



Правила воспитания здоровой самооценки у детей

Какой я?

Три варианта самооценки

Самооценка карапуза складывается из его собственного мнения о себе, своих личных качествах и достижениях и того, что он узнает о себе, общаясь с другими. Именно от нее зависит взаимоотношение ребенка с окружающими, его отношение к себе, к своим успехам и неудачам.

Самооценка может быть адекватной (то есть объективной) и неадекватной. Соответственно, неадекватная самооценка бывает заниженной или завышенной.

При **адекватной** самооценке представление ребенка о себе совпадает с действительностью. Такие дети активны, бодры, обладают чувством юмора, находчивы и общительны. Охотно участвуют в играх, не обижаются и не особо расстраиваются, если проигрывают, не дразнят победителей. Они, как правило, довольны собой: знают свои хорошие качества, осознают собственную ценность и относятся к себе с уважением.

Малыши с **заниженной или низкой самооценкой** недооценивают себя, видят в себе только отрицательные черты, неуверенны, мнительны, пассивны и обидчивы. Акцентируют внимание на своих неудачах и недостатках. Они не

хотят участвовать в играх с детьми, потому что заранее бояться проиграть (оказаться хуже других), а если и участвуют, то часто обижаются и уходят. Такие крохи, как правило, мало общаются, тяжело заводят знакомства и сложновливаются в новый коллектив, будь то садик или школа. У них часто возникают проблемы с успеваемостью.

Дети с **завышенной самооценкой** замечают в себе только положительные качества и обычно переоценивают себя. Они самоуверенны, эгоистичны, высокомерны, для них важно только собственное мнение. Все это, естественно, негативно сказывается на общении со сверстниками. В играх с другими они хотят только побеждать. Если получилось иначе, то «это просто случайность» или «несправедливость».

Проверяем своего ребенка

Вероятно, у вас возникло желание определить, какова самооценка у вашего карапуза. Есть простой тест, который родители могут выполнить дома со своим малышом (если ему уже исполнилось 2,5-3 года).

Покажите ребенку лесенку (нарисуйте ее на альбомном листе) и попросите поместить на ней (можно нарисовать) всех знакомых крохе детей. На трех верхних ступенях – хороших, умных, добрых и послушных малышей (чем выше ребенок, тем он лучше). А на трех нижних ступенях – плохих (глупых, злых и непослушных). Чем ниже, тем хуже. На средней ступеньке располагаются дети не плохие и не хорошие.

После того, как ребенок закончит оценивать приятелей, попросите показать, на какую ступеньку он поместит (нарисует) себя и объяснить, почему. Затем задайте вопрос: «Ты на самом деле такой или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле, а каким хотел бы быть». После этого спросите: «На какую ступеньку тебя поставила бы мама (папа, бабушка и др.)?».

Как трактовать результаты?

- **О явно завышенной самооценке** можно говорить, если малыш поставил себя на самую высокую ступень (7-ю). Особенно когда там же он «видит» себя глазами родных. Здесь следует уточнить у малыша, за какие такие заслуги он поставил себя на самую высокую ступень.
- Если ребенок нарисовал себя на 5-й или 6-й ступени, при этом объясняет свой выбор реальными достижениями и считает, что оценки взрослых будут такими же либо несколько ниже его собственной — это свидетельствует о **адекватной самооценке**.
- На 2-й и 3-й ступени себя располагают дети с **заниженной самооценкой**.
- Малыш поместил свою фигуру на 1-й? Это тревожный сигнал. Вероятно, у него **крайне низкая самооценка**.

- Если ребенок ставит себя на среднюю 4-ю ступень (нейтральную), скорее всего, он не понял задания либо не хочет его выполнять. Попробуйте протестировать чадо позже.

Что могут родители

Очевидно, что больше всего на самооценку ребенка влияют его родители. Общаясь со взрослыми, малыш постоянно получает от них обратную связь. Если она преимущественно позитивная (родители замечают в крохе все хорошее, одобряют его поступки, радуются достижениям), карапуз растет со здоровой, адекватной самооценкой. Если же ребенок изо дня в день слышит лишь негативные оценки, он начинает акцентироваться на своих неудачах и своей ущербности. Постоянное недовольство и критика в адрес крохи, а также физические наказания приводят к тому, что самооценка малыша стремительно падает.

Так что же должны делать родители для того, чтобы воспитать здоровую самооценку у детей? Или откорректировать заниженную (увы, по опыту психологов, у большинства малышей она именно такая)? Всего лишь стараться научить их верить в себя и свои начинания:

- **Хвалите ребенка.** Хвалить и захваливать — не одно и то же. Нельзя за все, что делает ребенок безоговорочно его хвалить, так же, как и ругать за все подряд не стоит. Похвала и критика должны быть в меру. Если вы малыша чаще ругаете, чем хвалите, то в скором времени он начнет избегать общения с вами — чтобы не слышать проявлений вечного родительского недовольства. Критикуя ребенка (если в этом есть крайняя необходимость), обязательно найдите, за что его можно похвалить. Например, за проявленную инициативу, ум и сообразительность или же за упорство и силу воли.
- **Не вешайте отрицательных «ярлыков».** Помните: то, что вы говорите своему чаду до 12 лет, он будет говорить сам себе всю оставшуюся жизнь. Соответственно, если в семье принято в воспитательных целях называть ребенка «тупым», «бестолковым» и т. д., нет ничего удивительного в том, что он вырастает совершенно недовольным собой. Дети, на которых родители щедро вешают «ярлыки», привыкли видеть в себе только плохое. Они боятся принимать решения, потому что заранее уверены в неудаче любого своего начинания. Чаще всего они просто пасуют перед трудностями и даже не пробуют справиться с ними.
- **Относитесь к своему малышу как к единственному и неповторимому.** Уважайте его как друга. Многие родители мало обращают внимания на чувства, мнения и желания своих детей. Они воспринимают несогласие или протест ребенка как неуважение к себе и даже оскорбление. Некоторые мамы и папы начинают всеми силами и средствами (как правило, ограничениями или физическими наказаниями) добиваться от чада

послушания и принятия их точки зрения как единственно верной. Подобная позиция объясняется низкой самооценкой у самих родителей (у них есть острая потребность быть всегда правым). Не стоит решать свои психологические проблемы за счет детей.

- **Любите ребенка «безусловно», а не за что-то, принимайте его таким, какой он есть.** Очень часто родители рисуют себе, каким должен быть их малыш в идеале. И если он не соответствует этим представлениям, начинаются упреки. Помните: для детей нет ничего страшнее, чем не оправдать ожидания родителей, то есть оказаться ниже той планки, которую им установили. Малыши, перед которыми взрослые ставят нереальные цели, отличаются повышенной тревожностью, неадекватным поведением и эмоциональными срывами. Чтобы у вашего ребенка не возникло и не закрепилось чувство ущербности, не возлагайте на него каких-то огромных надежд. Тогда в дальнейшем не будет и разочарований. И не игнорируйте реальные достоинства малыша (даже если они из тех, которые вы особо не цените в людях). Старайтесь их всегда отмечать — ребенок должен знать и ценить все хорошее в себе.
- **Не сравнивайте кроху с другими детьми.** Помните, как в детстве вам ставили в пример друзей, которые лучше учились в школе или добросовестней занимались, например, музыкой? «Вот Миша уже читает, а ты до сих пор не все буквы знаешь» — нечто подобное приходилось слышать многим. Задача родителей была во что бы то ни стало пробудить наш интерес к чему-то и желание стать лучше, чем «сосед Миша». На деле же такой принцип мотивации заканчивается если не полной, то частичной потерей у ребенка интереса к достижению цели и, кстати, портит отношения с «успешными» друзьями. То же касается ситуации, когда родители сравнивают между собой братьев и сестер. Если вы не хотите навсегда посеять зерно конкуренции в ваших детях, остерегайтесь сравнивать их достижения.
- **Воспитывайте у ребенка веру в себя.** Не ленитесь чаще говорить ему слова поддержки, например, «я верю, что у тебя все получится» или «ты сможешь легко справиться с этим, если захочешь». Родительская вера в малыша — главный «секрет» адекватной самооценки у ребенка.
- **Цените себя.** Если мама с папой не замечают собственные успехи и не умеют им радоваться, научить этому кроху будет непросто. Согласитесь: каждому из нас есть чем гордиться. Так пусть малыш об этом знает с раннего детства!

