

**ПРОСТО  
О СЛОЖНОМ**

Анна Спивак

*Автор тренингов в международной сети «Бэби-клуб»*

# МОЙ РЕБЁНОК НЕ САМЫЙ ЛУЧШИЙ

Как правильно хвалить  
ребёнка, чтобы он  
вырос счастливым



**Анна Спивак**  
**Мой ребенок (НЕ)**  
**самый лучший**  
Серия «Просто о сложном (Феникс)»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65491747](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65491747)*

*Мой ребёнок НЕ самый лучший:*

*ISBN 978-5-222-35232-8*

**Аннотация**

Ни одна мама не просыпается с мыслью: «Что бы мне такого сказать ребёнку, чтобы понизить его самооценку?» Правда может немного шокировать, но именно своими словами и похвалой родители могут убить мотивацию детей и даже заставить бояться малейшего поражения. «Молодец» – ярлык, который понижает самооценку и заставляет зависеть от оценок окружающих. Ведь вы точно не об этом мечтали. Куда деть свою внутреннюю критику и как построить мост, по которому дети будут бежать к вам через тридцать лет в объятия, а не спотыкаться о камни упрёков и ярлыков, – вы узнаете, работая с этой книгой. Свободные и подготовленные к жизни, уверенные в себе и чуткие к другим. Давайте узнаем, как вырастить таких детей!

# Содержание

Раздел 1	4
Почему нам важно хвалить детей	6
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Анна Спивак**  
**Мой ребёнок НЕ**  
**самый лучший**

**Раздел 1**  
**Как делать не надо**



# Почему нам важно хвалить детей

Спорим, ни одна мама не просыпается с мыслью: «Что бы мне такого сегодня сказать ребёнку, чтобы он вырос неуверенным в себе?»

Мы, родители, стремимся выпустить в жизнь подготовленных детей, которые будут чувствовать себя уверенными, независимыми от чужого мнения! Убеждена, что вы хотите, чтобы они:

- ✓ могли любить и доверять;
- ✓ могли заявлять о своих потребностях, желаниях и не зависеть от оценок близких, знакомых;
- ✓ не переживали из-за слов случайных прохожих;
- ✓ стремились совершать поступки не ради одобрения окружающих, а исходя из внутренней потребности и гармонии с внешним миром;
- ✓ смогли создать семью и жить счастливо.

Но вот факты говорят нам, что продажа антидепрессантов в России за 2013–2018 годы выросла в 2 раза, объём продаж достиг 4 млрд рублей против 2,1 млрд в 2013 году (*источник rbc.ru*). По данным ВОЗ, каждый год 800 000 человек погибают в результате самоубийства – второй по значимости причины смерти среди людей в возрасте 15–29 лет.

Как так получается? Давайте попробуем разобраться.

80% родителей считают, что детей нужно хвалить! Ваши

соседи, друзья, коллеги – все они стараются идти в ногу со временем и помогают детям чувствовать себя уверенными в современном мире. Возможно, кто-то видит в своём ребёнке того, кто сможет создать империю, поставить рекорд, подняться на неприступную вершину. Для этого будущему покорителю вершин не нужно обладать бесстрашием, амбициями или безрассудством. Для успеха нужна здоровая самооценка и правильная мотивация.

И родители стараются! Хвалят!

*«Ты молодец!»*

*«Ты самый лучший!»*

*«Ты такой умный!»*

*«Ты лучше всех!»*

Да вы и сами можете продолжить этот список.

Только никто не задумывается о последствиях этих слов. Мало кто знает, что для здоровой самооценки и мотивации эти фразы словно конь троянский – красиво, но опасно.

Так мы собственными руками навешиваем ярлыки на детей, даже не задумываясь, что в реальности им для уверенности в себе нужно совсем другое. И иногда лучше вообще промолчать, чем говорить: «Ты умный».

Моя личная история с похвалой начиналась именно со слов «Ты умный». Мы с мужем не собирались внушать сыну страх перед неудачами и состояние беспомощности. Мне как маме хотелось воспитать в нём отвагу и желание браться за любые трудные задачи, всегда подниматься на ступеньку

выше, выходя из зоны комфорта.

И вот такая идиллическая версия детства выродилась в нечто другое, больше похожее на гонку за мотивацией «что ему ещё такого сказать, чтобы он захотел». И я оглянуться не успела, как своей любовью и заботой взяла собственного ребёнка в плен. Нахваливая и показывая свою безграничную любовь, я породила в себе множество ожиданий, и ни одно из них не оправдалось.

Всё произошло с точностью до наоборот. Мой сын стал бояться совершить ошибку, стал отказываться от сложных задач, быстро сдавался, не стремился узнать что-то новое.

Кто-то ещё заметил такие симптомы у своих детей? Добро пожаловать в мир перехваленных детей!

Долго не могла понять и задавала себе вопрос: «Почему любви, веры и похвалы недостаточно?» Оглянитесь вокруг: все родители любят своих детей. Но сколько среди этих детей сегодня ничего не хотят? Сколько детей вокруг страдают зависимостью от мнения окружающих и низкой самооценкой? Быть родителем в постоянно меняющемся мире очень сложно. Одной любви детям мало для того, чтобы вырасти свободными и уверенными в себе. Нужна осознанность родителей, понимание, что у детей есть потребности, без удовлетворения которых невозможно движение вверх. Самое время признать, что родителями не рождаются, а становятся. И не всегда родители справляются, но одно понимание этого уже говорит о том, что родитель осознаёт свою ответствен-



ность за ребёнка и готов обратиться за помощью.

Я подумать не могла, что мои слова для сына обладают особым смыслом, чем-то вроде заклинаний из «Гарри Поттера». Ещё большим удивлением было осознание, что своими руками я отбираю у ребёнка мотивацию и стремление к свободе, загоняю его в рамки «молодец» и заставляю зависеть от себя. «Мама, скажи, а я молодец?» Ведь я хотела противоположного! И многие из вас согласятся, что ребёнка нужно хвалить, и тогда он вырастет уверенным в себе! Говорить, что он самый лучший, и этого достаточно! Быть может, вы замечали, как хвалите ребёнка за рисунок и называете его художником, а он стремится рисовать всё меньше и меньше?

Дело в том, что дети нашу похвалу воспринимают совсем иначе. Для них слово «художник» – это ярлык, который они должны оправдывать теперь каждым рисунком. «А что, если я нарисую что-то не очень красиво? Тогда все узнают, что я не художник», и вот она, утекающая мотивация: «Лучше я не стану рисовать этого льва, а вдруг не смогу?»

Миссия похвалы заключается в том, чтобы ребёнок вырос и научился себя хвалить самостоятельно, мог посмотреть неприятностям в лицо и поддержать себя, ставил перед собой цели и достигал их, понимал, что справится, если не будет сдаваться.

Но что мы слышим от детей? «Мама, а я молодец?»

Эта фраза показывает, что своей оценочной похвалой мы строим дорогу с односторонним движением, где ребёнок

всегда будет ждать оценки своих действий извне.

Но как тогда построить дорогу с двусторонним движением? Как ребёнку научиться самому хвалить себя?

Поиску ответа я посвятила несколько лет.

Как ни странно, но последние исследования показывают, что всё чаще родителей интересуют лишь темы повседневного ухода за ребёнком: как приучить к горшку, как отучить от соски – все те мелочи, которые помогут им в случае успешного выполнения миссии почувствовать себя хорошим родителем сейчас, сегодня.

Мы, мамы, пытаемся подстраховать себя большим багажом теоретических знаний и маленьким опытом душевного спокойствия, которые помогают почувствовать себя компетентными и хорошими родителями. А что с тревогой? Несмотря на все наши «костылики», наша тревога только растёт.

Каждая новая книга – ключ к потайной комнате спокойствия и семейной гармонии, но на практике всё превращается в квест, когда миссия «возьми и просто сделай» проваливается каждый раз. Но ничего, есть же ещё другие авторы и книги, они помогут точно.

Что происходит на самом деле?

Ваша тревога и чувство неуверенности в родительских компетенциях начинают расти. Слово «должен», как красная лампочка в голове, не покидает и служит морально-этическим ориентиром, определяющим, «что такое хорошо» и

«что такое плохо». Не нашла ответ – плохая мама, нашла ответ – хорошая мама.

А ведь это навязанное извне «должен» не что иное, как дань моде. Не так давно, в эпоху Ренессанса, было модно восхищаться полными женщинами, а сегодня модели изводят себя изнурительными диетами ради красоты. Теперь модно постоянно тревожиться за детей и искать всевозможные пути преодоления этой тревоги. Если мама перестанет тревожиться, мировая экономика рухнет. В книге вы найдёте упражнения, которые помогут сделать уровень тревоги адекватным и поставить точку в понимании «кто кому должен».

Саблезубые тигры уже давно не нападают, а вот привычка тревожиться по этому поводу ещё живёт в голове. Так устроена женщина. Вспоминая историю, мы знаем, что женщина была хранительницей очага, тогда как мужчина – основным кормильцем. Да, но 80% питания добывала женщина путём сбора ягод и растительности и обмена ими благодаря внешним связям с соседними пещерами.

Собирательство всегда помогало семье выжить. Продолжая собирать информацию, женщина каждый гигабайт обрабатывает и конвертирует в семейную систему, постоянно развивая и меняя её. Современная женщина одевается в леопардовый окрас по своему желанию и сидит у костра, наслаждаясь языками пламени.

В книге, которую вы держите, собраны упражнения, которые помогут вашей семье развить свой эмоциональный ка-

питал. Разговаривая каждый день с собственным ребёнком, мы редко задумываемся, что именно мы гипнотизируем его на успех или поражение в будущем. Наша власть безгранична. Наши слова остаются с детьми на всю жизнь.

Думаю, вы сами помните несколько фраз из детства, которые вам говорили родители: «Взрослый редко испытывает чувство, которое не тронуло его душу ещё в детстве» (Сигрид Унсет). Фразы родителей и есть путеводная звезда в мире самоопределения: «кто я», «какой я». И именно мама закладывает самооценку ребёнка. И понятие «какой я» появляется раньше, чем понятие «кто я». Своим общением, поддержкой и похвалой мы помогаем детям построить мост, по которому они будут бежать к нам через 30 лет. И будут ли они спотыкаться о торчащие кирпичи критики и постоянных советов или нет, сегодня зависит от нас.

Понимая, как хвалить без оценки и ярлыков, каждый родитель открывает ребёнку двери во взрослый мир. Да, именно открывает, а не оставляет лишь одну щель из оценки и вечного слова «молодец», через которую не пролезет свободная личность.

Упражнения в книге помогут вам выработать привычку хвалить иначе, ведь слово «молодец» будет бороться до последнего, стараясь оставить всё как есть. Начав хвалить иначе, вы сможете показать детям, что слышите их, поддерживаете, сопереживаете и готовы помочь. И именно так родитель становится другом на всю жизнь, меняя свою эксперт-

ную позицию «я знаю, что тебе нужно сделать» на «я рядом, я тебя слышу, ты справишься».

Кто не мечтает дружить со своими детьми всю жизнь? Больше всего ребёнок желает слышать от родителей, что его поняли и следовали за ним. Да, детей важно воспитывать и говорить им, что такое «хорошо» и что такое «плохо», но самое важное для детей – понимание, что родители принимают их чувства и позволяют им быть. Согласитесь, что в одном «молодец» едва ли может разместиться та настоящая поддержка, на которую вы готовы.

И когда вы услышите от ребёнка, как он сам себя хвалит, вы поймёте, что стали обладать меньшей властью, ведь ребёнок не нуждается более в вашей оценке. Но, отдавая власть, мы освобождаем место для авторитета. Это значит, что вы – тот самый человек, с которого хочется брать пример, а не делать ему назло. Человек, который слушает и слышит.

23 февраля 1629 года в Англии Джон Дин был приговорён к смертной казни через повешение за поджог двух амбаров с зерном. Согласно документам, ему не было и восьми лет. Это первый документально подтверждённый случай казни ребёнка. Англия всегда славилась разнообразием смертных казней, но смертные приговоры детям не приводили в исполнение. Чаще всего судьи решали помиловать детей. В этом абсурдном и не поддающемся современной логике наказании мы видим неопровержимый факт – в те далёкие го-

ды восьмилетние дети уже могли отвечать за свои поступки перед законом. То есть перед родителями они научились отвечать ещё раньше. Современные дети в большинстве своём не могут отвечать даже за выполнение домашнего задания.

Сегодня человечество бросило все силы на индустриальную революцию, оставив детей в современной колыбели жизни, которая играет один и тот же ритм: будь хорошим, учись на отлично, не спорь со старшими, не повторяй моих ошибок, и тогда ты молодец! Как так получилось?

Среди всех обитателей земли люди дольше всех оберегают своё потомство. Существует гипотеза, что, рожая таких слабых во всех смыслах детей, у которых мозг развит лишь на 30%, женщины расплачиваются за возможность ходить на двух ногах. Именно сужение таза ограничило размер головы, которая может пройти сквозь родовые пути. Узкий таз помог женщине в процессе эволюции встать на две ноги и убежать при необходимости. Хотя на сегодняшний день уже существует и альтернативное мнение.

Антрополог из Род-Айлендского университета Холли Дансуорт (Holly Dunsworth) считает, что женщина рождает именно через 9 месяцев потому, что её организм не выдержит более длительной нагрузки из-за повышенного метаболизма на последних сроках беременности, когда женский организм похож на ядерный реактор, который трудится на пределе своих возможностей. По мнению антрополога, более длительное вынашивание попросту не позволило бы женщи-

не восстановиться. Удивительно, что детей рожали и до появления земледелия, которое помогло женщине поддержать свой организм на последних сроках необходимыми витаминами и калориями.

Так или иначе, но на свет появляется ребёнок, который полностью и целиком зависит от матери. Отличие нас от зверей ещё и в том, что свои навыки воспитания звери перенимают и передают посредством подражания. И меняются они лишь в процессе эволюции, одна привычка – тысячелетиями. Легко даже не заметить, что раньше было иначе.

А вот люди... У нас всё иначе – мы меняем свои воспитательные привычки согласно моде. И если раньше худые женщины считались слабыми, неспособными выносить здорового ребёнка, то сегодня смертельная худоба вызывает восторг и восхищение у мужчин и зависть у женщин, поскольку не каждая женщина способна довести себя до болезненного истощения. Конечно, то, что худоба болезненна сама по себе, никем не воспринимается всерьёз, и то, что худая женщина становится в биологическом смысле непригодной к зачатию, – тоже лишь горькое послевкусие страстно выпитой залпом чаши подражания.

Так и детей воспитывает сегодня поколение, которое в информационном потоке абсолютно разных подходов, начиная доктором Споком с его дикими, но популярными на тот момент методами воспитания и заканчивая современными известными психологами, вынуждено черпать истину чашами

или собирать правду по крупицам.

Россия отличается от других стран не только масштабами. Ребёнок, рождённый в России, подсознательно несёт в себе часть ответственности за сохранность её границ и своих личных. И каждый раз, когда мы видим общение мамы с ребёнком, в котором чувство вины передаётся уже не одно поколение, важно помнить, что эмоционально-психологический контур нашей страны давно выхолощен не одной войной и не одним миллионом смертей. И то, как мама общается с ребёнком в песочнице, – следствие долгого процесса, в котором смешалось огромное количество национального горя и общечеловеческой скорби.

По официальным данным ТАСС, количество погибших в СССР только за Вторую мировую войну составило около 27 млн человек. А ведь это не единственная война на территории России. В каждой семье кто-то погиб.

Было ли у выживших женщин право скорбеть? Нет. Огромное количество культурного горя и травмы стали неотъемлемой частью воспитания сегодня, где ценность живого ребёнка гораздо выше, чем когда-либо, ведь наши мамы и бабушки не понаслышке знают, что такое «потерять».

Но нужно было жить дальше, нужна была идея, и уже очень скоро истина, возведённая в идеал, превратилась в абсурд.

Культура нарциссизма к нам пришла из далёких, более развитых стран Америки и Европы. После Второй миро-



вой войны национальный дух Америки был пропитан чувством превосходства и уверенности в себе. В Европе в это время общество двигалось в сторону индивидуальности. Наше общество после Второй мировой войны, потеряв большую часть мужского населения, пошло в другом направлении. Когда страна отстраивалась заново, в основном женскими руками, как никогда был важен коллективный дух. Вместе мы сможем всё! Индивидуальность вытекала из коллективного представления: «Сталинские орлицы», «Я есть то, что обо мне подумали другие». Женщины-героини! Каждая отдала часть себя на восстановление страны. Не имея часто рядом мужчины, женщина вынуждена была заменять ребёнка и отца и мать, наказывая его и обнимая, что вселяло в ребёнка тревогу. Он не может расслабиться на 100%, его в любой момент может пожалеть или наказать один и тот же человек. Перепись населения в 1959 году показала, что на 1000 женщин приходился 641 мужчина. Убыль мужчин призывного возраста во время Второй мировой войны составила 44%. Это самая большая цифра среди всех стран, участвовавших в войне. Половина! Давайте на секунду предположим, что завтра половина мужчин, которых вы знаете, исчезнет навсегда. Думаю, даже секунда для такой фантазии болезненна.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.