

КАК ПОДНЯТЬ САМООЦЕНКУ У РЕБЁНКА И СФОРМИРОВАТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ



1. Больше обращать внимание ребёнка на то, что у него хорошо получается.

Мы привыкли говорить: "молодец", "красивый рисунок", "ты самый лучший". Но ребенок живет в мире людей, и не все люди его оценят, а может даже и наоборот раскритикуют. Тогда у ребенка могут появиться сомнения в себе, в своих способностях и талантах. А такой ли я молодец, а почему меня другие не хвалят, и почему Петя сказал, что у меня некрасивый рисунок? И тогда ребёнок просто не может понять, какой он. Да и те привычные фразы повторяемые раз за разом просто перестают со временем восприниматься ребёнком, он их больше не слушает.

И вот, чтобы формировать адекватную самооценку и уверенность в себе, мы даем ребенку опору - то, на что он будет опираться, оценивая себя. Для этого нужно увидеть среди всего того, что ребенок делает, то, что у него лучше всего получилось. В его рисунке увидеть среди всех животных очень хорошо нарисованную собачку или ровную крышу у домика. А после просмотра его выступления, заметить именно ту реплику, которая удалась с наибольшим успехом.

И так и говорить: "Сынок, у тебя так хорошо получилось эту собачку нарисовать!"; "Доча, твоя эта реплика в спектакле тебе так хорошо удалась, я чуть не расплакалась" Главное, чтобы было искренне!

2. Обращать внимание ребёнка на реальную реакцию окружающих, не давая предположения о их мнении и не обобщая.

Обычно мы говорим: "Все зрители были в восторге", "Твои рисунки всем нравятся"...

Но в реальности ребенок этого не видит. Он не видит восторгов, не видит всеобщего признания. Он видит, что мама Кати на заднем ряду сидела в телефоне во время его выступления. А его рисунок остался многими и вовсе не замеченным.

И ребёнок разочаровывается в самом себе.

Гораздо лучше обратить внимание ребёнка на то, что он сам может увидеть или услышать, не додумывая за других, не обобщая все мнения в одно: "Солнышко, когда ты выступала, я обратила внимание, что многие очень замороженно на тебя смотрели"; "Ты знаешь, я сегодня показала твой рисунок с медведем, и тетя Аня попросила его себе". Ребёнок сам сделает вывод, этот вывод и будет его самооценкой.

3. Акцентировать внимание ребёнка на самом процессе деятельности, на том, что процесс важнее, чем результат.

Учить ребёнка получать удовольствие в процессе своей деятельности. Задавать вопросы: "Тебе нравится рисовать/танцевать/петь? Что ты чувствуешь, когда поёшь/выступаешь?"; "Это же так здорово, что мы сейчас можем просто поиграть в шахматы/выучить вместе стихотворение/посоревноваться в прыжках на скакалке, правда?"; "Что тебе больше всего понравилось на тренировке/занятии/соревновании?"

Можно обсудить примеры неудач и ошибок других людей: "Как ты считаешь, те девочки из новостей, которые проиграли соревнование по спортивным танцам, что они чувствуют/?смогут ли победить в другой раз/?стоило ли им приходить на соревнования/?понравилось ли им выступать?.."

4. Помогать ребенку опираться на себя и свои чувства, а не на мнения других людей.

Для этого задаем вопросы: "А как ты сама считаешь, ты хорошо спела?"; "А может ли быть, что когда Ваня засмеялся над тобой, то был не прав?"; "Тебе было обидно, что дети тебя не поддержали, но может у них было плохое настроение, или они устали, как думаешь?"

5. Личным примером, и на примере других людей показывать, что важно быть собой и просто радоваться. И не нужно быть во всем идеальным.

Можно подурачиться, посмеяться над собой. Например, устроить в семье конкурс, кто хуже всех станцует. Или выйти на улицу всей семьей в дурацких шляпках. Здесь важно ни к чему не принуждать ребенка, он присоединится сам, когда почувствует себя в безопасности, когда будет готов.

Говорить, что для того, чтобы быть хорошим, чтобы тебя любили, чтобы быть счастливым, нужно просто делать то, что нравится, доставляя радость другим: "Я конечно не повар, но люблю для тебя готовить/ я совсем не умею петь, но очень это люблю/ я вовсе не идеальный водитель, но мне достаточно быть ответственной на дороге..."

6. Когда у ребёнка заниженная самооценка, иной раз можно посердиться на судью в каком то конкурсе, или на зрителей, которые не оценили ребёнка по достоинству, других участников. Но при этом не давая оценок судье или зрителям, участникам, чтобы не вызвать негативное отношение к ним. Можно например сказать: "Ох уж этот судья, обращал внимания совсем не на то, на что нужно было"; "Да они же постоянно отвлекались, ну как так можно, самое главное не увидели"; "Эта девочка постоянно тебя загораживала, видимо она совсем забыла, что позади еще кто то танцует".

7. Не вешать ярлыков на ребёнка: "Ты стеснительный/очень тихий/необщительный/тебе трудно найти друзей/ты не уверен в себе..." Лучше будет сказать: "Ты такой милый, когда скромничаешь"; "С тобой так спокойно и уютно"; "Ты осторожный и предусмотрительный/внимательный, бережливый, ответственный... То есть в какой либо трудности ребенка найти то хорошее, чего он достигает благодаря этим трудностям. Сделать недостаток преимуществом. Все люди разные, у каждого свой характер, свои особенности. Важно, чтобы ребёнок не ощущал свои индивидуальные особенности как недостатки и изъяны.

8. Часто взрослые, когда видят в ребенке неуверенность и низкую самооценку, то как будто спрашивают, почему ты такой.

Вместо вопроса: "Почему ты боишься?", спросить: "Что для тебя страшнее всего, что тебе может помочь?"

Вместо: "Почему ты стесняешься?", лучше сказать: "Может тебе нужно время, чтобы сделать это позже?"

Вместо: "Почему ты себя не защищаешь/позволяешь командовать

собой", сказать: "Да, это тяжело найти решение в такой ситуации. Давай вместе придумаем, как можно было бы поступить иначе?"

9. Учить ребёнка защищать свои личные границы, опираясь прежде всего на свои чувства, а не на принятые обществом моральные принципы.

То есть, если ребенку некомфортно, плохо, обидно, он злится, ревнует, то первое, что ребёнок должен сделать, это заявить о своих чувствах. То есть, если он злится, не держать это в себе, чтобы не обидеть друга, но и не проявлять в виде агрессии. Очень важно учиться отделять другого человека от его поступков. Потому что у человека могут быть свои причины так поступать, свои чувства. Но ребенку не обязательно о них знать, главное понимать, что они есть. То есть не человек плохой, а то, что человек сделал или сказал, неприятно самому ребенку.

Поэтому ребенок говорит о том, что сам поступок, слова ему не приятны, что ему обидно, он злится, ему не нравится. Не "ты плохой друг" или "ты меня обидел, разозлил", а "мне обидно, когда кто то не принимает меня в игру", "мне очень обидно слышать эти слова", "я злюсь, когда мне ломают построенный мной замок"...

Еще очень важным будет замечание, что ребёнок должен понимать, что может быть и не прав в этой ситуации.

Второе действие, защищать свои границы, ребёнок смотрит на реакцию другого ребёнка. А другой может изменить свое поведение, или продолжать делать то же самое. Если другой ребёнок не прислушался к нему, но ваш малыш не хочешь продолжать испытывать подобные чувства, то важно выбрать самого себя. Например, уйти играть с другим ребёнком, или просто пойти порисовать.

Сказать: "Я не буду продолжать этот разговор/эту игру"; "Мне не хочется сейчас здесь оставаться"... Если другой ребёнок не позволяет ему дистанцироваться, применяет силу, преследует, продолжает обзывать, то важно сразу подойти к взрослому и рассказать всю ситуацию.

Видеть свои и чужие границы, защищать свои и не нарушать чужие - очень трудно этому учиться, но несомненно это очень полезный навык, и учить этому можно начинать уже с раннего детства.

10. Показывать мир не черно белым. Это о том, что плохие люди могут делать хорошее, хорошие люди могут делать плохое. У каждого человека есть свои чувства, мысли, проблемы, поэтому мотивы

поступков у всех разные. О том, что все люди ошибаются. И ошибаться это нормально. Ошибаясь, человек учится.

Обсуждать с ребёнком фильмы, новости, увиденное, задавать ребёнку вопросы. Например: "Как ты думаешь, почему Ньюша обидела Бараша?.. А как ты думаешь, что если бы ты случайно сказала тоже самое кому то, что и кукла Катя из мультика, как бы ты поступила?.. Как тебе кажется, то, что зайчик очень испугался и бросил друзей в трудную минуту, делает его плохим?.."

И помните, все то, чему вы хотите научить своих детей, прежде всего, должны уметь вы сами. А если чего то и не умеете, то учитесь вместе с ребёнком.

*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*