

### Как повысить самооценку ребенка?

Самооценка ребенка играет важную роль на протяжении всей жизни ребенка - начиная от отношения в садике, до личных успехов во взрослой жизни. Самооценка - это основа личности, так называемая база, фундамент. И этот фундамент закладывают родители своими словами и отношением к ребенку.

- Боже, и за что мне такое наказание? У всех дети как дети, а мой какой-то не такой, вечно найдёт приключение на свою голову, - причитала одна из мам на детской площадке. При этом малыш её просто бегал с остальными и приземлился прямо в центре огромной лужи, оставшейся после недавнего дождя. Проблема не мирового масштаба, одежду можно постирать, с кем не бывает подобная неприятность,

Но в этой типичной, кстати, ситуации скрыта проблема гораздо серьезнее: мальчик, постоянно слышащий подобные фразы с уст своей мамы, рано или поздно может обрести заниженную самооценку, ведь мама:

- даёт оценку не конкретному поступку, а личности в целом: «ты плохой»;
- при этом она вешает ярлыки «наказание», «какой-то не такой» - постепенно под их воздействием малыш будет вести себя соответственно;
- сравнивает его с другими детьми, и это сравнение однозначно не в его пользу.

Пока ребёнок ещё маленький, заниженная оценка может мешать ему налаживать контакты со сверстниками, овладевать новыми навыками и умениями, ведь потерпев несколько раз неудачи, он будет бояться приниматься за что-то новое. А значит, может быть даже отставание от других детей в развитии.

У подростка такая же проблема может привести к невыносимым страданиям, причина большинства случаев самоубийств среди этой возрастной категории именно в этом – «я никому не нужен», «меня никто не любит», «я - ничтожество».

Самое страшное в том, что в отличие от взрослых, на формирование заниженной оценки которых может влиять множество факторов, чаще всего заниженную оценку у детей формируют сами родители. Или они просто настолько невнимательны к своим детям, что пропускают эту проблему, хотя только они в силах решить любую ситуацию ещё в самом начале, только действовать нужно очень осторожно.

### Признаки заниженной самооценки ребенка

1. Он неохотно идёт на контакт с другими детьми, если попробовать выяснить причины, главное - боязнь быть высмеянным, отвергнутым, подвергнуться критике.

2. Ребёнок нервный, тревожный, легко поддаётся панике.

3. При овладении новыми навыками он заранее прогнозирует неудачу, поэтому может даже отказываться пробовать что-нибудь новое.

4. Достигнутый в каком-то деле успех: он считает не закономерностью своего упорного труда и способностей, а редкой случайностью.

5. Ребёнок полностью зависит от мнения кого-то из других детей, старается во всём его копировать.

Существует, конечно, множество методик-опросников, позволяющих выявить низкую самооценку, но многие из этих признаков можно заметить в результате наблюдений за своим ребёнком. Вам в помощь очень простая методика «10 ступенек», которую можно провести в форме увлекательной игры (можно варьировать с высокой горой, деревом), Объясните ребёнку, что внизу находятся самые плохие дети, вверху - очень хорошие, и попросите нарисовать себя на той ступеньке, на которой он, по его мнению, должен стоять. Естественно, ребёнок с заниженной самооценкой изобразит себя внизу, с завышенной - на самых верхних ступеньках.

### Как повысить самооценку своего ребёнка?

1. Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми, Тот факт, например, что дочка вашей соседки в четыре года уже читает, никак не говорит, что ваш ребёнок хуже. Зато он так хорошо поёт. Нужно сравнивать только его только с самим собой, особенно отмечая успехи: «Ты еще месяц назад читал гораздо хуже, а сейчас какой молодец, так быстро это делаешь. А сравнение с братьями и сёстрами чревато ещё одной серьезной проблемой - ревностью. Так вы ухудшаете их отношения, создаёте ситуацию конкуренции среди членов семьи в борьбе за любовь родителей.

2. Помогите своему ребёнку выделить свои преимущества и достоинства, Если он в какой-то области откровенно не силен, найдите то, что у него получается лучше всех, и постоянно об этом напоминайте. Одна девочка сильно страдала из-за излишней полноты, да и одноклассники не упускали момента напомнить ей об этом, обзывали. Но стоило ей заняться восточными танцами, появилась красивая плывущая походка, и её недостаток стали замечать гораздо реже. А победы на конкурсах: вообще сделали её очень популярной среди одноклассников,

3. К сожалению, так часто применяемое многими родителями физическое наказание способно только унижить ребёнка, а в результате постоянных физических наказаний вырастет или агрессивный, или неуверенный в себе человек. Поэтому если хотите наказать его за какой-то проступок (а он в любом случае не должен быть незамечен), то применяйте словесные меры воздействия или лишите на некоторое время привилегий: просмотра телевизора, компьютера, покупки новой вещи. Но делайте это не с криком, а спокойно и взвешено, крик всё равно не способен влиять на ребёнка. Подумайте, приятно ли вам было бы, если ваш шеф кричал на вас целыми днями, а ребёнок ничем от нас не отличается. Никогда не говорите, что ребёнок плохой, давайте оценку конкретному действию. И уж тем более, нельзя навешивать различные ярлыки «какой ты глупый», «неряха», «тупица», и т.п. Помните, кстати, фразу капитана Врунгеля: «Как вы лодку назовёте, так она и поплывёт». Иными словами, если человека долго называть «растяпой», он им и станет.

4. В деле же похвалы нужно быть очень осторожным, ребенка очень легко перехвалить. Если родители все время восторгаются его поведением и поступками, тут недалеко и до завышенной самооценки. Но вот поощрять, если он заслужил, необходимо. Если он исполнил вашу просьбу или выполнил что-нибудь для себя обязательное, например, застелил постель или сложил свои вещи, не стоит акцентировать на этом внимание, достаточно простого «спасибо». Но вот что-нибудь

## Как повысить самооценку ребенка

Автор: Administrator  
29.10.2014 10:49

---

сделанное по его инициативе, даже если и не очень удачно, например, он решил тайком вымыть посуду (пусть и разбил тарелку или сделал это некачественно), оставить это незамеченным нельзя и нужно обязательно похвалить.

5. Займите правильную позицию относительно ребёнка. Плохо, когда родители - сторонники авторитарного воспитания, строго контролирующие свое чадо и жёстко карающие за любую провинность. Но и атмосфера вседозволенности и панибратства не позволит вырастить достойную личность, потому что ребёнок в такой семье не знает границ и норм поведения. Поэтому нужно найти «Золотую середину» и просто ребёнка уважать как личность.

Что это означает? Ребёнок должен иметь в семье свои права и обязанности, при этом родители прислушиваются к его мнению и даже признают свои ошибки. Бывают ситуации, когда родитель действует сгоряча, например, наказав, не разобравшись, несправедливо, или по субъективным причинам не может выполнить своего обещания. Простое извинение способно творить чудеса, авторитет родителей от этого ещё более окрепнет, а ребёнок будет чувствовать, что его уважают.

6. Не менее важный фактор, чем уважение родителей, в становлении маленькой личности, - это любовь родных. Если взрослые могут почувствовать любовь к себе без слов, оценивая поступки, то детям вделать это очень сложно. Поэтому, чтобы у ребёнка сложилась адекватная самооценка, почаще говорите слова любви, обнимайте и целуйте его.

7. Если ребёнок потерял уверенность в результате неудачи в каком-то деле, попробуйте ему помочь. Вместе разделите задачу на части и помогите реализовать каждый из пунктов. Всегда помните, что это ребёнок, поэтому задания должны быть посильными. Если же у ребёнка, например, проблемы в учёбе, попробуйте пойти на такую хитрость: предложите упрощённое задание, потом постепенно усложняйте.

Действуя поэтапно, он незаметно достигнет успеха. В крайнем случае, можно обратиться за помощью к репетитору. То же и с малышом: если у него не получается словить мяч, не начинайте его критиковать, а незаметно бросайте так, чтобы мяч попадал прямо ему в руки, постепенно увеличивая расстояние.

## Как повысить самооценку ребенка

Автор: Administrator  
29.10.2014 10:49

---

Ещё один момент: так как дети часто копируют своих родителей, если у кого-то из них есть проблемы с самооценкой, они в большей степени вероятности будут и у ребёнка. Тут путь один: сначала нужно повысить самооценку взрослых, начать с них, а уже потом корректировать самооценку ребёнка.