Поколение «я» или дети-нарциссы

Достаточно зайти на любую социальную сеть, чтобы увидеть огромное количество подростков, фотографирующих самих себя и выставляющих себя уж слишком напоказ. И девочки, и мальчики в равной степени красуются своими новыми нарядами, волосами, глазами, губами, в надежде на высшую оценку друзей и обязательный восторженный комментарий. Да, это хорошо, когда у ребенка здоровая самооценка**,** но зачастую позы и эта явная самореклама граничат с самовлюбленностью.

Самовлюбленный ребенок: в чем причина?

Отчего дети становятся «нарциссами»? Да оттого, полагают психологи, что в реальности они испытывают очень большой недостаток внимания. И вынуждены защищаться вот таким образом, отгораживаться от недостаточной заботы, внушать самим себе, что они самые лучшие, и требовать подтверждений от окружающих.

Однако, хоть и говорится о самовлюбленности, настоящей любовью к себе здесь и не пахнет. Подростки просто делают вид, что восхищены собой, потому что на самом деле не чувствуют любви от родителей и друзей. В отношениях с противоположным полом, кстати, дети-нарциссы имеют массу проблем, ведь они не умеют любить, не умеют ни брать, ни давать, их этому никто не научил.

Но есть и другая причина самовлюбленности подростка**.** Она кроется в излишествах внимания, полученных от родителей. Такое зачастую происходят в семьях, где один-единственный долгожданный ребенок, или где ребенок рожден в позднем возрасте и является центром вселенной. Естественно, что подросток и будет считать себя ним, так как именно в этом его и уверили.

Что делать, чтобы ребенок не вырос самовлюбленным эгоистом

Для того, чтобы ребенок не вырос в думающего только о себе нарцисса, следует всегда иметь эмоциональную связь с ним, основы которой закладываются еще в самом начале жизненного пути и до трех лет. Очень важно также уметь правильно хвалить и поощрять,

никогда не позорить и не добиваться своего угрозами. И еще нужно уметь слушать ребенка. Это трудно, но выполнимо. Родитель должен относиться к своему отпрыску не как к особе королевской крови, не как к средству исполнения своих нереализованных желаний, а как к личности.

Ошибки родителей в воспитании детей и приводят к поколению «я». Не нужно пытаться стать другом для своего ребенка. Родитель – не друг, а именно – родитель. Ребенок нуждается в том, чтобы ему ставили барьеры и границы, нарушение которых приводит к последствиям. И ребенок должен это уяснить. Конечно же, поладить с подростком труднее, чем с малым дитятей, но терпение и труд, как говорится, все перетрут.

Обязательным должно быть и умение родителей говорить «нет». Это слово должно быть непоколебимым, и никакими угрозами и истериками ребенок не должен добиваться того, что запрещается.

Американские ученые подтвердили то, что мы, например, и так подозревали. Родительская установка «ты на свете всех милее» – не самая здоровая на свете и грозит нарциссическим расстройством вашего драгоценного чада.

Согласно исследованию, результаты которого были опубликованы в официальном журнале Национальной академии наук США, дети, чьи таланты и качества изрядно переоценивали в возрасте с 7 до 11 лет, позже набирали больше баллов на шкале нарциссизма. Иными словами, рисковали вырасти теми, кому все можно и кому все должны**.**

Лицензированный семейный коуч Сара Хамакер предлагает 7 правил, которые помогут родителям воспитать в ребенке здоровое чувство собственного достоинства, при этом не превращая его в маленького деспота.

Любите детей такими, какие они есть, со всеми их недостатками.

Особенность людей-нарциссов в том, что в душе они чувствуют себя очень маленькими и жалкими, а казаться хотят великими и грандиозными. Эту ситуацию можно предупредить, если признать за своими детьми право на ошибки и недостатки и любить их вместе со всеми их прыщами и тройками по математике. Называя детей, без оснований к тому, гениями и чемпионами, родители рискуют вырастить человека, который предпочитает казаться, а не быть.

Хвалите точно и конкретно

Что вам самим понравилось больше: «умница, поздравляю» или «здорово ты все организовала, а с каким вкусом оформила, надо будет дальше делать по твоему плану»? Конкретная похвала ценится выше и мотивирует продолжать в том же духе. У детей то же самое.

Хвалите детей за то, что они сделали сегодня

Фразы типа «Ты всегда такая аккуратная» или «Моя доченька никогда не устраивает беспорядок» не столько поощряют ребенка, сколько давят на него. К тому же, они принижают ценность того дела, которое сделано прямо сейчас. Лучше говорить: «Ух-ты, все сверкает, как ты отлично сделала уборку!» Ура, реальное дело было замечено.

Хвалите по делу, но не скупитесь на похвалу

На самом деле, детям не нужно, чтобы каждый их шаг сопровождался аплодисментами. Слишком частые поощрения теряют свою силу. Или, чего доброго, ребенок может начать вымогать все новые и новые награды. Но и оставлять детей совсем без «сладкого» нельзя – недохваленные взрослые потом разорятся на психоаналитика. Это самый сложный пункт – следите за балансом.

Хвалите за самое сложное дело

Родители часто рассеянно бросают «молодец», не задумываясь, что именно они оценили. Лучше присмотреться к детским делам. Скажем, хвалите не за каждую хорошую оценку и не за самую высокую, а именно за ту, для которой ребенок приложил больше усилий.

Научите детей «золотому правилу»

Правило известное: веди себя с другими людьми так, как ты хочешь, чтобы они вели себя с тобой. Эта концепция поможет ребенку не вырасти в человека, убежденного, что мир крутится вокруг него. Используйте это правило в разных ситуациях, разбирайте поведение людей с этой точки зрения.

Учите детей ставить себя на место других людей

Эмпатия, умение поставить себя на место другого, почувствовать чужую боль, печаль, радость – способность, не доступная нарциссам. Чем лучше мы сможем объяснить детям, как что-то выглядит с точки зрения других, тем сложнее им будет развить в себе нездоровое ощущение превосходства над людьми. Мир поворачивает к тому, чтобы ценить не только уникальность личности, но и здоровые отношения в обществе, то есть не только верить в свою звезду, но и понимать свои ограничения. Если вы еще думаете, что из ребенка надо вытесывать «маленькую принцессу» всему миру назло, то это устаревшая идея.