

Сильные стороны ребенка: как научиться их видеть

Рассказываем о том, как перестать критиковать ребенка и помочь ему использовать свои достоинства для преодоления трудностей



Современная культура и образование больше ориентированы на работу с недостатками, чем на развитие того, что получается хорошо. Для большинства из нас негативное отношение к ошибкам и забота в виде критики — это норма. При этом то, что получается хорошо и как будто само собой, обычно ценится меньше, чем то, над чем пришлось долго работать, преодолевая себя. Одно из направлений в психологии — позитивная психология — предлагает другой подход: замечать то, в чем ребенок силен, и помогать ему справляться с трудностями, опираясь на свои сильные стороны.

Материал подготовлен при помощи эксперта — тьютора Екатерины Ивановой.

Сильные стороны — что это

Вспомните что-то, что получается у вас хорошо, что приносит радость вам и людям вокруг вас, что вы делаете все лучше и лучше с каждым разом. Это может быть творческий талант, уникальная способность или ценное личное качество: умение петь или рисовать, быстро плавать или танцевать, анализировать данные или общаться с людьми, исследовать природу или вдохновлять других. Психолог Михай Чиксентмихайи назвал такое состояние, когда человек использует сильную сторону и может потерять счет времени, потоком.

Сильные стороны частично обусловлены генетикой: какие-то качества в большей мере, какие-то в меньшей. Это значит, что, создавая условия для развития сильных сторон, можно помочь ребенку проявить то, что заложено в



нем природой. Получать удовольствие от танцев можно и без врожденного чувства ритма, но с чувством ритма осваивать определенные виды танцев будет легче.

Создавая подходящие условия, можно помочь ребенку проявить то, что заложено в нем природой. У сильных сторон есть несколько признаков:

- ребенок делает что-то хорошо;
- эта деятельность дает ребенку энергию, прилив сил;
- ребенок часто обращается к этой деятельности, сильные стороны со временем проявляются все ярче;
- они социально направлены — окружающие обычно одобряют эту деятельность и благодарят за проявление сильной стороны.

Сильные стороны принято отличать от заученного поведения — это то, что у человека получается хорошо, но не приносит радости. Многие взрослые люди, например, готовят еду хорошо, но без энтузиазма, или достигают мастерства в профессии, которая не по душе. У детей заученное поведение можно наблюдать на кружках, которые выбрали родители: это те самые истории про музыкальную школу, после окончания, которой человек обходит пианино стороной.

Существуют разные классификации сильных сторон и несколько онлайн-тестов для определения своих ключевых достоинств. Можно ориентироваться на уже разработанные методики или составить собственный список для себя и своего ребенка.

Зачем замечать сильные стороны

Какой станет жизнь человека, если он будет делать только то, что ему нравится, и не будет уделять время тому, что у него получается плохо? Не будет писать в прописях, решать заданные на дом примеры на отработку новой темы, убирать тарелки со стола, играть гаммы и рисовать работы для поступления в художку.

Какой будет жизнь ребенка, если он будет делать только то, что у него получается плохо, чтобы достичь нормы в том, что ему не нравится? Такая деятельность обычно требует много времени, так как никакой радости она не приносит, энергии на ее выполнении у ребенка нет, а силы воли не хватает для фокусировки на том, что не нравится.

Екатерина Иванова

Тьютор

Идея не в том, чтобы не замечать слабые стороны. Адекватно оценивая свои недостатки и слабости, можно компенсировать их за счет своих сильных сторон. Если с детства человек растет в принятии и рядом с ним взрослые, которые видят его силу, то его способность справляться со стрессом выше, чем при воспитании критикой. Постоянная фокусировка на слабости делает человека слабым. Фокусировка на достоинствах и способностях дает ребенку инструменты, чтобы справляться с трудностями.

Фокусируйтесь на достоинствах и способностях ребенка, это дает ему поддержку. Фото: Evgeny Atamanenko/shutterstock.com



Исследования показывают, что знание собственных сильных сторон и умение их использовать для решения трудных задач повышает стрессоустойчивость у детей и подростков, позитивно влияет на успеваемость в школе. Кроме того, во время разговоров о достоинствах друг друга отношения между детьми и родителями становятся более близкими и доверительными. Подумайте, какие сильные стороны ваш ребенок может использовать, чтобы справиться с тем, что ему дается нелегко.

Что делать, когда кажется, что сложно найти сильные стороны у ребенка

Об одних своих сильных сторонах человек знает с детства, другие проявляются постепенно. Тьютор Екатерина Иванова отмечает, что, если ребенок, например, занимается музыкой, у него получается, но он сам не садится лишний раз за занятия, не стоит давить на него или предлагать ему бросить дело. Это может быть сильной стороной в развитии, просто ребенок не осознал музыку как свою сильную сторону.

Екатерина Иванова

Тьютор

Родителям кажется, что сильная сторона — это ярко проявленный талант: хорошо рисует, отличный слух, успешен в учебе. Это не всегда так. Один из общепринятых тестов на сильные стороны включает в себя 24 достоинства человеческой личности. Туда входит, например, умение видеть красоту во всем, любознательность, критическое мышление, энергичность, самоконтроль, любовь, лидерство, чувство юмора. Эти качества у ребенка не всегда сразу проявляются в каком-то действии или навыке.

Если в своей повседневной деятельности ребенок пока не проявляет выдающихся навыков и талантов, Екатерина Иванова советует спуститься на уровень человеческих качеств. Что ребенок проявляет каждый день? Может быть, он добрый, или любит играть в команде, или может заниматься чем-то один, долго и упорно. На этих базовых человеческих достоинствах потом строится самоопределение подростка и выбор профессиональной деятельности в будущем.

Простые базовые достоинства бывают настолько ярко проявлены, что мы перестаем их замечать, ценить, считаем чем-то само собой разумеющимся.

Как замечать сильные стороны

Вот несколько упражнений, с которых можно начать, чтобы научиться видеть сильные стороны.



1. Ищите сильные стороны в бытовых делах

В ежедневной рутине, в обычных поступках, в простых маленьких действиях, которые совершаете вы и ваши близкие, ищите проявления сильных сторон. Можете говорить друг другу о том, что заметили, или писать в блокнот, если делиться друг с другом пока сложно. Держите фокус именно на деятельности.

Детям очень важно слышать от близких взрослых обратную связь — какой я. Это означает, во-первых, что этот взрослый меня видит, и, во-вторых, что эта сильная сторона у меня есть, ее стоит замечать и ценить.

Давайте детям обратную связь: замечайте их сильные стороны, говорите о том, как это ценно.

2. Ведите дневник благодарности

Это популярное упражнение отлично подходит, чтобы настроить фокус на сильные стороны. Пишите каждый вечер, за что вы благодарите себя, в чем сегодня вы проявили свои сильные стороны и за что вы благодарны своим близким. Замечайте сильную сторону и действие, через которое она проявилась. Эта практика также помогает заметить, какую пользу приносит сильная сторона окружающим.

3. Ищите сильные стороны у героев и знаменитостей

Читая вместе книгу, во время просмотра кино или мультфильма, ищите вместе с ребенком сильные стороны у разных персонажей, а также у известных

исторических личностей. Это тренирует мозг замечать сильные стороны и их проявления даже у отрицательных персонажей.

Если вас вдохновляет идея научить детей опираться на себя и свои сильные стороны, начните с себя. Какие сильные личные качества, таланты и способности есть у вас и как они проявляются? Называйте сильную сторону через действие, которое вы заметили. Смещение фокуса с собственных недостатков на поиск своих достоинств облегчит исследование сильных сторон у ребенка. Поощряйте ребенка в использовании его сильных сторон, особенно когда он сталкивается с трудностями. Понадобится какое-то время, чтобы перестать критиковать и начать замечать то, что получается хорошо. Наградой будет улучшение отношений с ребенком, рост его самооценки и уверенности в себе.