

Каждому человеку естественна потребность нравиться. Всем нам приятно, когда нас хвалят, поддерживают, одобряют. Это естественно, в этом нет ничего плохого. Но когда каждое действие сопровождается мыслями «а что обо мне подумают люди» - это явный признак того, что человек испытывает зависимость от мнения окружающих; желание одобрения превращается в необходимость, в потребность угождать и нравиться всем подряд.

Ребенок, испытывающий потребность в одобрении, готов сделать и сказать, что угодно, чтобы заслужить похвалу окружающих. Он постоянно подстраивается под других, ставит их мнение выше своего – подобные действия могут привести к снижению самооценки. Таким ребенком очень легко манипулировать. Он отдает власть над своим внутренним состоянием другим людям. Его целью становится не реализация собственных желаний, а стремление быть принятым, пусть даже и вопреки своим интересам.

#### **Почему это плохо:**

- человек не может делать то, что не получает одобрения;
- заставляет подстраиваться под мнение людей;
- уменьшает способность чувствовать свои собственные желания;
- влияет на самореализацию человека;
- почти полностью блокирует способность самовыражаться искренне и свободно;
- нет возможности ставить свои собственные границы, говорить другим “нет”, принимать “нет” в ответ;
- нарушает здоровый контакт и общение;
- не позволяет строить гармоничные отношения.

Человек, испытывающий потребность в одобрении, полностью заблокирован по всем жизненно важным областям, и самостоятельно ему сложно решить эту проблему, даже если он ее осознает.

#### **Примеры проявления потребности в одобрении**

- Ребенок отказывается от высказывания или отстаивания своей точки зрения, чтобы не обидеть другого человека.
- Изменяет позицию или мнение после демонстрации кем-либо признаков неодобрения.
- Не может говорить «нет» на просьбы людей.

- Выполняет за других не свои обязанности, при этом чувствует дискомфорт и сожалеет о том, что вы не смог сказать «нет».
- Чрезмерно угождает с целью понравиться.
- В беседе инициативу передает собеседнику.
- Ощущает беспокойство и подавленность, когда кто-то с ним не согласен.
- Преувеличенно проявляет согласие, например, кивками головы, в том случае, когда в действительности придерживается другого мнения.
- Воспринимает выражение противоположного мнения как попытку оскорбить его.
- Постоянно извиняется, даже если ни в чем не виноват.
- Выпрашивает похвалу всем своим поведением и ощущает подавленность в случае ее отсутствия.

### **Причины возникновения потребности в одобрении**

Тяга к одобрению закладывается в нас в детстве, когда родители слишком контролируют своих детей, не поощряют их самостоятельности (например, решают за ребенка, что ему есть, что одевать, с кем играть и т.д.). Такой ребенок приучается по любому вопросу обращаться за советом/одобрением к родителям. Он вырастает неуверенным в себе, не умеет полагаться на свои силы, самостоятельно справляться с проблемами.

Далее, потребность в одобрении может продолжать развиваться в школьный период. Ученики, особенно начальных классов, стремятся заслужить похвалу учителя. Детям, испытывающим потребность в одобрении, гораздо проще и безопаснее выполнять указания других, чем выражать свою позицию. В среднем и старшем звене подростки, чтобы не противоречить общепринятым стандартам, могут прятать свои суждения и оценки (например, в сочинениях излагать не свои мысли и размышления, а использовать выдержки из учебников и критической литературы). Такие дети жаждут одобрения и твердо знают, что успех и счастье напрямую зависят от умения понравиться. В результате они могут стать безынициативными и несамостоятельными.

*Потребность в одобрении* – это вредная черта, от которой можно и нужно избавляться.

### **Рекомендации для родителей**

## **Как помочь ребенку избавиться от потребности в одобрении**

### **1. Дайте ребенку возможность свободно выражать свои чувства и потребности.**

Если родители постоянно стыдят, слишком озабочены тем, что скажут о поведении ребенка окружающие, не удивительно, что он и во взрослой жизни будет излишне зависеть от этих оценок.

### **2. Учите обращаться за помощью**

Предыдущее правило вовсе не означает, что Вы должны своего ребенка «бросить на произвол судьбы». Если он приходит к Вам за помощью, помогайте ему, а затем отпускайте снова. Если видите, что происходит что-то, с чем он сам не справится - вмешайтесь. Но если Вы будете делать это постоянно и все контролировать - ребенок не научится сам за себя отвечать, а также при необходимости обращаться за помощью.

### **3. Избегайте гиперопеки**

Старайтесь меньше тревожиться по поводу возможных неприятностей и несчастий. Нередко беспокойство за ребенка заставляет родителей контролировать каждый его шаг. Он постоянно находится в окружении взрослых, не имеет опыта выбора и самостоятельного налаживания контактов. Позвольте подростку самому решать какие-то свои проблемы в школе, в отношениях с друзьями.

### **4. Не используйте ребёнка в качестве инструмента реализации собственных нереализованных возможностей, упущенных в прошлом.**

Старайтесь давать подростку свободу действий, свободу выбора, когда это возможно. Например, прежде чем записать ребенка в кружок или секцию, поинтересуйтесь, чем он хочет заниматься, не навязывайте свое мнение, не проецируйте свои желания и интересы на сферу его интересов. Если Вам в детстве нравилось заниматься рисованием, не обязательно, что Ваш ребенок будет хотеть заниматься тем же. Позвольте ему самостоятельно определиться со своими интересами.

### **5. Интересуйтесь жизнью ребенка и оказывайте ему поддержку**

Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. Недостаточная родительская поддержка, наоборот, может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

## **6. Не предъявляйте ребенку излишних требований**

Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость и терпимость в своих взглядах и поведении. Если родители отказываются пересматривать свои взгляды и менять точку зрения, нетерпимы и излишне требовательны, всегда настроены критически, возлагают на подростка неоправданные надежды, не соответствующие их возрасту, это пагубно влияет на самооценку ребенка, подавляет развитие его личности и приводит к стрессовым ситуациям.

## **7. Подчеркивайте достоинства и не фокусируйте внимание на недостатках.**

Хвалите ребенка, делайте комплименты. Формируйте его уверенность в себе. Акцентируйте внимание на его сильных сторонах, компенсируя этим его недостатки.

## **8. Относитесь к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку.**

Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе *индивидуализации*, когда он занимается формированием собственной индивидуальности и в тоже время устанавливает новые связи с родителями. Подросток пытается изменить отношения с родителями, стремясь при этом сохранить прежнее общение, привязанность и доверие. Чтобы проявить собственную индивидуальность, подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, иные интересы и иные точки зрения.

## **9. Показывайте личный пример**

Будьте примером для подражания; следуйте тем же принципам, которым учите детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире. Старайтесь сами проявлять активность в общении. Побуждайте ребенка дома больше разговаривать.

## **10. Сотрудничайте со школой.**

Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это со специалистом (например, с психологом), но не акцентируйте постоянно внимание на имеющейся у ребёнка проблеме.

## **11. Вы можете обратиться за помощью во Всероссийский Детский телефон доверия: 8-800-2000-122**

**Помните:** основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.