

Влияние родителей на самооценку ребенка

Самооценка – это представление человека о себе, о собственной ценности в мире. Она складывается из того, как мы оцениваем свои действия, свой характер, свои способности и прочие психические явления. Она формируется еще в раннем детском возрасте, и родители играют важнейшую роль в ее формировании. А значит, могут вполне успешно влиять на ее повышение. И я постараюсь пояснить, как именно вы можете это сделать.

Самооценка бывает трех видов: завышенная, адекватная и заниженная. Заниженная самооценка больше всего волнует родителей и в значительной степени ограничивает ребенка на пути к развитию гармоничной личности.

Дети с заниженной самооценкой характеризуются тревожностью, неуверенностью в себе, в собственных способностях и действиях, они склонны не доверять людям и не рассчитывать на их поддержку. Все это ведет к ощущению одиночества и собственной ущербности. Ребенок замыкается, избегает общения из страха отвержения, неприятия. Такие дети обидчивы и неконтактны, они плохо адаптируются к новым условиям. При выполнении любой деятельности изначально ориентируются на неуспех, отказываются рискнуть, чем значительно ограничивают свою жизнь. 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. Такие дети верят в себя, свои силы, способны принимать решения, способны адекватно реагировать на ошибки в своей работе. Они чувствуют собственную ценность, а потому готовы ценить и окружающих. У такого ребенка нет серьезных препятствий, мешающих ему испытывать разнообразные чувства

к себе и окружающим. Он принимает себя и других такими, какие они есть. Именно к такой самооценке важно стремиться.

Если же вы обнаружили, что самооценка вашего ребенка занижена — начинайте действовать. Самооценка растет пропорционально преодоленным трудностям. Чем больше трудностей ребенок преодолел, тем он увереннее в собственных силах. Действуйте аккуратно (давай еще раз попробуем, давай вместе). Здесь важно поддерживать своего ребенка, верить в то, что он сможет, даже если это выходит у него не с первого раза. Попробуйте поделиться своим опытом преодоления трудностей, тем как вы справлялись с неудачей, и при этом не отчаивались, а пробовали снова и снова. Попробуйте определить, конкурентное преимущество вашего ребенка, и развивайте его. Возможно, ваш ребенок хорошо поет, танцует, возможно, у него есть способности к языкам или творчеству, старайтесь это развивать. Ребенку будет легче перенести неудачи, зная, что уже есть нечто, чем он выгодно отличается от окружающих.

Не делайте за ребенка того, что он может сделать сам. Подсказывайте, направляйте, но не делайте. Старайтесь оказывать достаточную, но не избыточную поддержку.

Значительное повышение самооценки происходит в момент перехода из позиции «я не могу» к позиции «я сам в состоянии справиться со своими жизненными трудностями». Не загубите этот момент собственным излишним усердием.

Чтоб помочь ребенку повысить собственную ценность необходимо:

- В первую очередь проанализировать свое поведение и то, как вы общаетесь с ребенком. Исключить обвинительную интонацию и негативные прогнозы. Будьте внимательны к успехам ребенка, даже самым маленьким, радуйтесь и хвалите за них ребенка. Это научит его ощущать вкус победы и усилит уверенность в себе и своих силах.

- Необходимо выделять посильную зону ответственности. Давайте поручения, с которыми ребенок может справиться самостоятельно (поливать цветы, кормить кота, вытирать пыль). Не забывайте благодарить его за помощь, говоря ему о том, как для вас это важно. Донести ему, что нуждаетесь в его помощи.

- Советуйтесь с ребенком, спрашивайте его мнения. По-возможности, даже действуйте согласно его советам. Не бойтесь показаться слабым перед ним.

- Откажитесь от излишней критики. Если без конца повторять своему ребенку, что он ничего не знает, не умеет и ничего-то никогда у него не получается, то вполне возможно, что однажды он и в самом деле в это поверит, а тогда – проблемы с самооценкой ему гарантированы. Это больше профилактическая мера, но она чрезвычайно важна. Важно критиковать сам поступок, а не самого ребенка. Ребенку важно знать, что вы его любите и цените, не смотря на критику за его ошибки.

- Анализируйте с ребенком то, что нового у него стало получаться, в чем он делает успехи. Важно не сравнивать ребенка с другими детьми, вместо этого гораздо полезнее сравнить его нынешние успехи с прошлым опытом. Замечайте, в чем растет ваш ребенок.

- Научите ребенка заботиться о себе, делать что-то приятное для себя, уметь себя радовать.

- Демонстрируйте оптимизм вашему ребенку. Вечное недовольство всем и вся, любого превратит в унылого брюзгу.

- Коллекционируйте успехи вашего ребенка. Можно завести специальный блокнот или дневник, где вы будите вместе отмечать, записывать его успехи.

- Не игнорируйте страхов ребенка, говорите о них и оказывайте поддержку.

- Разрешите себе быть несовершенным, и тогда ваш ребенок не будет столь требователен к себе.

- Поощряйте инициативу ребенка.

- Анализируйте вместе с малышом его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.

- Старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть.

Большое значение в формировании самооценки ребенка имеет заинтересованное отношение взрослого, его одобрение, похвала, поддержка и поощрение. Если ребенок не получает своевременного одобрения в процессе деятельности, у него появляется чувство неуверенности.

Для родителей важен поиск таланта собственного ребенка, тех способностей, которые можно развивать. Нужно поощрять стремление ребенка к самовыражению. 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. 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.

Важную роль в формировании самооценки играет не только поощрение, но и наказание. Наказывая ребенка, важно помнить:

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

2. Если есть сомнение, наказывать или не наказывать, — не наказывайте. Никакой "профилактики". Ребенка нужно предупреждать о возможном наказании, оно не должно быть неожиданным.

3. За один раз — одно наказание. Наказание может быть суровым, но только одно, за все сразу.

4. Наказание — не за счет любви и внимания. Не лишайте ребенка тепла и общения.

5. Никогда не отнимайте вещи, подаренные вами или кем бы то ни было, — никогда!

6. Можно отменить наказание, но здесь важно 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".

9. Без унижения. Если ребенок считает, что вы несправедливы, наказание подействует в обратную сторону.

10. Не наказывайте ребенка в присутствии других людей.

11. Не наказывайте ребенка, если он плохо себя чувствует или болеет, а также после физической или душевной травмы.

12. Не наказывайте за то, что 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.

13. Прежде чем наказать ребенка, важно прояснить и понять внутренние мотивы поступка ребенка. Если они не понятны — не наказывайте.

