

УДК 37.015.4  
ББК 88.33  
Э34

Перевод выполнен при финансовой поддержке NORLA

Эйestad Г.

**Э34** Самооценка у детей и подростков: Книга для родителей / Гюру Эйestad; Пер. с норвежского Н. Шинкаренко. — М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. — 294 с.

ISBN 978-5-9614-4693-7

Все родители хотят, чтобы их дети, повзрослев, умели делать правильный выбор, не пасовать перед трудностями, быть справедливыми по отношению к себе и другим, жить в гармонии с собой. Одним словом, чтобы мы, родители, могли быть уверены, что наши сын или дочь готовы к выходу в жизнь и точно знают, что делают. Для этого необходимо развивать у детей здоровую самооценку. Любящие мамы и папы всегда поддерживают своих детей, но одной лишь любви недостаточно. Важно занять осознанную позицию родителя: интересоваться потребностями и нуждами своего ребенка, задумываться о том, что вы сообщаете детям своим поведением, заботиться об атмосфере в семье. Практические рекомендации, примеры из жизни и анализ конкретных ситуаций помогут вам использовать полученные знания в воспитании детей, а также развиваться и расти вместе с ними.

Книга будет полезна родителям и всем тем, кто так или иначе взаимодействует с детьми.

УДК 37.015.4  
ББК 88.33

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [lib@alpinabook.ru](mailto:lib@alpinabook.ru).*

ISBN 978-5-9614-4693-7 (рус.)  
ISBN 978-82-05-40746-6 (норв.)

© Gyldendal Norsk Forlag AS 2011  
© Шинкаренко Н.В., перевод, 2014  
© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2014

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

## Часть I

### О САМООЦЕНКЕ И ОСОЗНАННОМ РОДИТЕЛЬСТВЕ..... 9

#### Глава 1. О самооценке..... 11

Замысел книги.....14

Что такое самооценка?.....15

#### Глава 2. Осознанное родительство..... 25

Что такое осознанное родительство?.....27

Инструменты для достижения осознанного родительства ... 34

## Часть II

### САМООЦЕНКА У ДЕТЕЙ

#### (от рождения до двенадцати лет) ..... 41

#### Глава 3. Мозг — это конструктор..... 43

Почему первые годы жизни имеют такое значение .....45

Память о годах, которые мы не помним.....47

Впечатления упорядочиваются и классифицируются.....48

Как повторяющийся опыт превращается в привычки .....50

«Автобиография» имеет значение .....53

#### Глава 4. Инструмент осознанного родительства:

**аффективная настройка** ..... 57

Аффективная настройка.....59

Настройка посредством речи — слышать по-настоящему....65

#### Глава 5. Инструмент осознанного родительства:

**круг безопасности** ..... 71

Привязанность.....73

Динамика в круге безопасности .....75

Баланс и дисбаланс в круге безопасности .....	79
Что дает ребенку круг безопасности? .....	90
Следствия сложившейся привязанности .....	94
<b>Глава 6. Тихая гавань: что тебе надо делать,</b>	
<b>когда мне неспокойно .....</b>	<b>97</b>
Телесный контакт необходим .....	99
Примите детскую зависимость .....	100
Душа в душу .....	102
Когда уместно активное слушание и отражение? .....	109
<b>Глава 7. Поддержка жажды познания: что тебе надо делать,</b>	
<b>когда я чувствую, что все в порядке .....</b>	<b>111</b>
Поиграй со мной .....	114
Используйте чувство юмора .....	116
Дай мне возможность научиться .....	118
Смотри за мной и помогай мне .....	123
<b>Глава 8. Безопасное познание:</b>	
<b>как устанавливать границы? .....</b>	<b>127</b>
С какой целью вы устанавливаете границы? .....	129
Не злитесь! .....	137
Не нервничайте, меньше кричите и ругайтесь .....	139
Чем заменить ругань? .....	143
Укрепляйте самооценку ребенка, работая над собой .....	149
<b>Часть III</b>	
<b>САМООЦЕНКА У ПОДРОСТКОВ .....</b>	<b>153</b>
<b>Глава 9. Развитие мозга в подростковом возрасте .....</b>	<b>155</b>
Золотой шанс для укрепления самооценки .....	157
<b>Глава 10. Исследование жизни в подростковом возрасте:</b>	
<b>великий проект становления .....</b>	<b>161</b>
Подросток в круге безопасности .....	163
Авторитетный взрослый .....	165
Проект становления .....	168
Быть родителем подростка: как к этому подготовиться? ....	175
Зависимый и самостоятельный —	
две стороны одной медали .....	184

**Глава 11. Безопасность в подростковом возрасте:**

<b>быть под оптимальным наблюдением</b> .....	187
Ослабьте контроль, но не теряйте его. ....	189
Родители, проявляющие теплоту и требовательность .....	197

**Глава 12. Установление границ в подростковом возрасте:**

<b>взрослый, с которым можно поговорить</b> .....	199
Теплота в установлении границ .....	201
Полное принятие .....	208
Обсуждайте с подростком причины установления границ и последствия их нарушения .....	214
Поддерживайте увлеченность и достижения .....	217
Личные границы подростка. ....	218
Личные границы родителей .....	220
Недовольные подростки – или недовольные родители? ....	223
Что мы можем сделать вместо того, чтобы ругать. ....	230

**Глава 13. Подростковый возраст:**

<b>уникальная возможность улучшить самооценку</b> .....	243
Растопить лед .....	245
Высказываться .....	248
Вмешаться .....	251
Справедливость .....	254
Снятие нервозности. ....	258
Просить прощения. ....	261

**Часть IV**

**ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО** .....

**Глава 14. Уверенный и свободный** .....

Пять заповедей осознанного родительства .....	269
Вы не одиноки .....	272
Все нуждаются в страховочной сетке. ....	273
Никогда не поздно исправить погрешности .....	274
В жизнь .....	274

**Благодарности** .....

**Приложения** .....

**Литература** .....