глядя, как я лихорадочно печатаю что-то на компьютере, почти не моргая.

— Да, дорогая! Помнишь, о чем мы вчера с тобой говорили? — ответила я, повернувшись к ней, целуя в щечку и усаживая к себе на колени.

— Да, помню! Это чтобы девочек и мальчиков больше любили, да?

— Ну, — сказал вдруг ее девятилетний брат, который вырезал что-то из бумаги и внимательно слушал нас, — это чтобы они сами научились себя любить, потому что никто не будет любить тебя больше тебя самой.

— Мамочка и папочка тоже любят меня, — сказала дочка, загрузив.

— Конечно! Из-за того, что они нас любят, мы учимся любить себя больше всех, а когда мы любим себя сильно-сильно, научаемся любить и других. И другие начинают любить нас такими, какие мы есть.

Эту книгу лучше и не опишешь. Желаю вам, чтобы эта книга нашла ключик к вашим сердцам и к сердцам ваших детей, чтобы она привела вас прямым путем к настоящей свободе и безусловной любви к себе.

ВВЕДЕНИЕ

Все детство, юность и часть уже взрослой жизни у меня была низкая самооценка. Я себя не любила, не ценила, не уважала и уж тем более не считала, что я чего-то там заслуживаю. Я не чувствовала близким человека, который жил во мне, не уважала и не заботилась о нем.

Когда мне было семь лет, врачи обнаружили у меня проблему, связанную с процессом роста: мои гормоны работали активнее, чем нужно, и, если не предпринять никаких мер, уже вот-вот должны были начаться менструации. Все это могло привести к последствиям, плачевным для моего развития. Тогда меня включили в пилотную программу, в рамках которой каждый месяц должны были делать мне уколы гормонов, пока не исполнится двенадцать лет. Когда уколы делать перестали, менструации начались как ни в чем не бывало. Однако на протяжении всего курса лечения я себя чувствовала очень странно. И не только из-за того, что мне приходилось постоянно ходить к врачу и зависеть от этих гормонов, чтобы со мной все было в порядке, но и потому, что я была вчетверо выше девочек моего возраста. Кроме того, волосы, уже появившиеся у меня на теле,

каким-то магическим образом с каждым месяцем все больше исчезали, поворачивая вспять мой пубертат, к которому я тогда уже успела привыкнуть и должна была заново привыкать уже несколько лет спустя. Все это, конечно, влияло на мои отношения с самой собой.

По этой причине надо мной всегда издевались в школе. Вначале дразнили «коалой», затем появились и другие эпитеты: уродина, толстуха, лошадь, кабаниха, кроманьонка... Учителя тоже присоединились к обзываниям. И да — это то, к чему ты в итоге привыкаешь, чем ты живешь, такая же часть жизни, как еда или сон. Конечно, ты тоже начинаешь в это верить, и это так невыносимо больно, что ты даже уже думаешь, что все это правда. Что раз тебе так говорят, то так и есть, что ты обречена быть никем. Или быть девочкой для битья, получая оплеухи каждый раз, когда до тебя снисходят.

Будучи подростком, я решила радикально изменить свою жизнь и сменить школу, круг друзей, поменять обстановку... Но через некоторое время я столкнулась с точно такой же ситуацией: у меня появились прекрасные друзья, но параллельно — такие же издевательства, как и раньше, даже еще хуже: с рисунками на моей парте, обзываниями на улице, оскорблениями моих близких, преследованиями и т. д. Моя первая юношеская любовь — парень, которого я считала своим лучшим другом, — решил прекратить все наши отношения, даже дружеские, потому что — ну как это его подружка или девушка могла быть уродиной? Что скажут другие? Это чуть

не убило меня, по крайней мере, именно так я себя чувствовала. Это была не просто боль от потери важного человека, это были ежедневные издевательства, ежечасные и повсеместные, которые, надо сказать, продолжались до тех пор, пока мне не исполнилось двадцать два года.

Баскетбол всегда был моей страстью и в детстве, и в юности. Он стал для меня платком, которым я вытирала слезы, как и писательство, как и желание изменить мир, постоянно придумывая план, как сделать, чтобы детей и подростков уважали так же, как и взрослых.

Но были ли это подходящие «платки»? Какие эмоции я испытывала? Осознавали ли мои родители, что происходило? Уделяли ли они внимание моим физическим и эмоциональным потребностям? Развивали ли они во мне хорошую самооценку или подкрепляли низкую? Давали ли они мне чувство уверенности, безопасности и безусловную любовь?

Очевидно, что детство и юность являются основой для нашей самооценки. То, как с нами обращаются вначале наши родители и другие эмоционально важные фигуры, а затем и наше окружение, и тот опыт, который мы в нем переживаем, определяет тип любви, который мы будем чувствовать по отношению к себе всю жизнь.

Здоровая самооценка — основа основ для правильного развития: психологического, эмоционального и даже физического. Именно поэтому она является главным индикатором хорошего ментального здоровья.

Здоровая самооценка важна для проживания по-настоящему качественной жизни. Жизни, в которой ты любишь себя, умеешь видеть плюсы в трудностях, остаешься верным самому себе и поступаешь в соответствии с тем, как чувствуешь, думаешь и говоришь. В гармонии с собой, с уважением к себе и к другим.

Следовательно, как мамы и папы мы несем ответственность за то, чтобы детство и юность наших детей проходили в максимально уважительной обстановке, чтобы они смогли полюбить самих себя, обретая гармонию во всех смыслах этого слова: развивая в себе социальные, эмоциональные и личностные навыки, целеустремленность, толерантность, стойкость, умение сотрудничать, этичность, уважение, эмпатию, настойчивость и мотивацию к жизни. Как видите, здоровая самооценка — качество, которое влияет на все сферы жизни наших детей.

Конечно, самооценка меняется на протяжении нашего пути, она не статична. В зависимости от ситуаций и опыта, который мы проживаем, в наших с ней отношениях случаются разные повороты. А значит, никогда не поздно улучшить ее и поставить на то место, которое она должна занимать и которого мы заслуживаем, проживая жизнь так, как по-настоящему хотим. Не причиняя вреда ни другим, ни себе и не позволяя другим ранить нас.

Во взрослой жизни почти все мы ищем свою самооценку и нуждаемся в ней. На самом деле большинство нехудожественных книг посвящено как раз тому, как достичь этой любви к самому себе, которую мы ищем, пока не найдем ту самую кнопку. Дело

в том, что — как вы узнаете в следующих главах — самооценка всегда зависит от того, как с нами обращались наши мамы и папы; от их поддержки, умения слушать, уважения и безусловной любви, которую мы получали от них.

Семья — это ключевой фактор. Следовательно, то, как наши дети себя оценивают, — это та самая оценка, которую даем им мы, мамы и папы. Чтобы они правильно развивались, намного важнее, чтобы мы сосредоточились на самооценке, а не на многих других семейных делах, которым мы обычно уделяем столько внимания и вкладываем в них часы и годы усилий, ведь дети в любом случае научатся чистить зубы или заправлять постель.

Хоть мы и можем менять и заново формировать самооценку, уже будучи взрослыми, корень ее всегда лежит в детстве и юношестве. Очень важно всегда быть рядом с нашими детьми, когда им это необходимо, чтобы сформировать в них гармоничную самооценку, понимая, что тем самым мы также сможем улучшить и свою, ближе познакомиться с самими собой и найти наконец эмоциональную стабильность, к которой так стремимся.

В этой книге, которую я считаю по-настоящему особенной, учитывая потребность нашего общества в такого рода книгах, позволяющих поработать с детством и юношеством, вы найдете подходящие инструкции, чтобы изучить глубоко и в необычной форме свою собственную самооценку — а значит, по-настоящему познакомиться с самим собой. Книга поможет вам перевоспитать себя, и тогда вы сможете

сопровождать своих детей на их пути, ведь, чтобы они полюбили себя, первым делом нам самим нужно научиться себя любить. Выстроить заново связь с нашим собственным детством, где и закладывается основа нашей самооценки. Вы поймете, что мы никогда не сможем любить кого-то безусловно, если мы не чувствуем этого по отношению к самим себе, и осознаете, что дети — отражение того, что они видят вокруг.

В этой книге вы найдете теоретические и практические инструменты для понимания себя самих и отношений со своими детьми. Закончив книгу, вы точно будете знать, по какому пути двигаться в роли мамы или папы, не проваливаясь в чувство вины. Вы однозначно будете понимать, что делать в трудных ситуациях, и научитесь любить по-настоящему, точно определяя, что именно необходимо вашим детям в каждый момент их жизни. Вы сможете показать им безусловную любовь, возьмете их за руку на этом жизненном пути и никогда ее не отпустите.

Что касается меня, мне пришлось перестраивать и переучивать себя уже будучи взрослой, собирая по кусочкам то, что осталось от меня, знакомясь с собой заново. Я училась давать себе то, чего мне никогда не давали, и давать своим детям то, в чем они нуждаются и чего заслуживают.

У вас тоже получится.

Целую. Еще раз благодарю за доверие, оказанное моей работе.

Таня Гарсия

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ВАШЕ ДЕТСТВО — ЭТО ВЫ