

5 способов помочь подростку обрести уверенность в себе

Дома и на учебе подростков беспокоят негативные мысли: «никто не хочет со мной общаться», «я — неудачник», «остальные ребята выглядят такими счастливыми», «со мной что-то не так». Исследования показывают, что школьники все чаще испытывают тревогу, а студенты вузов становятся жертвами перфекционизма и оценивают себя по нереалистичным стандартам.

В эмоциональном благополучии подростков ключевую роль играет самовосприятие. Если подросток видит себя в позитивном ключе, у него больше шансов наладить отношения со сверстниками и преуспеть в учебе, что в свою очередь сделает его еще более уверенным и счастливым.

Улучшить самовосприятие подростков помогут следующие советы.

1. Заниматься спортом

Подросткам важно регулярно заниматься физическими упражнениями, особенно с учетом их склонности сидеть перед экраном. Исследования показывают, что физическая активность сама по себе улучшает самовосприятие детей и подростков. Кроме того, важны условия, в которых проходят занятия спортом. Подростки, которые занимаются под руководством тренера в учебном заведении или спортивном зале, демонстрируют более заметное улучшение самовосприятия, чем те, кто занимается дома.

В этом возрасте большое внимание уделяется собственной привлекательности и спортивной форме — многие подростки недовольны своей внешностью. Регулярные занятия спортом убивают сразу двух зайцев, улучшая как фигуру, так и психологическое состояние. Когда дети выбирают из дома и занимаются физической активностью, они чувствуют себя более сильными, здоровыми и способными. Вот почему так важно поддерживать и развивать спортивные программы в рамках учебного плана и за его пределами.

2. Фокусироваться на самосострадании

Фокус на самооценке заставляет подростков постоянно спрашивать себя: «чего я добился?», «достаточно ли я хорош?», «как я выгляжу на фоне других?». Психолог Кристин Нефф советует прекратить осуждать себя и сконцентрироваться на самосострадании, то есть относиться к себе с добротой и принятием.

Исследования устанавливают связь между социальными сетями и депрессией

Она считает самосострадание здоровой альтернативой бесконечной гонке за результатами, от которой зависит самооценка. Кристин провела исследование и выяснила, что подростки с более высоким уровнем самосострадания демонстрируют более высокий уровень благополучия. Они принимают свои недостатки и понимают, что их проблемы и трудности точно такие же, как и у других людей. Такие дети относятся к себе по-доброму и в трудной ситуации поддерживают себя, словно лучшего друга.

3. Не сравнивать себя с другими

Подростки очень остро воспринимают различия между собой и другими детьми. Социальные сети усугубляют эту проблему. Исследования устанавливают связь между социальными сетями и депрессией, тревогой, одиночеством и страхом что-то упустить в среде подростков. Дети расстраиваются, когда их посты не набирают столько же лайков, как публикации друзей, и чувствуют себя в изоляции, когда видят фотографии, на которых одноклассники веселятся без них.

Также социальному сравнению способствует обстановка в школе: публичное выставление оценок, навешивание ярлыков и распределение по классам в зависимости от академической успеваемости. Все это нарушает естественный процесс обучения, мешает детям экспериментировать и совершать ошибки.

Чтобы снизить социальное давление в школе, можно использовать альтернативный подход: не оглашать оценки публично, предоставлять возможность повторной проверки и исправления заданий, не распределять детей по классам в зависимости от способностей, фокусироваться на индивидуальном развитии и прогрессе каждого ребенка, признавать маленькие успехи.

4. Опираься на сильные стороны

Обращайте внимание на таланты и интересы подростка, помогайте ему развивать свои сильные стороны. Возможно, сыну не дается спорт, но он загорается во время работы над школьным научным проектом. Может быть, в вашем классе за последней партой сидит угловатая девятиклассница, которая боится отвечать у доски, но поражает вас своими сочинениями.

Исследователь Сьюзан Хартер изучала самооценку и самовосприятие подростков многие годы. Она утверждает, что чувство собственной ценности зависит от восьми сфер: физические и академические способности, поведенческие навыки, социальное принятие, близкая дружба, романтическая

притягательность, удовлетворение от работы и физическая привлекательность.

Разговаривайте с подростками, выясните, каковы их личные ценности и приоритеты

Делитесь с ними тестами, которые выявляют такие сильные личные качества, как смелость, честность и лидерские способности. Вовлекайте в те виды деятельности, которые помогут развить эти таланты. Подчеркивайте и поощряйте способности и интересы, так вы поможете им чувствовать себя более уверенными и вдохновленными.

5. Помогать незнакомым людям

Исследование, проведенное в 2017 году с участием 681 подростка в возрасте от 11 до 14 лет, показало: у детей, которые помогают незнакомым людям, улучшается самовосприятие. Недавно мне удалось собственными глазами увидеть подтверждение этой теории.

В прошлую пятницу, я наблюдала, как моя дочь с друзьями реализуют проект «Измени мир». Преподаватель общественных наук дал восьмиклассникам задание: выбрать направление устойчивого развития, исследовать проблему и возможные решения, спланировать программу мероприятий и привести план в действие.

Многие подростки страдают от тревоги и перфекционизма

В результате, ученики средних классов провели целый день, собирая голоса соседей в поддержку мероприятий для защиты незнакомых им людей, например, местных беженцев и бездомной молодежи. Также дети выступали против тестирования продукции на животных. Я никогда раньше не видела свою дочь и ее друзей такими энергичными, уверенными в себе и вовлеченными в жизнь общества.

Многие подростки страдают от тревоги и перфекционизма, и наш первый порыв — вмешаться и решить их проблему. Но более эффективный подход — приободрить и помочь развить сильные стороны, которые будут поддерживать их на протяжении всей жизни.

Об авторе

Эми Л. Ива — педагог-психолог в Центре науки при Калифорнийском университете в Беркли.

Как воспитывать мальчиков?

С появлением на свет ребенка у матери возникает закономерный вопрос — как воспитывать? Полбеда, если это дочка: девочке девочку всегда можно понять. Но как разобраться в проблемах мальчика? О том, что женщина может дать сыну и в какие вопросы ей лучше не вступать, рассказывает психолог и мать троих детей Виктория Лабокайте.

Моим первым ребенком была дочь, и с ней все было более-менее понятно. Даже когда слезы лились без причины или возникали странные идеи, менялось настроение. Даже то, что невозможно было объяснить логически, на уровне чувств было понятным, близким, своим: куклы, косички, платья, любимые девичьи книги, раскраски с принцессами и единороги.

Потом появился сын, и пришлось все забыть: и раскраски, и уютные домики, и ощущение того, что я что-то понимаю. Я впадала в ступор, когда кудрявый голубоглазый ангел трех лет, играя, казалось бы, в самых безобидных человечков, кричал страшным басом: «Это надо убить!» Ничто в моем предыдущем опыте не отзывалось на этот призыв, а жуткие слова настолько диссонировали с внешностью призывавшего, что какая-то часть моих материнских микросхем, не выдерживая напряжения, плавилась на глазах. Что это и откуда взялось? Как на это реагировать? Ведь ребенок не видел ни одного агрессивного мультфильма, а мы дома такие милые.

С годами ко мне пришло понимание: «Это мальчик, детка!» Нет, поймите меня правильно, я знала это с тех пор, как на УЗИ определили пол будущего ребенка. Покупала соответствующую одежду, игрушки, а к 5 годам даже состригла его чудесные золотые кудри. Но истинное понимание того, что у меня растет сын, догнало с серьезным опозданием. И пришлось признать, что ничего не понимаю в этом мужском мире. Не помогло даже рождение еще одного мальчика. Лишь укрепилось ощущение беспомощности, а также понимание, что воспитание мальчика — это какая-то сверхзадача, во всяком случае, для меня.

И тогда я стала искать помощи. Расспрашивала о детстве своего отца и мужа, читала книги, интересовалась у других мам, воспитывающих мальчиков. Одной интуиции мне как-то не хватало.

Я все еще не могу назвать себя опытной мамой мальчиков, ведь ни один из них даже не достиг восемнадцати. Но старший неожиданно рано вошел в подростковый клинч, а младшему — шесть, так что некоторые выводы я для

себя уже сделала. И самый первый звучит так: в воспитании мальчиков другой подход и другие задачи.

6 ПРАВИЛ В ВОСПИТАНИИ МАЛЬЧИКОВ

1. Научить сыновей языку эмоций

Все, что касается действий, знаний, навыков, усваивается ими легко, а вот понимание эмоций и управление ими — это та область, где требуется особое внимание. На примере своих мальчиков я заметила, как сильно они отличались от дочери именно способностью и желанием проговаривать чувства.

Моя задача — научить их определять эмоцию, выражать ее и находить дальнейшее применение. Если сыновья смогут этим овладеть, уверена, их жизнь будет более счастливой, а мне будет намного легче с ним общаться.

Что конкретно для этого делать? Например, когда мы читаем вместе или смотрим фильм, я могу прерваться и спросить сына, почему тот или иной герой так поступает? Какое чувство его ведет? Также ловлю момент, если сын настроен что-то рассказать о себе, стараюсь подробнее расспросить именно о чувствах. Задаю вопросы о том, что он испытывал, как реагировал, почему. Учю озвучивать и называть эмоции, скрытые за поступками или фактами. А еще я жду подходящего случая, настроения, готовности общаться, ловлю сигнал. Чаще всего это вечер, моменты, когда мы наедине.

2. Со временем изменить любовь к сыну

Нет, любовь остается такой же сильной, но мы должны менять способы ее проявления, не застревая в предыдущих стадиях и сообразуясь с реальным возрастом сына. Конечно, приятно любить ребенка открыто: обнимать, прижимать, целовать. Но наступает возраст, когда публичное проявление привязанности становится неуместным и может вызывать у мальчиков стеснение. Это не повод устанавливать физический барьер. Нет! Мальчикам также нужен телесный контакт, особенно в подростковом возрасте. Просто теперь приходится подстраиваться и находить для этого подходящее время: перед сном, в какие-то моменты, когда нам никто не мешает.

Еще я заметила, что иногда любовь становится трудно выразить. Особенно сейчас, когда старший вошел в подростковый возраст, и мы нередко ругаемся. Но я знаю, что дети должны все время ощущать мою любовь, даже в разгар страшной ссоры. Надо просто держаться и верить, что это тяжелое время пройдет. Ссора пройдет, время пройдет, а отношения желательно сохранить.

3. Жестче держать границы

Мальчики могут выражать чувства настолько агрессивно, что вам может быть страшно. Они будут атаковать границы жестче, чем это делают девочки. Чтобы справиться, надо внутренне быть очень сильной. Важно донести, что, оставаясь вежливым, сын может с вами разговаривать на любую тему.

С другой стороны, он должен понимать, что совершенный проступок вы не оставите без последствий. Мальчик может испытывать очень сильные чувства, но они не должны быть оправданием для неуправляемого поведения.

Недавно сын довольно грубо накричал на меня, когда я была вынуждена прервать небезопасную игру с огнем на чужом дачном участке. Я понимала, что в этот момент отвечать на крик бесполезно. Прошло около 15 минут, и сын подошел с извинениями. Звучали они примерно так: «Я просто очень разозлился и не смог сдержаться, хотя знаю, что это было неправильно». Интересно, что и последующее наказание сын принял совершенно спокойно, осознавая, что перешел границы дозволенного.

Я воспринимаю этот случай как большую победу, к которой долго шла, неустанно показывая, что со мной так нельзя, и обеспечивая неизбежность последствий. Но, признаюсь, удержание границ требует от меня огромного количества сил, которых с дочерью не требовалось. Очень часто предательский голос внутри подбивает не обращать внимания, сделать вид, что не услышала. Но каждый раз, когда поддаюсь на его увещевания, сталкиваюсь с более серьезными нарушениями, которые требуют еще больших сил на восстановление границ.

4. Научиться расширять свободное пространство и зону ответственности

Довольно быстро настал день, когда я поняла, что мне ужасно страшно за моих мальчиков. Меня пугают игры с зажигалками и ножами, эксперименты с непонятными химическими соединениями, экспедиции в заброшенные дома, на чердаки, попытки вылезти на крышу, залезть на самое высокое дерево, перепрыгнуть овраг и выстругать что-то острое. И, конечно, моим первым желанием было все это запретить или как-то переключить внимание на другие занятия. Но внимание не переключалось, а запрет работал слабо.

В результате я поняла, что это просто не мое дело, для этого есть папа. Теперь по всем вопросам экстрима — к папе или дедушке. Я же стараюсь об этом не знать вовсе или знать по минимуму. Еще я узаконила экстрим в виде тренировок. В нашем случае это трюковой велосипед ВМХ. Опять же

стараюсь сама не смотреть, потому что для таких нервных занятий существуют специально обученные тренеры.

5. Дать возможность соревноваться

С самого раннего возраста мои мальчики на улице пытались найти палки, камни, что-нибудь стукнуть, кого-нибудь треснуть, построить и разрушить. Они стремились сразиться с «врагом» и победить. И я уже говорила о том, что в начале меня это пугало. Но книги и мудрость более опытных мам пришли мне на помощь. Я поняла, что не надо пугаться подобных игр. Одна из важных задач мальчика — научиться сражаться за то, во что он верит, быть напористым, достигать своего. Это не значит, конечно, что нужно учить мальчиков бить детей на площадке за то, что они толкнули его или взяли его вещь, но нужно объяснить, что делать, если его обидели.

Бруно Беттельгейм писал о том, что мальчикам нужно читать сказки о борьбе тьмы и света, о «хороших ребятах» и «злодеях», потому что это помогает им решить собственный внутренний конфликт добра и зла. Еще им нужно соревноваться и побеждать физически или умственно. Я стараюсь найти такие области, в которых мои сыновья могут получить опыт победы или успеха. Для старшего — это соревнования по плаванию, олимпиады по математике. Для младшего — некоторые задания в саду, участие в концертах.

Я поняла, как важно научить мальчиков сражаться за тех, кто нуждается в помощи. Это способствует повышению самооценки, учит бескорыстию. В этой части, признаться, у меня пока слабо, но я стараюсь находить случаи, в которых сыновья могли бы проявить свои качества защитников.

6. Уже сейчас учиться отпускать

Девочки, конечно, тоже уходят, им тоже нужно обрести независимость. Но если отношения с дочерью хорошие, те не стремятся освободиться от мам. Им не надо так сильно отстраняться. А вот мальчикам для самоидентификации и понимания своей мужской природы обязательно требуется отстраниться от мамы.

Важно с самого раннего возраста понимать, что настанет день, когда в его жизни появится другая женщина, которая будет для него важнее. Фактически мы растим мальчиков для других женщин. Мамы, всегда балансируют на тонкой грани между освобождением от контроля и сохранением своей власти над сыном. Давайте же понемногу отказываться от этой власти, потому что женщина, муж которой не отделился от мамочки, скорее всего, несчастна. Так будет ли рядом с ней счастлив сын?

Что на практике означает отпускать уже сейчас? Во-первых, передать полномочия, позволив сыну постепенно научиться надеяться больше на себя. Конечно, это все должно происходить в соответствии с возрастом. Во-вторых, эмоционально подготовить себя. Я создаю ситуации, в которых понемногу привыкаю к разлукам с сыном.

Например, отправила старшего одного в лагерь. Знаю, что для него правильно побыть со сверстниками, хотя скучаю и немного грущу. Но ему там отлично! Он забывает звонить, а когда звонит, то счастливым голосом рассказывает о своих новых друзьях, занятиях и торопится скорее убежать обратно. Конечно, он скоро приедет и у нас будет совместная поездка на море. Конечно, это еще не отдельная жизнь. Но это мини-тренировка. Ведь скоро друзья займут еще больше места в его жизни, а потом появится девушка. Мне грустно, потому что пришла пора отпустить его немного дальше от себя, но вместе с тем я понимаю, что за этим есть свобода. Свобода не только его, но и моя.

Об авторе

Виктория Лабокайте — психолог, консультант, управляющий партнер консалтинговой компании IDEASEA.