

КАК СФОРМИРОВАТЬ ЗДОРОВУЮ САМООЦЕНКУ У РЕБЁНКА.

У людей с низкой самооценкой всегда присутствуют негативные глубинные убеждения о себе. Они появляются в процессе жизненного опыта – в том числе, если человек сталкивался с большим количеством наказаний, запретов, оскорблений, пренебрежения. Первая группа таких убеждений связана с дефектностью («я какой-то не такой»), вторая – с беспомощностью («я слабый») и третья – с отсутствием любви («меня не любят»).

Негативные убеждения часто возникают, когда в детстве не удовлетворяются базовые потребности. В первую очередь, потребность в любви и принятии. Например, у матери на момент рождения ребенка не проснулись материнские чувства, а отец вообще растворился в неизвестном направлении. Другая ситуация – эмоциональная депривация от родителей. Например, они не привыкли выражать теплые чувства, были менее эмоциональны, чем другие семьи.

Достаточно часто от заниженной самооценки страдают люди, которые вроде бы имели достаточно хорошую поддержку в семье, но попали в ситуацию длительного буллинга. Например, в школе такая ситуация может серьезно изменить восприятие себя. Человек, вспоминая время травли, говорит, что испытывал страх и беспомощность. Он очень долгое время находился в состоянии хронического стресса, и этот негативный опыт у него закрепился.

КАК СФОРМИРОВАТЬ У РЕБЁНКА ЗДОРОВУЮ САМООЦЕНКУ

1. **Критикуйте правильно.** При воспитании детей трудно удержаться от замечаний, но высказывать недовольство можно по-разному. Говорите о поступках, а не давайте отрицательную оценку личности ребёнка. Например, глядя на небрежно выполненную письменную работу можно сказать: «Я вижу, ты не хотел этого делать, не старался», а не «какой ты лентяй, неумеха и прочее».
2. **Интересуйтесь мнением своего малыша и просите совета.** Получив ответ, воспользуйтесь полученной информацией и сделайте так, как сказано.
3. **Признавайте свои ошибки.** Не бойтесь показать свою слабость. Тогда ваше дитя сможет понять, что взрослые не всемогущи и тоже могут быть в чём-то слабыми.
4. **Обращайтесь за помощью.** Особенно это касается воспитания в мальчиках мужских качеств.

5. Создавайте ситуации успеха. Не ставьте перед ним невыполнимых задач. Степень ответственности должна быть пропорциональна возрасту. Поддерживайте интересы. Чтобы он занимался с удовольствием тем, что ему нравится больше всего.
6. Замечайте успехи ребёнка. К сожалению, довольно часто случается, что все хорошее воспринимается родителями как должное и не отмечается, а вот все недостатки, наоборот, фиксируются.
7. Поддерживайте ребёнка в трудной ситуации, придавайте ему сил и уверенности.
8. Чтобы повысить самооценку, хвалите своё чадо авансом. Говорите ему, что вы верите в него, что у него обязательно получится. Произнесите это убедительным голосом, чтобы вдохновить ребёнка и придать ему сил.

ЗА ЧТО МОЖНО ХВАЛИТЬ?

1. За выражение собственного и аргументированного мнения.
2. За принципиальность в сложных ситуациях.
3. За помощь ближнему, друзьям, младшим, родственникам.
4. За упрямство в разумных пределах и умение доводить дело до конца.
5. За хорошее настроение и оптимизм.
6. За желание изменить мир к лучшему.
7. За мужество.

Обратите внимание, здесь нет пункта «хвалить за хорошие отметки».

Гораздо важнее хвалить ребёнка за те усилия, которые он прикладывает, преодолевая трудности в усвоении сложного или просто нового для него предмета. За мужество, с которым ребенок берет на себя ответственность, куда важнее. Ведь сделать то, о чем тебя не просили или за что не дают карманных денег, но что было необходимо, куда важнее.

Что НЕ надо делать

Брать ребенка на «слабо».

«Ты не можешь, что ли?», «Даже Сашка из соседнего двора может, соберись!», «Разве так себя ведут девочки?»

Во-первых, любая гендерная привязка качеств «Ты же девочка, будь аккуратнее», «Ты же мальчик, будь сильнее» урон для самосознания

ребенка. Аккуратным и сильным надо быть, потому что ты хороший человек, «мой любимый сын» и «я за тебя беспокоюсь».

Во-вторых, **любое сравнение с другим ребенком/человеком наносит огромный удар по самооценке.** Никогда не сравнивайте тех, кого любите, с другим объектом внимания. Если муж вам скажет: «Света, не сомневайся в себе, ты красавица, вот Катя, моя коллега, не сомневается же, всегда уверена и оттого притягивает взгляды!» — вряд ли это поднимет вам настроение. Что за Катя? При чем тут Катя? Почему я должна быть похожа на Катю?

Ребенок такими конкретными категориями не мыслит, но чувство непонимания у него возникнет.

Как правильно оказывать помощь ребёнку в борьбе с трудностями.

В зависимости от возраста ребенка у вас есть две модели поведения:

1. «Давай вместе» и
2. «У тебя обязательно получится, давай попробуем еще раз, а если что, я тебе помогу».

Если ребенок не достаточно взрослый, вы можете попробовать преодолевать трудности вместе. Если же речь идет о подростке, то не стоит делать за своего сына или дочь то, что он или она могут сделать самостоятельно. Такая борьба с трудностями не пойдет на пользу самооценке, так как чувство удовлетворения от решения сложной задачи не придет. Вы можете подсказывать и направлять, но поддержка не должна быть избыточной.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ПРИ ЗАВЫШЕННОЙ САМООЦЕНКЕ?

У детей дошкольного возраста самооценка является завышенной, и это является нормой. Это связано с наличием у ребёнка эгоцентрической позиции, неумением видеть что-либо с другой позиции, так сказать, «глазами другого». Эта особенность мышления и проходит с возрастом. Но если самооценка остаётся завышенной, когда ребёнок переступает школьный порог, она нуждается в коррекции, в изменении в сторону адекватной.

- Учите своего ребёнка прислушиваться к мнению окружающих, обращать внимание на советы со стороны
- Приучите его уважать желания и эмоции других
- Объясните ему, что нужно достойно относиться к критике.

Как Вы сами, Взрослый человек, можете помочь себе в коррективке самооценки.

1. Чаще улыбайтесь. Наш мозг позитивно реагирует даже на «ненастоящую» улыбку.
2. Беседуйте с людьми, которые вас любят. Разговаривайте обо всем, что вас окружает, что произошло за день, что прочитано в книге. Организуйте пару раз в неделю семейные встречи и дискуссионный клуб.
3. Заведите «Тетрадь успехов» или несколько разных чек-листов с вызовами самому себе. Записывайте в тетрадь все, что получилось, даже если это какая-то мелочь. Листы же могут быть тематическими: «10 мест в родном городе, где я побывал», «30 новых слов, которые я выучил», «10 новых книг, которые надо прочитать», «5 вредных привычек, с которыми я борюсь». Банальная галочка рядом с проблемным пунктом повышает настроение, уж поверьте!