



ЧТО МОЖНО
СДЕЛАТЬ ДЛЯ
ПОВЫШЕНИЯ
САМООЦЕНКИ
РЕБЕНКА ?

Особенности формирования самооценки.

Специалисты подтверждают, что дошкольный возраст - это период, когда малыш начинает анализировать свое поведение. Появляются возможности реалистично оценивать свои поступки, затем соотносить их с мнением окружающих.

Для большинства детей старшего дошкольного возраста характерна завышенная самооценка, что можно объяснить отсутствием негативной критики. Особенно ярко это проявляется в привычных ситуациях, например, на прогулке ребенок ведет себя как лидер, но при этом жестко командует детьми. Казалось бы, такое поведение обладает положительными чертами: дошкольник становится активным участником соревнований, игр, конкурсов, стремится достичь успеха. Смело общается со взрослыми, полностью уверен в собственных силах. Поэтому родители в какой-то мере поощряют такое поведение. Они восхищаются любым действием крохи, забывая, что существуют отрицательные черты завышенной оценки:

- конфликтность;
- отсутствие способности воспринимать критику;
- требовательность;
- стремление во что бы то ни стало стать лидером, доминирование;
- высокомерность;
- неусидчивость.



В чём опасность низкой самооценки ребёнка?

Если у ребёнка занижена самооценка, скорее всего, ему будет сложно реализоваться как личности, поскольку у него нет самого главного для полноценного существования — ощущения себя ценным и важным, нет веры в свои силы.

Если ребёнок не уверен в себе, то он часто чувствует себя хуже других, вследствие чего может попадать в неприятные ситуации.

Когда мы говорим о детской самооценке, то низкая самооценка — это результат тех требований, которые ему предъявляются в семье. Причина завышенных ожиданий от ребёнка одна — **его не принимают таким, какой он есть**, а ориентируют на то, что, чтобы заслужить любовь и одобрение, ему нужно быть кем-то другим.

Выразаться это может в разном родительском поведении, это может быть:

- сравнение с другими детьми;
- сравнение с какими-то недостижимыми образцами для подражания;
- критика;
- игнорирование чувств ребёнка и особенностей его характера;
- недостаточное внимание к мнению ребёнка;
- неуважительная или конфликтная атмосфера в семье;
- регулярные наказания без достаточного количества похвалы и эмоциональной поддержки.

Если родитель, прочитав несколько книг и статей, начинает замечать, что у его сына или дочери заниженное восприятие себя, то первое,

что он делает — принимается хвалить ребёнка вдоль и поперёк. Как правило, толк из этого небольшой.

Что же делать и с чего начать?

11 шагов для поднятия детской самооценки

1. Терпение. Первым шагом будет запастись терпением — дело это непростое, лучше идти маленькими шагами, понимая, что мы делаем и зачем. Важный показатель здесь — возраст ребёнка: чем он меньше, тем быстрее можно всё исправить. Чем старше человек, тем больше запасаемся терпением.

2. Анализ. Проанализировать своё отношение к ребёнку. Какие требования и ожидания по отношению к нему уже существуют. Задайте себе вопрос: как они сформировались, и не транслируете ли вы требования родителей к вам в детстве (может, вы просто воспроизводите родительскую модель?).

3. Экологичность. Оздоровить, насколько это возможно, атмосферу в семье, чтобы она стала спокойной. Уважение взрослых друг к другу в семье — залог самоуважения детей.

4. Акцент на хорошем. Учитесь замечать в своём ребёнке хорошее. Проговаривать вслух это можно время от времени, а вот замечать самому — самое главное. Перестаньте критиковать и вообще следите за своими словами при общении с ребёнком.

Вызубрите наизусть фразу Януша Корчака «Детей нет, есть люди» и не позволяйте себе ничего такого, чего бы не позволили в отношении других взрослых людей.

Кроме того, полезно учить ребёнка самого замечать хорошие моменты в жизни — позитивный взгляд на жизнь сильно влияет и на самочувствие и на настроение.

В помощь есть масса игр и упражнений:

- можно гулять по улице и замечать красивые моменты и детали по очереди;
- в конце дня «собирать» хорошие моменты, которые были;
- завести большую банку, куда складывать маленькие записки, когда происходит что-то хорошее (поход в кино, успех в школе, отличная игра), перечитывать их время от времени, особенно в периоды эмоционального упадка.

5. Развитие сильных сторон личности. Помочь ребёнку повысить свои реальные способности. Не ориентировать его на то, чтобы он был лучше всех, а позаботиться о том, чтобы он что-то умел делать хорошо, и самому ценить то, что он умеет. Это не обязательно успехи по математике и русскому. Это вполне может быть хорошее умение вышивать крестиком или плавание.

6. Давать ребёнку свободу выбора. Не навязывать свои решения ни в выборе одежды, ни в выборе еды и всего остального. Даже если ребёнок не привык это делать и ждёт вашей помощи, просто дайте ему больше времени, он сможет определиться. Это не про вседозволенность, а про право голоса.

7. Социализация. Отнеситесь внимательно к тому, чтобы ваш ребёнок умел хорошо общаться. Способность общаться — это навык. Значит, его можно

формировать и тренировать. В помощь вам будут различные книги, игры и упражнения, сказкотерапия.

8. Работа с границами. Научите ребёнка говорить «нет» и отстаивать свои границы.

9. Самостоятельность. Давайте ребёнку возможность справляться с разными заданиями самостоятельно. Не бросайтесь на помощь по «первому требованию». Вообще аккуратней с этой самой помощью. Если её много, ребёнок вырастает с ощущением собственной беспомощности. Отмечайте его достижения и старания — это поддерживает.

10. Научитесь смиряться. Если ребёнок с характером и способностями не такими, как вы нарисовали ещё до его рождения, задайте себе вопрос: вы хотите вырастить его успешным или счастливым и здоровым? Научитесь смиряться вообще с последствиями наличия ребёнка в вашей жизни — скорее всего, у вас будет больше хаоса и уборки по дому, меньше времени и эмоциональных сил. Успокаивайте себя тем, что такое настроение посещает не каждый день, а дети вырастают.

11. Внимание на себя. Внимательно посмотрите на себя — а что у вас с самооценкой? Здесь, как и во всех остальных случаях, работает правило: хочешь помочь другому — начни с себя.

Наказания: 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. Более того, наказание должно быть полезным.
2. Если есть сомнение, наказывать или не наказывать, — **не наказывайте**. Даже если уже поняли, что обычно слишком мягки и нерешительны. Никакой "профилактики".
3. За один раз — **одно наказание**. Наказание может быть суровым, но только одно, за все сразу.
4. Наказание — **не за счет любви**. Что бы ни случилось, не лишайте ребенка вашего тепла.
5. Никогда **не отнимайте вещи**, подаренные вами или кем бы то ни было, — никогда!

6. Можно **отменить наказание**. Даже если набезобразничает так, что хуже некуда, даже если только что накричал на вас, но при этом сегодня помог больному или защитил слабого. Не забудьте объяснить ребенку, почему вы так поступили.
7. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало. **Запоздалые наказания** внушают ребенку прошлое, не дают стать другим.
8. **Наказан — прощен**. Если инцидент исчерпан, старайтесь не вспоминать о "старых грехах". Не мешайте начинать жить сначала. Вспоминая прошлое, вы рискуете сформировать у малыша чувство "вечно виноватого".
9. **Без унижения**. Если ребенок считает, что мы несправедливы, наказание подействует в обратную сторону.

