Осознанное родительство: как стиль воспитания в семье влияет на самооценку и успех ребенка?

Стиль воспитания — это не просто строгость или доброта. Это то, *как мы реагируем на успехи и ошибки, как говорим, наказываем и хвалим*. Именно это формирует у ребенка чувство собственного «Я»: «Я хороший», «Я справлюсь» или «Я неудачник», «Без меня не решат». Разберем 5 основных стилей воспитания. Подумайте, какой из них чаще всего проявляется в вашей семье?

1. АВТОРИТАРНЫЙ СТИЛЬ: «Делай так, потому что я так сказал(а)!»

Это стиль жесткого контроля. Родители устанавливают строгие правила, требуют беспрекословного подчинения и не объясняют причин. Мнения и чувства ребёнка зачастую не учитываются. Объяснения, если и даются, то ограничиваются фразами: «Я лучше знаю», «Так надо», «Мал ещё, чтобы решать». Основные используемые инструменты воздействия – это приказы, запреты и наказания.



Пример: Ребёнок хочет надеть синюю футболку, а мама настаивает на зелёной, без объяснения причины: «Не спорь! Я сказала – ты наденешь зелёную футболку!». Или «Мы уходим из парка прямо сейчас, и никаких «ещё пять минут». Я сказала – значит так и будет!». Ребёнок плачет, но мама молча берёт его за руку и уводит, игнорируя чувства.

Последствия для ребёнка:

- **Низкая самооценка.** Ребёнок привыкает к тому, что его мнение не имеет никакого значения.

- **Безынициативность**. В школе такие дети часто послушны, но безынициативны. Они боятся ошибиться, поэтому не берутся за сложные задачи.
- **Трудности с социальными связями**. Неумение договориться, выражать свои потребности.
- **Либо подавленность, либо бунт**. Во взрослом возрасте такой человек может стать либо пассивным и неспособным принимать решения, либо агрессивным бунтарём, отрицающим любые правила.

Такой стиль учит подчиняться сильному, но не учить думать и принимать решения.

2. ПОПУСТИТЕЛЬСКИЙ СТИЛЬ: «Да делай что хочешь!»

Это вседозволенность. Правила и границы отсутствуют или сильно размыты. Ребенок сам решает, когда спать, что есть и что делать. Ему всё можно, а последствия поступков никогда не наступают, так как родитель боится конфликтов и стремится любыми способами удовлетворить все детские «хочу». Родитель занимает позицию друга, а не взрослого.

Пример: Папа говорит: «Сынок, пора убирать игрушки». Сын отвечает: «Не хочу». Папа вздыхает: «Ну ладно, поиграй еще, я сам уберу». Или ребёнок отбирает игрушку у другого, а мама не реагирует или отмахивается: «Он же ребёнок, что с него взять?»

Последствия для ребёнка:

- **Эгоцентризм.** Ребёнок растёт с убеждением, что весь мир «крутится вокруг него». Столкнувшись с отказом, испытывает шок и обиду: «Как так? Мне же всегда можно!»
- **Трудности с самоконтролем**. Ребенок не умеет преодолевать трудности. Ему сложно учиться, так как это требует усилий и отказа от игр.

Без границ ребенок чувствует себя потерянным, а не свободным и счастливым.

3. ДЕМОКРАТИЧЕСКИЙ/ АВТОРИТЕТНЫЙ СТИЛЬ: «Мы уважаем друг друга, но правила важны»

Самый гармоничный стиль, золотая середина. Родители устанавливают чёткие разумные границы и правила, но всегда готовы их обсудить, выслушать мнение ребёнка и объяснить их причины по необходимости. Требования сочетаются с теплотой, поддержкой и уважением.

Пример: Мама говорит: «Сынок, нам пора уходить из парка. Через 5 минут мы пойдем домой, чтобы успеть поужинать и поиграть перед сном. Ты можешь скатиться с горки еще 2 раза, а потом я помогу тебе обуться». Ребенок ворчит, но понимает логику и знает, что его услышали. Или: «Мы не дерёмся, когда злимся. Давай попробуем сказать словами, что тебя расстроило»

Последствия для ребенка:

- **Развитое чувство ответственности**. Ребёнок понимает связь между своими поступками и их последствиями.
- **Здоровая адекватная самооценка и уверенность в себе.** Ребенок знает, что его любят и уважают, но он не центр вселенной. Он уверен в себе и умеет говорить «нет» другим. Не боится ошибок.
- **Хорошие социальные навыки.** Ребёнок умеет договариваться со сверстниками и учителями, берет на себя ответственность.



Такой стиль требует от родителя больше сил и терпения, но именно он воспитывает психологически здоровую и зрелую личность.

4. ОТСТРАНЁННЫЙ/ ИНДИФФЕРЕНТНЫЙ СТИЛЬ: «Главное, что одет и накормлен»

Это стиль равнодушия. Родители физически присутствуют, но эмоционально холодны. Они обеспечивают ребенка материально (одежда, еда, игрушки), но не интересуются его переживаниями, друзьями, успехами.

Общения и тёплого контакта – минимум. Совместное времяпрепровождение сводится к нахождению в одной комнате.

Пример: Ребенок радостно бежит с рисунком: «Мама, смотри, я нарисовал ракету!». Мама, не поднимая головы от телефона: «Молодец. Иди играй».

Последствия для ребенка:

- **Чувство собственной незначительности**. Самооценка самая низкая из всех стилей. Ребёнок считает: «Если мной не интересуются, значит, я плохой».
- **Низкая мотивация к достижениям**. «Зачем стараться, сели всё равно никто не заметит». Ребенок может добиваться успеха только ради привлечения внимания (даже негативного), либо сдается при первых трудностях, так как не чувствует поддержки.
- **Трудности с формированием привязанности**. Во взрослой жизни сложно строить глубокие, доверительные отношения.

Эмоциональная отстранённость ранит порой сильнее, чем строгие наказания.



5. ГИПЕРОПЕКАЮЩИЙ СТИЛЬ: «Я всё за тебя сделаю»



Родитель постоянно «пасёт» ребёнка, ходит по пятам/ контролирует каждый шаг, предупреждая о малейших трудностях, и часто принимает решения за него; старается оградить чадо от всех опасностей и ошибок, даже незначительных.

Пример. Родитель бегает за 3х летним ребёнком по площадке со словами: «Упадёшь! Дай помогу тебе!», не даёт играть самостоятельно.

Последствия для ребёнка:

- **Кризис идентичности**. Ребёнок не знает, чего он хочет на самом деле, ведь за него всё всегда решал кто-то другой.
- **Тревожность и мнительность**. Мир воспринимается как очень опасное и непредсказуемое место.
- **Неспособность к самостоятельности**. При первой неудаче – сразу опускаются руки.

Гиперопека лишает ребёнка самого ценного – опыта преодоления, который и формирует характер.

Уважаемые родители, **путь к осознанному родительству** начинается с вопроса: «А как я воспитываю своего ребенка прямо сейчас?»

Ваш **стиль воспитания — это фундамент**, на котором строится самооценка ребенка. От нее, в свою очередь, зависит его успех в жизни (не только оценки в школе, но и умение строить отношения, справляться с трудностями и быть счастливым).

Старайтесь **быть «авторитетным»**, а не «авторитарным». Будьте тем взрослым, который *устанавливает правила, но при этом обнимает, слушает и поддерживает*. Ребенок, выросший в атмосфере уважения и разумной строгости, войдет во взрослую жизнь с убеждением: «Я имею право на ошибку и на успех».