# САМОПОДДЕРЖКА: КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ПРИНИМАТЬ СВОИ ОШИБКИ

Даже взрослые часто впадают в уныние и ругают себя в случае неудач. У детей же чувство вины в разы сильнее. Но с этим можно справиться, научив ребёнка любить и принимать себя. Самоподдержка — доброе отношение к себе, когда дела идут плохо, это помогает детям позитивно преодолевать трудности и не отчаиваться.

### Что такое самоподдержка и почему она нужна детям?

Самоподдержка — это доброта к себе, даже если что-то происходит не так, как вы ожидаете. Это — осознавать свои чувства и относиться к себе с той же теплотой, заботой и пониманием, как и к своим близким. Это также признание того, что борьба и проблемы являются частью жизни и что каждый проходит такие испытания. Самоподдержка помогает детям проще справляться с неудачами, ошибками и трудными временами. Например, если ваш ребёнок финиширует последним в забеге, он может разочароваться. Но сострадание к себе поможет ему чувствовать себя хорошо и позитивно переносить свое разочарование. Ребёнок может сказать себе: «Я разочарован, но я рад, что старался изо всех сил» или «Я попробую ещё в следующий раз».

Когда дети учатся относиться к себе с сочувствием, они становятся счастливее, имеют больше уверенности и самоуважения, с большей вероятностью попробуют что-то новое или повторят попытку, когда что-то не получается с первого раза, обладают большей устойчивостью, поэтому могут «прийти в норму» в трудные времена или после них. Самоподдержка помогает детям лучше учиться в школе и развивать новые навыки в таких областях, как спорт, музыка, танцы. Кроме того, они отлично ладят с окружающими и с большей вероятностью будут помогать другим детям.

#### Самоподдержка и крепкие отношения между родителями и детьми.

Ваше тепло, поддержка и забота помогают ребёнку чувствовать себя в безопасности — в этом случае он с большей вероятностью попробует что-то новое и не побоится столкнуться с проблемами. А еще ребёнок будет снисходительнее к себе, когда дела вдруг пойдут не так, как надо, потому что он знает, что вы не будете его осуждать или критиковать. Вы можете построить отношения, которые помогут детям почувствовать себя в безопасности и во многих отношениях воспитать сострадание к себе. Вот несколько идей.

Проводите время, играя с ребёнком и поощряя его интересы — например, собирайте конструктор или решайте головоломки, вместе читайте. Это подсознательное сообщение — ты важен для меня. Объясняйте ребёнку, что испытывать сильные чувства — грусть, разочарование или злость — это нормально. Например, малыш может быть разочарован рисунком, поэтому он его разрывает. В таком случае можно сказать: «Я вижу, что ты расстроен. Ничего страшного. Не всегда всё складывается так, как мы хотим».

Прощайте детей. Если ребёнок случайно уронил и разбил вашу любимую чашку, можно сказать: «Жаль, что она разбилась, но ничего страшного — аварии бывают». Подумайте, как проявить доброту в семье. Например, ваш семейный распорядок может позволить ребёнку отдохнуть от мытья посуды в напряженные школьные

вечера. Или в качестве одного из семейных ритуалов вы можете по очереди выбирать любимые десерты для воскресных вечеров.

Хвалите ребёнка, когда он проявляет чувство сострадания к себе. Это еще больше укрепит его веру в себя. Например, вы можете сказать: «Я знаю, что ты расстроен тем, что не получил награду. Но я горжусь тем, что ты сказал, что попробуешь ещё раз».

### Формирование у детей самоподдержки

Шаг 1

Сделайте паузу и обратите внимание, когда ваш ребёнок злится, расстроен или разочарован, потому что всё идёт не так, как он хотел, и он жестко относится к себе. Например, поделка получилась не так, как он надеялся, или его не выбрали в школьный хор. Может быть, он плохо себя чувствует из-за того, что поссорился с другом или обидел его. Вы можете услышать, как ваш ребёнок говорит что-то вроде «Я хуже всех», «Я безнадежен» или «У меня это никогда не получится». Или он вообще может молчать и выглядеть расстроенным.

Шаг 2

Сообщите ребенку, что сталкиваться с трудностями — это нормально, что все делают ошибки. А еще совершенно нормально чувствовать грусть, злость, разочарование, но нельзя говорить плохо о себе. Например, вы можете сказать: «Я тоже был бы разочарован, если бы не забил гол. Но это не делает тебя неудачником». Или, если вашего ребёнка не пригласили на день рождения, напомните ему, что это не значит, что с ним что-то не так. Мы не можем контролировать выбор других людей, но можем приложить дополнительные усилия, чтобы позаботиться о себе.

Шаг 3

Поощряйте ребёнка сказать себе что-нибудь хорошее. Может быть полезно спросить его, что он мог бы сказать другу, который совершил ошибку или переживает трудные времена. Вот несколько вариантов, которые вы можете предложить: «Я сделал все, что мог», «Всем сложно учиться новому», «Мне не нужно быть идеальным», «Мы все иногда делаем ошибки». Говорить себе добрые слова — важная часть сострадания к себе. Также важно делать то, что помогает вашему ребёнку чувствовать себя лучше. Например, объятия могут помочь ему, когда грустно.

## Если ребёнок слишком самокритичен???

Самокритика — это противоположность самоподдержки. Самокритика — это суровое осуждение себя или плохое высказывание самому себе. Если ребёнок очень самокритичен, это может усилить его стресс, повлиять на его психическое здоровье и снизить его уверенность в себе. Очень самокритичные дети часто говорят о себе очень резкие и неприятные вещи. Если вы обеспокоены тем, что самокритичное мышление вашего ребёнка влияет на его психическое здоровье, стоит обратиться за советом к детскому психологу.