



Как перестать замечать в ребёнке только недостатки и увидеть его сильные стороны: взгляд психолога

Уважаемые родители!

Признаемся честно: большинство из нас устает не столько от бытовых задач, сколько от внутреннего напряжения. «Я все время делаю замечания», «Опять отругала за двойку и не заметила пятерку», «Почему я не могу просто порадоваться своему ребенку?».

Это не значит, что вы плохая мама или плохой папа.

Почему мозг «замечает» только плохое

Человеческий мозг – эволюционно древний орган. Его базовая функция – выхватывать из среды угрозы, ошибки и несоответствия ожиданиям. Разбитая чаша – замечено. Убранная комната – осталась не замеченной. Опоздание – зафиксировано. Вовремя сделанные уроки – «ну и ладно».

Так работают механизмы выживания. Когда-то они спасали жизнь. Но в воспитании – часто мешают.

Ребенок, который систематически слышит: «не бегай», «не кричи», «не ленись», «не трогай», «когда ты уже начнешь», - постепенно перестает замечать собственные ресурсы. Он растет с глубинным ощущением: «Я недостаточно хорошо». Даже если родители искренне его любят.

Что предлагает психология вместо бесконечного «исправления»

Не «исправлять», а присмотреться.

Не «заставлять», а обнаружить, что у ребенка получается лучше всего.

На практике мы часто фиксируемся на провалах, потому что они «кричат». А сильные стороны ребенка – тихие. Они не привлекают внимания автоматически.

У каждого ребенка есть то, что дается ему легко и с интересом:

- Один придумывает игру из пустоты.
- Другой упрямо добивается цели (и это бесит, но это не настойчивость!).
- Третий замечает, когда кому-то грустно (эмпатия).
- Четвертый час собирает конструктор не отвлекаясь (концентрация).
- Пятый мирит ссорящихся (социальная компетентность).

Мы привыкли обесценивать это фразами: «ну ерунда», «вот бы ты так уроки делал».

Но если признать, что это сильная сторона, то ее можно не ломать, а использовать.

Практический приём: опора на сильные стороны

Если дать ребенку задание в зоне его успеха, сопротивление снижается почти до нуля.

Вместо	Попробуйте
Вынеси мусор	Придумай, как украсить стол к ужину (для ребенка, который любит рисовать)
Не командуй	Организуй игру для всех (для ребенка с лидерскими задатками)
Вечно все крутишь	Разберись, почему не работает старый фен (для технаря)

Результат может выглядеть неидеально. Но ребенок в этот момент чувствует себя не «помощником на побегушках», а человеком со своим талантом.

Смена вопроса - смена отношения

Вместо	Попробуйте
Почему ты опять в телефоне?	Как ты хочешь провести сегодняшний вечер?
Когда ты уже уберешь комнату?	Что у тебя сегодня получилось классного?

Это не игнорирование проблем. Уборка и телефон никуда не денутся. Но когда ребенка спрашивают о хорошем, он расслабляется, перестает ждать подвоха. И договариваться о том же телефоне или уборке становится легче. Не всегда, но часто.

Что делать, если ребёнок постоянно в гаджетах

Мы живем в цифровой среде. Требование «выключи и будь человеком» почти всегда ведет к конфликту. Оно не работает.

Ребенок «сидит в телефоне» не потому, что ленивый или «пропащий». А потому что там есть:

- Понятные задачи и быстрый результат (уровень пройден – награда);
- Возможность быть значимым и успешным;
- Отдых от потока требований «не делай то, делай это».

В реальной жизни то же самое дают короткие дела с быстрым результатом:

- «Придумай 10 смешных названий для того, что мы готовим на ужин».
- «Собери игрушки за 15 минут – у тебя получится».

Звучит нелепо? Возможно. Но это работает, потому что ребенок получает знакомую структуру:

Задача – действие – результат – ваше внимание (без нравучений).

Одна профессиональная привычка, которая меняет родительский взгляд

Попробуйте один раз в день находить в ребенке одну конкретную вещь, которая у него получилась. Не абстрактное «ты молодец» (оценка быстро забывается), а наблюдение:

- «Я заметил(а), как ты терпеливо объяснял младшему».
- «Я Видел(а), как ты придумал(а), куда деть старые коробки».
- «Ты сегодня сам(а) встал(а) без будильника».

Через 3–4 дня вы можете поймать себя на том, что автоматически ищите в ребенке не ошибки, а сильные стороны. Это необычное ощущение. И оно действительно меняет качество отношений.

Самое важное (как итог)

Вы не обязаны быть идеальным родителем. Не получится хвалить ребенка каждый день и никогда не срывать. Ссоры, лень, телефон в руках, разбросанные вещи – это норма реальной жизни.

Но если хотя бы иногда вы ловите себя на мысли:

«А он(а) правда классный(ая). У него есть то, чего нет у других», - это уже большая перемена.



Дети чувствуют, когда родители ищут в них хорошее.

И постепенно начинают верить в себя.

Не сразу, не всегда, но – начинают.

Статья подготовлена педагогом-психологом
Бочаровой Светланой Владимировной