

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ДЕТСКОЙ САМООЦЕНКИ



Адекватная самооценка напрямую влияет на психологическое благополучие и успешность человека. Ребенок с адекватной самооценкой способен правильно оценить свои силы, выбрать занятие по душе и в соответствии с возможностями. Он не пасует перед трудностями и спокойно общается со сверстниками и взрослыми, ценит свои успехи и уважает чужие. Если ваш ребенок не уверен в себе и имеет заниженную самооценку, то нужно работать над ее повышением.

Чем опасна низкая самооценка

Из ребенка с низкой самооценкой вырастает несчастный неудачник. Психологический механизм этой ситуации в том, что ребенок изначально принимает на себя роль жертвы: «У меня не получится», «Я сделаю хуже всех», «Я не справлюсь».

Позиция жертвы требует поддержки и опоры. Ребенок с детства, не пытаясь что-то сделать самостоятельно, обращается к взрослому: «Нарисуй мне», «Сделай за меня», «Завяжи, приклей, слепи». При этом родители даже не задумываются над тем, что в основе таких просьб — позиция «Ты сделаешь лучше меня» или «Я все равно сделаю плохо».

Безусловно, взрослый сделает лучше, но дело не в качестве работы, а в самостоятельности и гордости за СВОЕ дело. Дети с низкой самооценкой живут в постоянном страхе, что не получится, что сделают замечание, отругают или отвергнут.

Со временем вырабатывается стойкая позиция перекладывать дела на других, и это становится даже комфортным: «Делайте сами, раз такие

умные», «Да, я неудачник, не всем же быть крутыми», «Зачем мучиться, если потом будут переделывать».

Правила формирования адекватной самооценки

Заниженная самооценка часто формируется родителями — мы принимаем роль жертвы ребенка и начинаем его усиленно жалеть.

Самый важный возраст для формирования адекватной самооценки — младший школьный. На этот период приходятся основные проблемы общения или деятельности, подрывающие уверенность в себе. Прежде чем начать работу по повышению детской самооценки, проверьте некоторые позиции своего к нему отношения.

1. Требования к ребенку адекватны? Часто бывает, что дело не в самооценке ребенка, а в завышенных требованиях к нему. Родители отправляют его учиться в гимназию для одаренных детей и ругают за то, что не справляется с программой. Ребенку трудно в школе, да ещё родители упрекают в средствах, которые тратят на образование — тут уже не до активной жизненной позиции. Выражение «Ты что, дурак? Почему не можешь?» приводит к неутешительным выводам.

А если ребенок не одаренный? Не супер-герой и не супер-гений? Не ждите, что он за несколько дней начнет играть на гитаре, заговорит на английском или выиграет сразу Уимблдонский турнир только потому, что вы наняли репетитора. Уважайте возможности своего ребенка.

2. Сравниваете ребенка с другими детьми? Если постоянно говорить ребенку, что другие дети лучше, то как у него может сформироваться адекватная самооценка? Ребенок, безусловно, лучше других по многим параметрам, но вы говорите ему только о недостатках.

Возможно, вам знакомы фразы:

- «Оля смогла написать контрольную на пять, а ты, получается, глупее нее?».
- «Почему у всех получается, а у тебя нет?».
- «Таня выиграла соревнования, а что сделала ты?».
- «Сереза снова обошел тебя на олимпиаде? Я так и знала...».

Если вы говорите подобные фразы ребенку, то от них срочно нужно избавляться.

3. Уважаете мнение молодёжи? Для ребенка мнение ровесников зачастую важнее мнения взрослых. Это закономерно: именно с ними ему дружить и вступать во взрослую жизнь. Ребенок хочет быть своим в коллективе, потому что отвержение начисто убьет его самооценку. Ребенок вам доверяет, но верит и сверстникам. И если они говорят, что

что-то «немодно», «не круто» или выглядит «по-идиотски», то так оно и есть. Не пытайтесь переубедить чадо. Быть белой вороной очень трудно, да и не нужно вовсе.

4. Хвалите ребенка за конкретные достижения? Похвала всегда приятна, особенно за конкретное дело. Хвалите ребенка даже за мелочи: чисто в комнате, убрал и помыл посуду, сделал сам уроки, приготовил сюрприз, позвонил бабушке. Если хвалить ребенка за конкретные успехи, то «корона» у него не появится. Ребенок должен знать, что ценится в людях.

5. Позволяете себе оскорбления в адрес ребенка? Ребенок априори хороший и успешный, он просто может плохо поступить или что-то не так сделать. Не допускайте оскорблений типа «Ты бессовестный», «Ты глупый», «Ты — неудачник», «Ты ничего не добьешься». Замените их на выражения «Ты поступил плохо», «Ты не додумал до конца задачу», «Ты проиграл только в этот раз, впереди ещё много соревнований», «Ты многого добьешься, если научишься...». Так вы оцениваете не ребенка, а его действия.

Упражнения для повышения самооценки

Если исправлены ошибки в отношениях с ребенком, то самое время заняться повышением детской самооценки. Предлагаем несколько простых упражнений.

- «Лесенка самооценки» Нарисуйте лесенку из 10 ступеней. Расскажите ребенку, что на верхней ступеньке находятся самые хорошие дети, а на первой ступени – плохие. Попросите дочь или сына поставить себя на одну из ступенек и объяснить свою позицию. Эта техника покажет, какова сейчас самооценка ребенка. Дети с адекватной самооценкой ставят себя на 5-7 ступень. В идеале – выше середины: 6-7. А разговор о месте на лестнице поможет ему посмотреть на себя со стороны. Кстати, можно конкретизировать критерии: как учишься/насколько вежлив/насколько красив – выбери для себя соответствующую ступень.
- «Что в тебе нравится?». Можно поиграть вдвоем, втроем и т. д. Взрослый начинает: «Мне нравится в тебе доброта, ты всегда приходишь на помощь. А тебе во мне?» Ребенок ищет положительные характеристики в другом человеке и отвечает. Затем можно обратиться к другому участнику. Главное – аргументировать похвалу.
- «Что я умею делать хорошего?». Каждый человек, включая ребенка, говорит о себе: «Я умею хорошо рисовать, а ты?». Если ребенок затрудняется, ему подсказывают взрослые.

- «Мой хороший поступок». Взрослые и дети по очереди рассказывают о своем хорошем поступке. Остальные должны похвалить.
- «Дерево успеха». На стене у ребенка нарисуйте (наклейте) дерево. Каждое его достижение записывайте на листочке и клейте на дерево. Пусть у ребенка будет коробочка с листочками, где он сам будет записывать свои достижения. Если он увлекается количеством, записывая мелкие успехи, то позвольте ему это сделать, но сделайте листочки меньшего размера, а другие листочки большими. Пусть он учится оценивать свои успехи по значимости.
- «Зайка и лев». Взрослый предлагает ребенку представить себя зайкой-трусишкой и рассказать, чего боится заяц. Можно изобразить, как заяц дрожит от страха и прячется. А потом представить себя львом. Чего боится лев? Ничего! Как он ходит? Спокойно, гордо подняв голову. Изобразите льва. Должно быть весело.
- «Комплименты». Взрослые и дети говорят друг другу комплименты. Главное, чтоб они были честными.
- «Закончи предложение». Ребенку предлагаются предложения, которые нужно продолжить:
 - Я умею...
 - Я могу...
 - Я хочу научиться...
- «Мое имя». Ребенок и взрослый по очереди называют разные варианты своего имени, например, Оля, Оленька, Олечка, Ольга и т.д. Обсудите, как бы он хотел, чтобы его называли дома, как при других детях или в школе (детском саду), как будут его называть в будущем.
- ««Я» реальное и «Я» идеальное». Попросите ребенка нарисовать себя такого, какой он сейчас. А рядом нарисовать себя идеального, самого лучшего на свете. Посмотрите вместе, что мешает стать идеальным?
- «Осанка, улыбка, взгляд». Учите детей уверенным движениям: прямая спина, легкая улыбка, прямой взгляд. Напоминайте детям об этом: осанка, улыбка, взгляд. Кстати, и себе напоминайте об этом тоже.

«Адекватная самооценка, сформированная в детстве, поможет ребенку стать успешным и счастливым взрослым!»

Гавриленко Татьяна Ивановна – педагог - психолог,
консультант Службы психолого-педагогической,
методической и консультативной помощи родителям.
Запись на бесплатную консультацию по телефону 8 416 2 226 247