

САМООЦЕНКА РЕБЕНКА

Нередко родители задаются вопросом о том, как повысить самооценку ребенку. Перед тем, как начинать отвечать на этот вопрос, нам важно понять, что такое самооценка, какой она бывает и как формируется самооценка детей.

Самооценка - это ценность, значимость, которой человек наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. При этом ценность себя и результатов своей деятельности далеко не всегда отражает реальность. Так, красивый человек может считать себя уродливым (заниженная самооценка своей внешности), а не имеющий, например, музыкальных, способностей. может считать себя одаренным или

Как же формируется самооценка ребенка? Существует несколько механизмов получения знаний о себе. Это усвоение мнений окружающих (для ребенка в первую очередь родителей), сравнение себя с другими людьми, оценка своих результатов и достижений. Получается, что самооценка ребенка во многом зависит от других людей.

Важно, что положительная (адекватная) самооценка формируется не в том случае, когда ребенок оценивает себя положительно по сравнению с другими людьми ("Я - хороший", "Ты - плохой"), а когда ребенок положительно оценивает и себя, и других детей. Остановимся на ошибках, которые родители могут допускать, стремясь повысить самооценку ребенку. Так, если родитель сравнивает ребенка с другими детьми, то он обязательно акцентирует внимание на том, что кто-то из детей в чем-то лучше, а другой - хуже. Если мама, стремясь повысить самооценку дочери, регулярно говорит: "Ты поешь гораздо лучше Тани. Ты красивее всех девочек на свете. Ты лучше всех рисуешь", то таким образом формирование самооценки ребенка происходит за счет принижения других детей (посыл "Ты - хороший", "Он - плохой"). Таким образом, самооценка ребенка становится уязвимой и удерживать ее получается только за счет принижения других в собственных глазах. Бывает и обратный вариант. Родитель хочет, чтобы ребенок становился лучше и сравнивает его со всеми, но сравнение всегда не в пользу ребенка: "Валя лучше тебя катается на велосипеде, Игорь лучше танцует" (посыл "Ты - плохой", "Он - хороший"). В этом случае ребенок переживает себя как неудачника, его самооценка падает. В этом случае остается незамеченным то, что ребенок при этом очень неплохо рисует, он добрый и отзывчивый и т.д. То есть, положительные качества ребенка как будто не замечаются родителями.

Понятно, что нельзя делать, но как же способствовать формированию адекватной самооценки, как повысить самооценку ребенку, если она занижена? Важно положительно оценивать ребенка в целом, целенаправленно не сравнивая при этом его с другими детьми (посыл "Ты - хороший", "Он - хороший", "Вы - разные"). Это не значит, что нужно постоянно хвалить ребенка. Это тоже вредно. Но важно замечать успехи ребенка, замечать, что он старается, отмечать, чего ребенок достиг. В нужный момент приободрить, подсказать, утешить. Нужно просто быть внимательным и чувствительным к своему ребенку. Важно помнить, что основное условие принятия себя, а, значит, и положительной самооценки - это принятие ребенка самими близкими людьми, то есть, родными. Если вы принимаете и любите ребенка с его достоинствами и недостатками, то и он сам будет принимать себя.

А как принимать, - спросите вы? Что это значит? Это значит, что ваш ребенок обладает большим количеством достоинств, многие из которых вы считаете чем-то обыденным. Так, родители могут не замечать, что ребенок всегда чистит зубы по утрам (обычное дело, он это должен делать) или сам собирает портфель. Попробуйте составить список положительных качеств, умений и навыков

вашего ребенка и вы увидите, что ему есть чем гордиться. Не забывайте замечать то хорошее, что есть в ребенке. Это залог его адекватной самооценки.

(с) Юлия Гусева, психолог, сайт - <http://www.psyhlp.ru/>