

# КАК ПОВЫСИТЬ ДЕТСКУЮ САМООЦЕНКУ?

Иногда родители так боятся вырастить хулиганов и зазнаек, что частенько воспитывают зажатых и неуверенных в себе людей. Как повысить самооценку ребёнка? Очевидно, что нужно менять своё поведение.

## *В чём опасность низкой самооценки ребёнка*

Если у ребёнка занижена самооценка, скорее всего, ему будет сложно реализоваться как личности, поскольку у него нет самого главного для полноценного бытия — ощущения себя ценным и важным, нет веры в свои силы. Если ребёнок не уверен в себе, то он часто чувствует себя хуже других, вследствие чего может попадать в неприятные ситуации.

Чтобы понять, что именно нужно менять в поведении, давайте разберёмся, из чего складывается самооценка.

Самооценка = уровень способностей: уровень притязаний

Вспоминаем школьную математику и понимаем, что если в числителе (это у нас уровень способностей) число меньше, чем в знаменателе (там у нас с вами уровень притязаний), то результат будет всегда меньше единицы, значит, самооценка будет низкой

Если у человека низкая самооценка, то, скорее всего, у него заоблачные притязания. Когда мы говорим о детской самооценке, то притязания — это те требования, которые ему предъявляются в семье.

Причина завышенных ожиданий от ребёнка одна — его не принимают таким, какой он есть, а ориентируют на то, что, чтобы заслужить любовь и одобрение, ему нужно быть кем-то другим.

Выражаться это может в разном родительском поведении, это может быть:

- сравнение с другими детьми;
- сравнение с какими-то недостижимыми образцами для подражания;
- критика;
- игнорирование чувств ребёнка и особенностей его характера;
- недостаточное внимание к мнению ребёнка;
- неуважительная или конфликтная атмосфера в семье;
- регулярные наказания без достаточного количества похвалы и эмоциональной поддержки.



Бывает, конечно, и другой вариант низкой самооценки — когда страдают способности, вернее, никто не озабочен, чтобы их у ребёнка развивать. В этом случае ребёнок, подрастая, начинает понимать, что способности сверстников гораздо выше его, он везде и во всём проигрывает (происходит некая проверка реальности), и тогда у него, естественно, снижается самооценка.

Если родитель, прочитав несколько книг и статей, начинает замечать, что у его сына или дочери заниженное восприятие себя, то первое, что он делает — принимается хвалить ребёнка вдоль и поперёк. Как правило, толк из этого небольшой.

### *Что же делать и с чего начать?*

Вывод напрашивается сам собой. Вариантов два:

Увеличить уровень способностей ребёнка.

Уменьшить уровень притязаний к нему.

1. Терпение. Первым шагом будет запастись терпением — дело это непростое, лучше идти маленькими шагами, понимая, что мы делаем и зачем. Важный показатель здесь — возраст ребёнка: чем он меньше, тем быстрее можно всё исправить. Чем старше человек, тем больше запасаемся терпением и валерьянкой.

2. Анализ. Проанализировать своё отношение к ребёнку. Какие требования и ожидания по отношению к нему уже существуют. Задайте себе вопрос: как они сформировались, и не транслируете ли вы требования родителей к вам в детстве (может, вы просто воспроизводите родительскую модель?). Если вы не можете обнаружить изъянов в своём воспитании, а ребёнок уязвим в зоне оценки себя — бегом на консультацию к психологу. Специалист побудет вашим зеркалом и поможет разобраться в проблеме.

3. Экологичность. Оздоровить, насколько это возможно, атмосферу в семье, чтобы она стала спокойной. Уважение взрослых друг к другу в семье — залог самоуважения детей.

4. Акцент на хорошем. Учитесь замечать в своём ребёнке хорошее. Проговаривать вслух это можно время от времени, а вот замечать самому — самое главное. Перестаньте критиковать и вообще следите за своими словами при общении с ребёнком.

Вызубрите наизусть фразу Януша Корчака «Детей нет, есть люди» и не позволяйте себе ничего такого, чего бы не позволили в отношении других взрослых людей



Кроме того, полезно учить ребёнка самого замечать хорошие моменты в жизни — позитивный взгляд на жизнь сильно влияет и на самочувствие и на настроение.

В помощь есть масса игр и упражнений:  
можно гулять по улице и замечать красивые моменты и детали по очереди;  
в конце дня «собирать» хорошие моменты, которые были;  
завести большую банку, куда складывать маленькие записки, когда происходит что-то хорошее (поход в кино, успех в школе, отличная игра), перечитывать их время от времени, особенно в периоды эмоционального упадка.

5. Развитие сильных сторон личности. Помочь ребёнку повысить свои реальные способности. Не ориентировать его на то, чтобы он был лучше всех, а позаботиться о том, чтобы он что-то умел делать хорошо, и самому ценить то, что он умеет. Это не обязательно успехи по математике и русскому. Это вполне может быть хорошее умение вышивать крестиком или плавание.

6. Давать ребёнку свободу выбора. Не навязывать свои решения ни в выборе одежды, ни в выборе еды и всего остального. Даже если ребёнок не привык это делать и ждёт вашей помощи, просто дайте ему больше времени, он сможет определиться. Это не про вседозволенность, а про право голоса.

7. Социализация. Отнеситесь внимательно к тому, чтобы ваш ребёнок умел хорошо общаться. Способность общаться — это навык. Значит, его можно формировать и тренировать. В помощь вам будут различные книги, игры и упражнения, сказкотерапия.

8. Работа с границами. Научите ребёнка говорить «нет» и отстаивать свои границы. Не получается самостоятельно — есть хорошие специалисты, которые умеют это делать профессионально.



9. Самостоятельность. Давайте ребёнку возможность справляться с разными заданиями самостоятельно. Не бросайтесь на помощь по «первому требованию». Вообще аккуратней с этой самой помощью. Если её много, ребёнок вырастает с ощущением собственной беспомощности. Отмечайте его достижения и старания — это поддерживает.

10. Научитесь смиряться. Если ребёнок с характером и способностями не такими, как вы нарисовали ещё до его рождения, задайте себе вопрос: вы хотите вырастить его успешным или счастливым и здоровым?

Научитесь смиряться вообще с последствиями наличия ребёнка в вашей жизни — скорее всего, у вас будет больше хаоса и уборки по дому, меньше времени и эмоциональных сил. Успокаивайте себя тем, что такое настроение посещает не каждый день, а дети вырастают.

11. Внимание на себя. Внимательно посмотрите на себя — а что у вас с самооценкой? Здесь, как и во всех остальных случаях, работает правило: хочешь помочь другому — начни с себя.

Если возникают трудности с прививанием самостоятельности самостоятельно, обратитесь к психологу.

