

Как повысить самооценку ребенка?

Педагог-психолог, Киселева Н.А., ШО «ИКС»



Здоровая атмосфера в семье, стремление понять и поддержать ребенка, искреннее участие и сопереживание, чувство психологической защищенности — вот составляющие для формирования позитивной адекватной самооценки у ребенка.

Самооценка — это оценка личностью (ребенком) своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Причины формирования заниженной самооценки.

А. Наследственные факторы.

Основы человека закладываются еще до рождения. Будущая личность получает от родителей целый комплекс свойств и особенностей, и то, что получил ребенок по наследству уже частично предопределяет возможные сферы, в которых в дальнейшем он будет чувствовать себя неполноценным. Это касается физических, умственных или социальных способностей.

К физическим относится, прежде всего, внешность. Важную роль играет также рост, сложение, физическая сила, наличие или отсутствие физических недостатков и серьезных болезней. Все это практически неизменные константы, которые будут с человеком на протяжении всей его жизни и будут формировать впечатление окружающих о нем, которое, как мы уже заметили, будет сильно влиять на его самооценку, а особенно, на его внутренний образ. Особую роль этот фактор играет для представительниц женского пола.

Большую роль играют также умственные способности. Они, как и физические, тесно связаны с внутренним образом, а в частности, с чувством компетентности. Хотя **умственные способности и могут быть развиваемы в течение жизни, все-таки они во многом зависимы от первоначально данных особенностей.** В основном, высокие умственные способности большую роль играют в жизни мужчин, т.к. они ориентированы на цели и достижения.

Б. Влияние социальной среды.

1. Родители.

Во-первых, тип воспитания формирует внутренний образ ребенка, во-вторых, что становление самооценки у младенца происходит в зависимости от отношения взрослого. Это значит, что в первые годы жизни формируется самооценка ребенка, отражающая оценку взрослого.

Ребенок растет. Продолжает формироваться его внутренний образ, и первостепенную роль здесь по-прежнему играют родители. У ребенка начинаются определенные фазы возбуждения, называемые детским негативизмом. Это, может быть, как резко агрессивный отказ, так и в виде игры, когда ребенок как бы подраживает взрослых, демонстративно и лукаво делая то, что они запрещали. Родители не могут понять причину странной перемены поведения их ребенка. Эти психологически-нормальные негативные формы поведения чаще всего наблюдаются в периоды возрастных кризисов, когда у ребенка возникает устойчивая потребность в самостоятельности и самоутверждении. Одна из распространенных реакций родителей - подавление "восстания". И здесь кроется опасность "сломать" ребенка, разрушить

его формирующуюся волю. Став взрослым, он не будет понимать, почему он такой слабовольный и так легко поддается любому давлению. А острый дефицит самостоятельности часто перерастает в личностную зависимость.

Развитие более сильных детей может пойти по другому сценарию. Подавление негативизма только закрепляет в них негативные формы поведения. Закономерность такова, что то, что не получило возможности проявиться в свое время, в соответствующем возрасте, обязательно проявится позднее.

Вот как эмоционально говорит об этом Жутикова Н.В. Жутикова Н.В. С.125.:

“Младший, в любом возрасте, имеет право “судить”, т.е. иметь и выразить свое отношение к старшему, иметь и выражать свое суждение о нем, свое понимание его действий, поступков, личности. Любой человек, независимо от возраста, может иметь свое отношение и суждение, о чем и о ком угодно! Потому что человек без этого не является “человеком мыслящим”. Одна из задач старшего - вызвать у младшего должное нравственное отношение и развить в нем способность к самостоятельному суждению.

Интересно отметить, что не только негативное отношение родителей разрушительно действует на ребёнка. Фактором, оказывающим большое влияние на формирование заниженной самооценки является также чрезмерная опека родителей. Например, мать может вести себя напряженно и проявлять нервозность, когда малыш вздумает поговорить с гостями или с посторонними людьми на улице. Она вмешивается в разговор, пытаясь объяснить, что хотел сказать малыш или начинает нервно смеяться, когда ей кажется, что его высказывания звучат глуповато. Если ребенку задают вопрос, она не дает ему открыть рот, стараясь ответить вместо него. Когда он должен провести выходные вне дома, мама предварительно читает ему обширную лекцию о том, как надо себя вести, чтобы не выглядеть глупым. И хотя при этом мать или отец действуют из лучших побуждений, все это однозначно говорит ребенку о том, что его родители не доверяют его способностям, и что его поведение без их указаний выглядит глупо.

Важным для ребёнка является также ощущение себя, безусловно, любимым. Также на формирование самооценки большую роль оказывают ценности, принятые в обществе.

2. Школа.

Ребенок идет в школу. И в этом периоде будет продолжаться формироваться его самооценка. В школьный период половые различия также определяют приоритеты оценивания: мальчики оценивают себя главным образом по своим предметным достижениям, тогда как для девочек, кроме того, важны межличностные отношения. Отметим, что именно в подростковый период самооценка наиболее чувствительна и одновременно является неустойчивой, легко и резко меняющейся. *Подросткам значительно чаще, нежели младшим детям, кажется, что родители, учителя и сверстники дурного мнения о них, и они чаще испытывают депрессивные состояния. С переходом из подростковой фазы развития в юношескую, положение улучшается. После 15 лет снова происходит рост самоуважения, ослабевает застенчивость, самооценка становится устойчивее, хотя озабоченность собой у юношей все-таки выше, чем у детей.*

Так как себя ведет ребенок при разных видах самооценки?

Ребенок с завышенной самооценкой может считать, что он во всем прав. Он стремится к управлению другими детьми, видя их слабости, но не видя при этом своих собственных, часто перебивает, относится к другим свысока, всеми силами старается привлечь на себя внимание. От ребенка с завышенной самооценкой можно услышать: "Я самый лучший". При завышенной самооценке дети часто агрессивны, принижают достижения других детей.

Если **самооценка ребенка занижена**, скорее всего, он тревожен, не уверен в собственных силах. Такой ребенок все время думает, что его обманут, обидят, недооценят, всегда ожидает худшего, выстраивает вокруг себя оборонительную стену недоверия. Он стремится к уединению, обидчив, нерешителен. Такие дети плохо адаптируются к новым условиям. При выполнении любого дела настроены на неудачу, находя непреодолимые препятствия. Дети с заниженной самооценкой зачастую отказываются от новых видов деятельности из-за страха не справиться, переоценивают достижения других детей и не придают значения собственным успехам.

Заниженная, негативная самооценка у ребенка крайне неблагоприятна для полноценного развития личности. У таких детей есть опасность формирования установки "Я плохой", "Я ничего не могу", "Я неудачник".

При **адекватной самооценке ребенок** создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания и любви. Он чувствует, что его ценят и уважают. Он верит в себя, хотя способен попросить о помощи, способен принимать решения, может признавать наличие ошибок в своей работе. Он ценит себя, а потому готов ценить и окружающих. У такого ребенка нет барьеров, мешающих ему испытывать разнообразные чувства к себе и окружающим. Он принимает себя и других такими, какие они есть.

Если хвалить, то правильно

Большое значение в формировании самооценки ребенка имеет заинтересованное отношение взрослого, одобрение, похвала, поддержка и поощрение — они стимулируют деятельность ребенка, формируют нравственные привычки поведения. Физиолог Д.В. Колесов отмечает: *"Похвала для закрепления хорошей привычки имеет большую действенность, чем порицание для предотвращения плохой привычки. Похвала, вызывая положительное эмоциональное состояние, способствует подъему сил, энергии, усиливает стремление человека к общению, сотрудничеству с другими людьми..."*. Если ребенок не получает своевременного одобрения в процессе деятельности, у него появляется чувство неуверенности.

Однако хвалить тоже надо правильно! Понимая, какое большое значение имеет похвала для ребенка, ею надо пользоваться очень умело. Владимир Леви, автор книги "Нестандартный ребенок" считает, что **не надо хвалить ребенка** в следующих случаях:

1. За то, что достигнуто **не своим трудом** — физическим, умственным или душевным.
2. Не подлежит похвале **красота, здоровье. Все природные способности как таковые**, включая и добрый нрав.
3. **Игрушки, вещи, одежда**, случайная находка.
4. Нельзя хвалить из жалости.
5. Из желания понравиться.

Похвала и поощрение: за что?

1. Важно помнить, что абсолютно все дети талантливы по-своему. Родителям следует внимательнее относиться к детям, чтобы отыскать талант, заложенный в ребенке, и развить его. Важно поощрять любое **стремление ребенка к самовыражению и развитию**. Ни в коем случае нельзя говорить ребенку, что ему не стать великим певцом, танцором и т.д. Подобными фразами вы не только отбиваете у ребенка стремление к чему-либо, но и лишаете его уверенности в себе, занижаете его самооценку, снижаете мотивацию.

2. Обязательно хвалите детей **за любые заслуги**: за хорошие отметки в школе, за победу на спортивных соревнованиях, за красивый рисунок.

3. Одним из приемов похвалы может быть **аванс**, или похвала за то, что будет. Одобрение заранее внушит малышу веру в себя, свои силы: "Ты это сможешь!". "Ты это почти

умеешь!", "Ты обязательно справишься!", "Я в тебя верю!", "У тебя все получится!" и т.д. **Похвала ребенка с утра** — это аванс на весь долгий и трудный день.

Владимир Леви советует помнить о внушаемости ребенка. Если вы говорите: "Ничего из тебя никогда не выйдет!", "Ты неисправим, тебе одна дорога (в тюрьму, в милицию, в детдом и т.д.)" — то не удивляйтесь, если так оно и случится. Ведь это самое настоящее **прямое внушение**, и оно действует. Ребенок может поверить в ваши установки.

Приемы для повышения самооценки ребенка:

1. Попросить совета как у равного или старшего. Обязательно при этом последуйте совету ребенка, даже если он далеко не лучший, так как воспитательный результат важнее любого другого.

2. Попросите о помощи как у равного или старшего.

3. Есть моменты, когда и всемогущему взрослому нужно побыть младшим — слабым, зависимым, беспомощным, незащищенным... относительно ребенка!

Уже в 5-7 лет этот прием, время от времени употребляемый, может дать чудодейственные результаты. И особенно с подростком, в отношениях "мать-сын" — если хотите воспитать настоящего мужчину.

Наказание: правила для родителей



Важную роль в формировании самооценки играет не только поощрение, но и наказание. Наказывая ребенка, следует придерживаться ряда рекомендаций.

1. Наказание **не должно вредить здоровью** — ни физическому, ни психологическому.

2. Более того, **наказание должно быть** полезным, осмысленным, **понятным ребенку**.

3. **Перед наказанием необходимо настойчиво предупредить ребенка о недопустимости его действий**, предупредить, что за непослушание Вы будете вынуждены лишить его, например, просмотра телепередачи, или любимой игры.

4. **Помните, Вы должны быть последовательны в своих действиях. Настойчивы, авторитетны, но не агрессивны.**

5. Наказание — **не за счет любви**. Что бы ни случилось, не лишайте ребенка вашего тепла.

6. **Никогда не отнимайте вещи**, подаренные Вами или кем бы то ни было, — никогда!

7. **Наказан — прощен**. Когда инцидент исчерпан, не вспоминайте о "старых грехах".

8. **Без унижения**. Если ребенок считает, что Вы несправедливы, наказание подействует в обратную сторону.

Приемы для нормализации завышенной самооценки ребенка:

1. Учите ребенка прислушиваться к мнению окружающих людей.
2. Спокойно относиться к критике, без агрессии.
3. Учите уважать чувства и желания других детей, так как они так же важны, как и собственные чувства и желания.

Не наказываем:

1. Если ребенок плохо себя чувствует или болеет.
2. Когда ребенок ест, после сна, перед сном, во время игры, во время работы.
3. Сразу после душевной или физической травмы.
4. Когда ребенок не справляется со страхом, с невнимательностью, с подвижностью, с раздражительностью, с любым недостатком, прилагая искренние старания. И во всех случаях, когда что-либо не получается.
5. Когда внутренние мотивы поступка нам непонятны.
6. Когда Вы не в себе, когда устали, огорчены или раздражены по каким-то своим причинам...

Повышаем самооценку себе и ребенку:

Правило 1-е, профилактическое. Уважаемые родители! Помните: если без конца повторять своему чаду, что он ничего не знает, не умеет и ничего-то никогда у него не получается, то вполне возможно, что однажды Ваш отпрыск и в самом деле в это поверит, а тогда – проблемы с самооценкой ему гарантированы. Что бы ни произошло, рекомендуется критиковать сам проступок, а не его виновника: ребенок всегда должен знать, что Вы его любите таким, каков он есть.

Правило 2-е. Забудьте о том, как сильно Вы хотите повысить свою самооценку. Слишком сильное желание зачастую становится препятствием на пути к своему осуществлению. Просто живите – и верьте, что Вы добьетесь всего, что захотите.

Правило 3-е. Если решили сделать что-то, не откладывайте дело в долгий ящик. Чем дольше собираетесь начать, тем более непреодолимыми кажутся возможные трудности.

Правило 4-е. Каждый день узнавайте что-нибудь новое, делайте то, что никогда раньше не делали.

Правило 5-е. Если что-то Вам непонятно – не бойтесь задать вопрос собеседнику. Это как раз часто отражается на вашей самооценке, негативно или позитивно, решать вам. Лучше единожды показаться дураком, чем попадать впросак раз за разом.

Правило 6-е. Запишитесь в тренажерный зал или хотя бы заведите привычку делать утреннюю гимнастику. Сильное, тренированное, свободное в своих движениях тело удивительным образом влияет на живущий в этом теле дух.

И еще, сходите в парикмахерскую. Обновите гардероб. Сделайте в доме генеральную уборку. Такие, казалось бы, мелочи тоже значат очень много для повышения самооценки.

Правило 7-е. Старайтесь чрезмерно не демонстрировать свою значимость. Внутренняя уверенность в себе не нуждается в «громких» внешних проявлениях. Самооценка является лишь показателем того, как вы оцениваете свои силы для достижения той или иной цели. Окружающие вас люди оценят это ваше качество без ваших же явных «намеков».

Правило 8-е. Вечное недовольство всем и вся любого превратит в унылого брюзгу. Больше оптимизма!

Правило 9-е. Вечное недовольство собой сродни мазохизму, и уж никак не способствует повышению самооценки. Поменьше ругайте и почаще хвалите себя! Коллекционируйте свои

успехи, даже самые незначительные, можно даже записывать их в специальный журнал.

Правило 10-е. Прекратите сравнивать себя с другими, это редко, когда помогает повышению самооценки. Сравнивайте только себя-сегодняшнего с собой-вчерашним.

Правило 11-е. Никогда не оправдывайтесь. Человек, сбивчиво бубнящий оправдания, производит жалкое впечатление. Если возникла такая нужда, спокойным и уверенным голосом объясните свой поступок.

Правило 12-е. Забудьте про страх. Представьте себе, что произошло именно то, чего Вы так боялись. Заранее продумайте варианты, как Вы будете действовать. Помните, что в формировании самооценки полезен любой, даже отрицательный опыт.

Правило 13-е. Разрешите себе быть несовершенным. Пусть Вы что-то делаете хуже других – никто не вправе ожидать, чтоб Вы всегда были безупречны во всех отношениях.

Правило 14-е. Примите участие в благотворительной акции – или хотя бы помогите донести сумку пожилой соседке. Помощь ближним – для самооценки один из лучших витаминов роста.

Правило 15-е. Заведите собаку – как бы ни повернула фортуна, для нее Вы всегда будете Самым Любимым Хозяином.

И, напоследок, главное – действуйте!

Действуйте решительно и безоглядно, идите вперед, не задумываясь о впечатлении, помня лишь о стоящей впереди цели. В конце концов, когда цель будет достигнута, Вам уже не придется беспокоиться о том, как повысить свою самооценку – она и так будет достаточно высока.