

Как поддержать у ребенка положительную самооценку.

Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми, и на этом основании вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка. Самооценка может быть, как адекватной (соответствующей реальности), так и не адекватной (завышенной или заниженной). Адекватная самооценка позволяет человеку соотносить свои силы с задачами разной трудности и требованиями окружающих. Не адекватная – деформирует внутренний мир, мешает гармоничному развитию личности.

Самооценка у детей начинает формироваться еще до школы. Развитие самооценки ребенка зависит, в основном, от его окружения и как воспитывают его родители. Если родители стараются понимать ребенка, поддерживают его при необходимости, проявляют заботу и последовательно выстраивают процесс воспитания, тогда у ребенка самооценка формируется адекватная.

До школы и в младшем школьном возрасте ребенку очень важно чувствовать защищенность. В семье, детском саду, при чувстве защищенности, ребенок уже самостоятельно принимает решения; при необходимости, не стесняется просить помощи; может признать свои ошибки. Когда у ребенка развивается адекватная самооценка, он уважительно относится к окружающим, спокойно может принимать помощь окружающих и начинает ценить себя как личность.

К не адекватной самооценки относят – завышенную самооценку. Проявляется она в виде неуважения к окружающим, пренебрежительного отношения к сверстникам, одноклассникам. Он высмеивает радость достижений других детей. Во время совместных игр пытается управлять другими детьми, считая себя лидером. Если коллектив не признает его лидером, может сильно эмоционировать, вплоть до истерики. При самооценке ребенок не замечает своих слабых сторон.

Так же к не адекватной самооценки относят – заниженную самооценку. При заниженной самооценке ребенок может испытывать тревогу, не верить, что может самостоятельно что-то сделать, не верит в собственные силы. Такой ребенок изначально настраиваются на неудачу. Он может не верить людям, может бояться, что его обидят, оскорбят. Такие дети испытывают одиночество в детском коллективе, они избегают общих игр, не принимают участия в каких-либо видах деятельности. При возникновении конфликтных ситуаций они не находят поддержки среди ребятшек. У детей с заниженной самооценкой формируются установки типа: он хуже других, самостоятельно

ничего не может сделать, если делает сам, то ничего хорошего из этого не выйдет. Это негативно влияет на развитие самооценки ребенка.

Когда развивается низкая самооценка у ребенка?

Если родители, педагоги часто употребляют в разговоре «у тебя никогда не получается», «ты не умеешь, дай я», «ты не сможешь» и др. Все это приводит к тому, что ребенок начинает верить, что он не способен делать самостоятельно. У ребенка может развиваться комплекс неполноценности.

Можно ли по поведению ребенка определить уровень самооценки? Конечно можно. Качества, которые свойственны детям с адекватной самооценкой: активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт. Они охотно участвуют в играх с другими детьми, не обижаются, если оказываются проигравшими.

Детям с заниженной самооценкой часто свойственны: пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость. Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других, а если участвуют в них, то часто обижаются за свои неудачи.

Иногда дети, которым дается негативная оценка в семье, стремятся компенсировать это в общении со сверстниками. Они хотят всегда и везде быть первыми и принимают близко к сердцу, если это им не удастся.

При завышенной самооценке дети во всем стремятся быть лучше других. Часто от такого ребенка можно услышать: “Я – самый лучший (сильный, красивый). Вы все должны меня слушать”. Он часто бывает агрессивен с теми детьми, которые тоже хотят быть лидерами.

Самооценку ребенка можно проверить с помощью теста «Лесенка». Его используют с 4-5-ти лет.

Нарисуйте на листе бумаги или вырежьте лесенку из 10 ступенек. Теперь покажите ее ребенку и объясните, что на самой нижней ступеньке стоят самые «плохие» (злые, завистливые, непослушные и т.д.) мальчики и девочки, на второй ступеньке – чуть получше, на третьей еще лучше и так далее. А вот на самой верхней ступеньке стоят «самые-самые» хорошие (умные, добрые, любимые и т.д.) мальчики и девочки. Важно, чтобы ребенок правильно понял расположение на ступеньках, поэтому можно его об этом переспросить. После объяснения всех правил, поинтересуйтесь у ребенка на какой из этих ступенек стоит от сам?

Пусть нарисует себя на этой ступеньке или поставит куколку. Выводы:

- Если ребенок ставит себя на первую, 2-ю, 3-ю ступеньки снизу, то у него **заниженная самооценка**.
- Если на 4-ю, 5-ю, 6-ю, 7-ю, то **средняя (адекватная)**.

- А если стоит на 8-й, 9-й, 10-й, то самооценка **завышена**.
Что же делать, если самооценка Вашего ребенка неадекватна (сильно завышена или занижена)? Уровень самооценки может изменяться, особенно в дошкольном возрасте. Каждое наше обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, реакция на успехи и неудачи – все это оказывает влияние на отношение малыша к себе. То есть, мы можем помочь ребенку сформировать адекватную самооценку.
Как помочь ребенку сформировать адекватную самооценку? Вот несколько полезных советов:
- Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть малыш поможет с уборкой, сам польет цветок, получит удовольствие от сделанного и заслуженную похвалу. Не нужно ставить перед ним непосильные задачи, для выполнения которых он еще просто не дорос.
- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает. Если малыш давно умеет сам есть ложкой, не нужно каждый раз за это хвалить, но если у него получилось поесть аккуратно, не размазав кашу по всему столу, обязательно отметьте это достижение.
- Поощряйте в ребенке инициативу.
- Не забывайте, что малыш внимательно наблюдает за Вами. Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Сравните: “У мамы не получился торт, ну ничего, в следующий раз положим поменьше масла” / “Ужас! Торт не получился! Никогда больше не буду печь!”
- Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его с самим собой (тем, какой он был вчера или будет завтра).
- Не бойтесь искренне любить своего ребенка и показывать ему свою любовь!