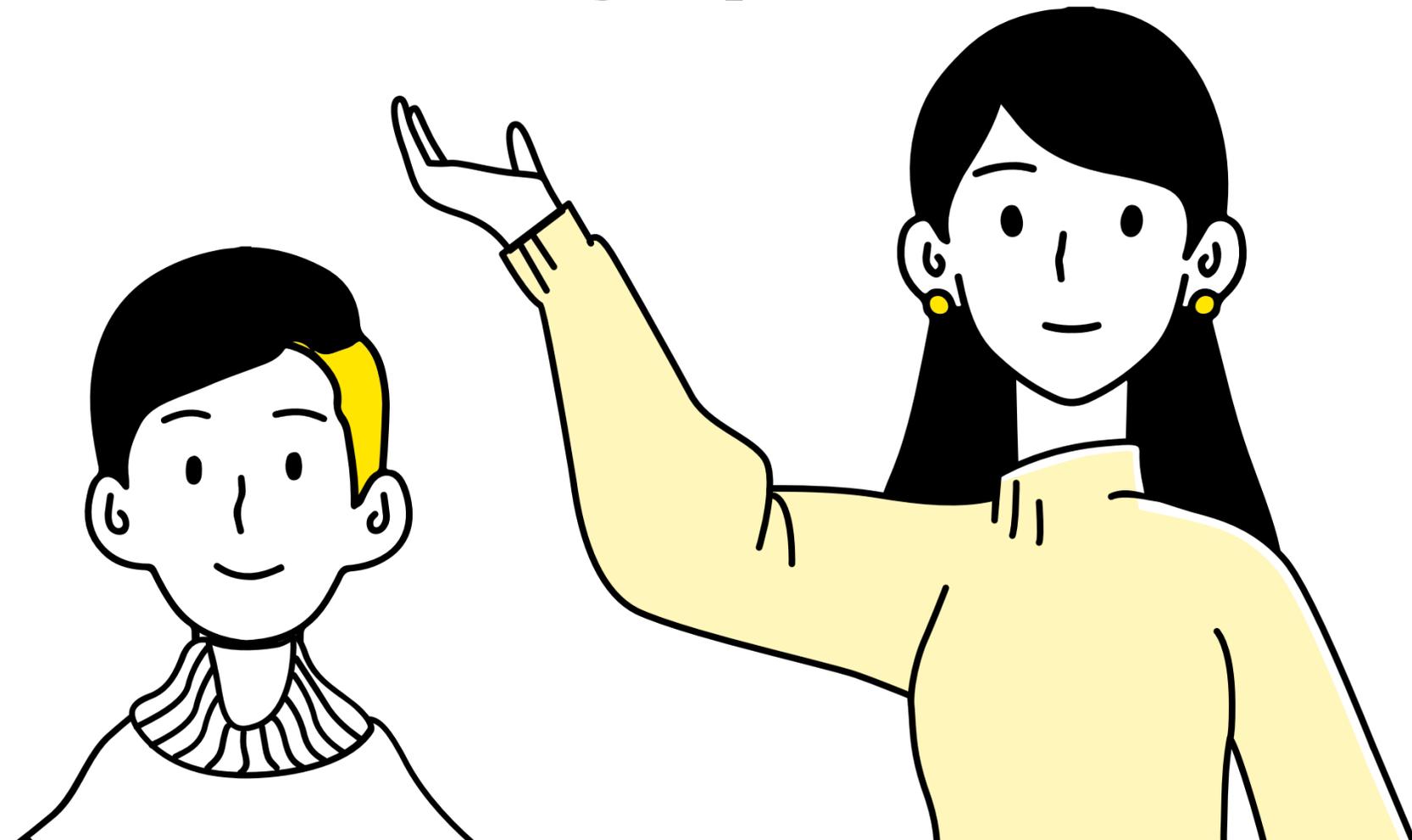


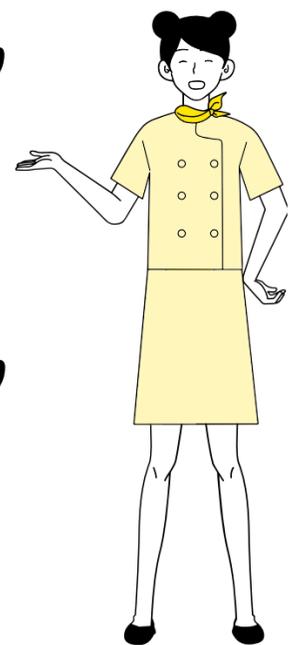
Формирование адекватной самооценки у ребенка



В известном смысле
каждый человек есть
то, что он о себе
думает.
Фрэнсис Брэдли

Известно, что самооценка формируется в детстве. От того, как происходит воспитание в семье, испытывает ли ребенок родительские любовь и принятие, был ли у него в детстве опыт побед и поражений, зависит уровень самооценки.

Выделяют 3 вида самооценки: нормальная, завышенная и заниженная.



Нормальная. Ребенок адекватно себя оценивает и его поведение выражается в следующем:

- нет страха пробовать новое;
- может найти решение проблемы самостоятельно, но если не получается, умеет обратиться за помощью;
- признаёт свои ошибки и исправляет их;
- нормальная коммуникация со сверстниками.

Завышенная. Ребёнок переоценивает свою значимость.

Завышенная самооценка выражается в:

- эгоцентризме;
- болезненном восприятии критики;
- привлечении внимания любым способом;
- агрессии в общении со сверстниками, желании унижить других.

Заниженная самооценка характеризуется:

- тревогой и неуверенностью в себе;
- стеснительностью;
- недоверчивостью и страхом быть обманутым;
- страхом перед новым.

Если у ребенка заниженная или неадекватно завышенная самооценка, то весь этот багаж он принесет и во взрослую жизнь. А самооценка, как известно, оказывает влияние на все сферы.

Как же формировать у ребенка адекватную самооценку?

Есть несколько аспектов, формирующих самооценку, — они работают в связке, а не по отдельности. Поэтому, если хотите сформировать у ребенка адекватную самооценку, нужно развивать все аспекты одновременно.

Безусловная любовь и принятие ребенка

Когда ребенок знает, что его любят просто так, за то, что он есть на этом свете, не за оценки или какие-то достижения, тогда внутри ему спокойно. Ему не надо что-то выдумывать, достигать каких-то вершин, хороших оценок, чтобы получить от родителей слова любви. Он их и так получает каждый день. Ребенок просто знает, что его любят.

Не надо для этого ему по 100 раз в день говорить «я тебя люблю», достаточно один раз, но искренне: «Я тебя люблю, как хорошо, что ты у меня есть». И, даже когда ругаете ребенка, можно сказать: «Я тебя очень люблю, но твой поступок меня сильно расстраивает».

Это волшебная фраза. В ней заложена любовь, сделан акцент на поступке, а не на ребенке, подчеркнуты эмоции другого человека. Таким образом, ребенок будет понимать, что он хороший, он любим, но его поступок, то, что он сделал, — это плохо. И от этого другой, значимый для него человек испытывает неприятные эмоции.

Похвала

Похвалы должно быть в два раза больше, чем критики, замечаний и наказаний. Здесь очень важно правильно хвалить, чтобы ребенок вас услышал и принял эту похвалу, то есть поверил вам. Поэтому простое слово «молодец» — это не похвала. А фраза «Ты молодец, потому что...» — это похвала, так как в ней есть аргументы, конкретные факты, которые ребенок принимает, видит, в них верит.

Не нужно хвалить своих детей по такой схеме: «Ты, конечно, молодец, но...» — а следом идет целый ряд критики с подчеркиванием ошибок ребенка и конкретными фактами. В такой подаче похвала не будет воспринята как таковая.

Для детей очень важно слышать от родителей похвалу. Приучайте ребенка с детства к комплиментам, учите их принимать, пусть он знает, что он достоин их.

Опыт побед

Наличие в опыте ребенка ситуаций, из которых он выходил победителем, важно для формирования высокой самооценки. Когда ребенок побеждает, достигает определенного успеха, у него появляется опыт этих переживаний, приятных эмоций, когда все получается и он на высоте.

Не всегда это будут ситуации больших конкурсов или соревнований. Это могут быть и его маленькая победа. Раньше не получалось, ребенок падал, расстраивался, хотел опустить руки, а потом все получилось! Он едет и не падает! Эмоции окрыляют! Радость! Счастье! Это маленькая победа!

Не забывайте такие моменты. Каждая маленькая победа — это кирпичик в построении высокой самооценки. Обсуждайте эти ситуации с ребенком. Что он при этом чувствует, каково ему находиться в этой ситуации? Делитесь своими чувствами, говорите, как вам приятно смотреть, что ваш малыш учится преодолевать трудности и становится сильнее.

Проигрыш и анализ неудач

Переживание ситуаций проигрыша тоже важно для развития самооценки. И даже более того: научившись анализировать свои неудачи, человек растет быстрее, чем после побед.

Сначала родители учат ребенка анализировать неудачи. Не ругать, не критиковать, не жалеть, не перекидывать всю ответственность на других людей, погоду, страну и т.д. А анализировать, делая акцент на качествах ребенка: «Что у тебя получилось хорошо?», «Почему ты проиграл?». Возможно, ребенку не хватило каких-то знаний или отработки навыков. Подумайте, как можно это исправить. Может быть, нужно записаться на дополнительные занятия к тренеру, учителю или на курсы. Тогда в следующий раз ребенок будет сильнее, опытнее. Будет выше вероятность того, что он получит опыт побед.

Научившись анализировать таким образом свои неудачи, человек приобретет себе очень хорошую и полезную привычку на долгие годы, будет реально смотреть на вещи и адекватно себя оценивать.

Что делать, если у ребенка завышенная самооценка?

1. Соблюдайте меры в комплиментах. Похвала, как и критика должна быть конструктивной.
2. Научите ребенка уважать чужое мнение. Пусть он поймёт, что его точка зрения может не совпадать с чужой, и это нормально.
3. Иногда в разговоре руководствуйтесь конструктивной критикой. Ребенок должен понимать, что все совершают ошибки, что следует учитывать последствия своих проступков.

Если у ребенка низкая самооценка:

1. Найдите занятие, в котором ребенок может реализоваться – возможно, кружок или секция. Главное, чтобы ребенку это нравилось. Подчеркивайте, что успехи в этом деле, не менее важны, чем, например, школьные.

2. Подчеркивайте небольшие достижения ребенка. Например, помог приготовить ужин, прибрал комнату, получил хорошую оценку в школе. Не воспринимайте это как само собой разумеющееся.

3. Разрешите ему самостоятельно принимать небольшие решения. Это может быть выбор одежды или завтрака. Доверяйте какие-то дела, тем самым расширяя зону ответственности. Обязательно подчеркните, если ребенок успешно справился с чем-то новым для себя. Пусть он видит, что может влиять на собственную жизнь, и то, что вы цените его помощь.

Что почитать на эту тему?

«Общаться с ребенком. Как?» — книга российского психолога Юлии Гиппенрейтер. В ней она делится принципами общения с детьми для родителей и педагогов.

