

Роль родителей в формировании самооценки ребенка

В психологическом словаре **самооценка** толкуется как «оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей». Самооценка, а точнее её формирование, закладывается исключительно в семье с самого раннего возраста ребенка. Отношение к себе у ребенка зависит от того, как складываются его взаимоотношения с родителями, и какое место занимает он в этих отношениях. Частое неоправданное захваливание, подчеркивание мнимых или реальных достоинств ребенка, приводит к тому, что у него формируется завышенный уровень притязаний. Если родители с недоверием относятся к проявлению самостоятельности, к возможностям ребенка, категорически подавляют любое несогласие ребенка с их мнением, то это может привести к стойкому ощущению своей слабости, неполноценности.

У детей самооценка зависит от мнения значимых взрослых и, в первую очередь, от оценки родителей.

Адекватная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение. По мере формирования и укрепления самооценки возрастает способность к утверждению и отстаиванию своей жизненной позиции.

Достаточно высокая самооценка проявляется в том, что человек руководствуется своими принципами, независимо от мнения окружающих на их счет. Если самооценка не слишком завышена, то она может положительно влиять на самочувствие, так как порождает устойчивость к критике. Человек в этом случае знает себе цену, мнение окружающих не имеет для него абсолютного, решающего значения. При завышенной самооценке человек уверенно берется за работу, превышающую реальные возможности.

Заниженная самооценка проявляется в повышенной тревожности, постоянной боязни отрицательного мнения о себе, повышенной ранимости, побуждающей человека сокращать контакты с другими людьми. Заниженная самооценка разрушает у человека надежды на хорошее отношение к нему и успехи, а реальные свои успехи и положительную оценку окружающих он воспринимает как временные и случайные. Для человека с заниженной самооценкой многие проблемы кажутся неразрешимыми, эти люди очень ранимы, их настроение подвергнуто частым колебаниям, они острее реагируют на критику, смех, порицания. Они более зависимы. Недооценка своей полезности уменьшает социальную активность, понижает инициативу, такие люди в своей работе избегают соревнования, поскольку, поставив себе цель, они не надеются на успех. Будучи взрослым, человек с заниженной самооценкой постоянно будет испытывать страх перед каждым начинанием и решится ли начать что – либо вообще — большой вопрос. Это будущий неудачник, как правило, которого глубоко в его душе сформировали его же родители.

Заниженная самооценка может привести к нарушению поведения ребенка уже в подростковом возрасте.

Последствия заниженной самооценки:

1. Снижается эффективность учебы. Оценки и качество работы зависят от того, насколько уверенно или неуверенно чувствует себя подросток. Если он все время недоволен собой, постоянно ругает себя, то, естественно, ему не хватает ни сил, ни энергии для разрешения встающих перед ним задач.
2. Современные психологи сделали вывод: человек не может любить другого, если не обладает здоровым чувством любви к себе. Если подросток сомневается в собственной значимости, может ли он уважать других?
3. Низкая самооценка влияет и на выбор друзей. Как ни странно, но обычно выбор падает на людей, которые будут критиковать, осуждать его. Почему? Потому что человек с

низкой самооценкой видит себя именно таким: ни на что не способным, никому не нужным.

4. Нелюбовь к себе также мешает услышать других людей: свои проблемы занимают человека с низкой самооценкой.

5. Подростки с низкой самооценкой стараются не ставить перед собой труднодостижимых целей, обычно они ограничиваются решением обыденных задач, так как слишком критичны к себе.

6. Но самыми опасными последствиями заниженной самооценки являются маски, которые помогают подростку спрятаться от внешнего мира.

— Одна из них — шутовство. Человек высмеивает себя, как бы «опережая других». Его неуверенность прячется за этим шутовским нарядом.

— И наоборот, сарказм, грубость, высокомерие могут послужить «щитом». Стоит кому-либо посмотреть «как-то не так» и подросток взрывается, набрасывается с кулаками, а нередко и сам провоцирует ссоры.

— Сравнив себя со сверстниками, подросток с низкой самооценкой нередко приходит к выводу, что он никому не интересен. Результатом может стать замыкание на себе, уход в себя. Но такой вывод может привести и к совершенно противоположному результату: боясь осуждения со стороны других людей, подросток начинает приспосабливаться к окружающим «наступив на горло собственной песне»: не высказывает свое мнение, не дорожит собственными утверждениями.

— Большинство подростков вынуждено находиться в подобном состоянии: социальная среда формирует вкусы современной молодежи, ее пристрастия.

— Самым опасным результатом низкой самооценки может явиться пристрастие к наркотикам. Попробовав наркотики, подросток утверждает в собственной значимости, у него появляются «ложные» друзья. В мире наркотиков нет проблем, а, следовательно, не нужно искать пути их решения.

Повышение самооценки ребенка, его уверенности в себе – это результат ежедневной работы родителей.

Чтобы повысить самооценку ребенка:

- Хвалите детей даже за малейшие достижения. Делайте это искренне и эмоционально. Уделяйте больше времени своему ребенку, не скупитесь на ласку.

- Не ругайте ребенка за каждый проступок.

- Категорически неприемлемо в данной ситуации приклеивание ярлыков типа: «Лентяй», «Бестолковый», «Копуша».

- Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми. Можно лишь сравнивать его успехи сегодняшние и прошлые. Указывать на то, что стало получаться у него гораздо лучше.

- Необходимо выдвигать достижимые ребенком требования, чтобы он не терял веру в свои силы.

- Необходимо вовлекать ребенка в такие занятия, где цель обязательна будет достигнута. Потом задание можно немного усложнить.

- Не делайте ребенку замечания в присутствии других, избегайте приказного тона.

- Не забывайте сами употреблять слова «спасибо» и «пожалуйста», когда обращаетесь к ребенку.

- Чаще вовлекайте ребенка в свои «взрослые» дела. Пусть он поймет, что вы готовы доверить ему важное дело и уверены, что он с ним справится.

- Учитывайте мнение ребенка в семейных делах. Пусть ребенок чувствует себя нужным и важным в вашей семье.

Говоря о способах повышения самооценки, нельзя не упомянуть, что неадекватно завышенная самооценка также может являться источником многих проблем в общении и поведении ребенка. Дети, которые имеют необоснованно завышенную самооценку, тяжело сходятся со сверстниками, часто провоцируют конфликты и крайне тяжело переживают неудачи. Они часто бывают зависимы от общественного мнения и нуждаются

в постоянном подтверждении всеобщего восхищения и любви к ним от окружающих. Очевидно, что такая тенденция ведет к значительным трудностям, как в детском возрасте, так и по мере взросления ребенка.

Поэтому важно суметь воспитать в ребенке уважение к индивидуальности других людей, внимание к потребностям и интересам окружающих, обращать внимание ребенка на то, что он бывает не прав, может заблуждаться, быть в чем-то менее успешен, чем другие. При этом важно подчеркивать мысль, что различия между людьми не означают, что одни из них лучше других, — каждый человек по-своему ценен и прекрасен.

Для того, чтобы сформировать адекватную самооценку у ребенка:

- Научите ребенка оценивать других людей (начните с персонажей сказок или рассказов).
- Обсуждайте с ребенком хорошие и плохие его поступки.
- Необходимо оценивать конкретно плохое поведение ребенка, а не критиковать его самого.
- Обращайте внимание на успехи других людей их достижения (но не переусердствуйте!)
- Следите за тем, чтобы все дела ребенок доводил до конца (не нужно восхищаться «полуфабрикатами»; похвалите ребенка и побудите закончить начатое).
- Объясните ребенку, что каждому человеку свойственны разные чувства, и эти чувства нужно научиться уважать. Покажите на собственном примере, что вы принимаете любые чувства своего малыша. Приоткрывайте свой внутренний мир, не бойтесь показать свои эмоции и чувства.
- Освободите ребенка от чрезмерной опеки и контроля. Предоставьте возможность ребенку делать свои ошибки и самому их переживать для того, чтобы впоследствии он мог оценить свое поведение и узнать на что он способен. Не нужно за ребенка делать то, что он с легкостью может сделать самостоятельно.
- Помните, что в тех ситуациях, когда трудно найти взаимопонимание с ребенком, нужно просто попробовать посмотреть на все его глазами, помня о разнице вашего с ним жизненного опыта.

Только родителям под силу сделать так, чтобы ребенок был уверен в себе, весел, открыт миру и эмоционально устойчив. Люди с адекватной самооценкой стремятся к успеху и могут признать свои ошибки, не умаляя своих достоинств. Адекватная самооценка – путь к достойному уровню жизни!

Как и почему формируется та или иная самооценка?

В детстве круг общения ребенка предельно сужен, и в основном родители влияют на самооценку ребенка. Если родители любят, уважают, ценят его успехи, то у него, естественно, формируется позитивная самооценка.

Если ребенок в семье сталкивается с пренебрежением, с неприязнью, если находится в зависимом, подчиненном положении, то в будущем он не избежит неприятностей, связанных с негативной самооценкой.

В семьях, где у детей формируется высокая самооценка, ясные взаимоотношения, четко определены авторитеты, распределена ответственность. Ребенок учится успешно решать встающие перед ним повседневной жизни задачи, так как чувствует уверенность в своих силах. Его всё время поддерживают и одобряют. В таких семьях к. относятся друг к другу дружелюбно и искренне.

Родители заведомо снижают самооценку ребёнка, когда пытаются поставить его в зависимое положение. В такой семье требуют(!) от ребёнка послушания, учат его подстраиваться, не конфликтовать с окружающими. Родители боятся положиться на ребенка, недооценивают его возможности, защищают его от трудностей, контролируют его действия. В результате ребенок становится неуравновешенным, не доверяет окружающим, не верит в свои силы, ему не хватает ощущения, что он значим, ценен.

А уж в том случае, если есть реальные недостатки – например, лишний вес, очки или плохая успеваемость в школе – вообще гаси свет. Там где низкая самооценка, всегда различные комплексы. А что может быть хуже для формирующейся личности, чем

комплекс неполноценности? Поэтому главная задача родителей – поднять эту самую оценку, оградив тем самым его хрупкую психику от ненужных потрясений.

Как понять, занижена ли самооценка?

К сожалению, далеко не всегда родители понимают, что самооценка их сына или дочки занижена – очень часто подростки все свои переживания тщательно скрывают. А ведь для того чтобы помочь ребенку, необходимо сначала понять, существует ли сама проблема. Внимательным родителям и говорить ничего не нужно – они сами обо всем догадаются. Чтобы облегчить задачу, мы предлагаем вам ряд вопросов, которые помогут прояснить ситуацию. Чем на большее количество вопросов вы дадите положительный ответ, тем острее проблема.

1. Ваш ребенок крайне неохотно идет на контакт со сверстниками, опасаясь быть высмеянным?
2. Подросток достаточно тревожный и часто поддается панике?
3. Ребенок отказывается пробовать что-то новое для себя, потому что заранее уверен в неудаче?
4. Если у него получилось что-то сделать хорошо, ребенок считает, что это случайная удача?
5. Ваш ребенок зависит от мнения окружающих?
6. Есть у вашего ребенка пример для подражания среди сверстников?
7. Ребенок избегает пристального внимания на семейных праздниках?
8. Подросток отказывается участвовать в школьных мероприятиях?
9. Прогулке с друзьями ребенок предпочтет вечер в своей комнате?
10. Ребенок никогда или крайне редко и неохотно делится с вами своими успехами, мыслями, тревогами и переживаниями?

Конечно же, один – два положительных ответа могут быть случайным совпадением, поэтому тревогу поднимать рано – просто понаблюдайте за чадом. А вот если положительных ответов три и более – подростку требуется помощь взрослых. Причем если родители вовремя не отреагируют и не скорректируют ситуацию, появится необходимость в профессиональной помощи детского психолога.

Чего делать ни в коем случае нельзя?

Очень часто взрослые, обнаружив низкую самооценку, пытаются найти ответ на два известных вопроса – кто виноват и что делать? И мало кому в голову приходит, что в первую очередь в заниженной самооценке ребенка виноваты в первую очередь родители. Необдуманное слово, необоснованное наказание, невинная на ваш взгляд шутка – все это может стать началом серьезных проблем.

Поэтому внимательно изучите то, чего делать ни в коем случае нельзя и хорошо запомните. Очень высока вероятность, что эти нежелательные элементы “воспитания” в той или иной степени присущи и вам. Итак:

Не критикуйте ребенка

Критика, конечно, необходима. Но критика исключительно конструктивная! Ни в коем случае не переходите на личность ребенка, даже если он очень сильно вас разозлил. Например, подросток в очередной раз вас ослушался. Чаще все он слышит высказывание “ты невыносим!”. Замените это высказывание на иное – “твое поведение стало невыносимо”. То есть критика должна быть направлена на нежелательные действия подростка, но не на его личность!

Не скупитесь на похвалу

К сожалению, все мы скоры на расправу, особенно если речь идет о ребенка. А вот похвалы от родителей дожидаться не так уж и просто. И очень зря – если вы не будете регулярно хвалить своего ребенка, его самооценка вряд ли будет достаточно высокой. Конечно же, за вымытую за собой тарелку хвалить каждый раз – это перебор. А вот если вы хотя бы раз в неделю отметите, какой у вас помощник, ребенок это обязательно оценит.

Не акцентируйте внимание на недостатках внешности

В подростковом возрасте отношение к своей внешности наиболее критическое. Родители должны быть особо тактичными, когда дело касается внешнего вида подростка. Никакой критики и даже замечаний в шуточной форме – даже если повод имеется. Максимум – очень тактичное замечание, а еще лучше совет.

Не сравнивайте своего ребенка

Очень большая ошибка, которую часто допускают родители – это сравнение своего ребенка с его сверстниками. Особенно если это сравнение далеко не в пользу ребенка. Например, неправильно ребенку, который принес очередную тройку, приводить в пример его одноклассника, который получает одни отличные отметки.

Как можно помочь ребенку?

Итак, мы разобрались с тем, как понять, что у подростка заниженная самооценка и как не усугубить ситуацию. Давайте теперь поймем, как эту самую самооценку подростка повысить. На самом деле это не такая уж сложная задача – по крайней мере, для родителей. Очень часто папа с мамой сетуют, что их подросток очень отдалилось и замкнулось в себе. Взрослым кажется, что они для подростка теряют былой авторитет. Однако на самом деле это не так! Ребенок все еще очень сильно зависит от вашего мнения, поэтому все в ваших руках.

Следите за внешним видом ребенка

Безупречный внешний вид подростка – это очень важный вопрос, который родители должны держать под контролем. Своевременная стрижка, для девушек – маникюр, модная одежда – да, все это требует немало затрат, но экономить на этом не стоит. Дети – существа жестокие, особенно в подростковом возрасте. Поэтому сэкономленные на джинсах или кофте деньги могут оказаться ценой за душевное спокойствие сына и дочери. Хотя, разумеется, это не значит, что вы должны потакать абсолютно всем капризам и покупать вещи из последней коллекции модельеров мирового имени – все должно быть разумно и в меру.

Кстати говоря, о стиле одежды – обязательно прислушивайтесь к своему ребенку. Ваши представления о подростковой моде могут очень сильно отличаться от действительности. Позвольте подростку самостоятельно делать выбор вещей. В крайнем случае, слегка подкорректируйте этот выбор – аккуратно и ненавязчиво. Поверьте – если вы сделаете все правильно, повышение самооценки ребенка не заставит себя ждать.

Помогите подростку добиться чего-либо

Хотите повысить самооценку своего ребенка? Помогите ему найти повод для гордости, ведь он наверняка есть, просто подросток его не видит. Быть может, ваш сын увлекается игрой на гитаре? Купите ему хороший инструмент и дайте денег на личного учителя. Дочка увлекается фотографией? Подарите ей хороший фотоаппарат и поддержите ее начинания. Многие подростки пишут стихи – напечатайте сборник! Пусть он будет всего в 10 экземплярах, но он будет! Дочка любит готовить? Прекрасно, предложите ей пригласить друзей и устроить вечеринку. В любом ребенке есть искра, главное – разглядеть ее.

Если вам это удастся, очень скоро ребенок заслужит признание и среди сверстников. А вряд ли что-то сможет повысить самооценку лучше, чем это. Да и кто знает, как повернется жизнь? Возможно, это подростковое увлечение станет делом всей жизни вашего ребенка?

Учите ребенка говорить “нет”

Очень многие люди даже и не догадываются, что самооценку можно повысить сразу на несколько пунктов, если научиться говорить “нет”. Это справедливо и в отношении подростка – если он не может никому ни в чем отказать, он будет чувствовать себя ведомым, что никак не способствует высокому мнению о себе.

Кстати говоря, практически никто из людей, у которых занижена самооценка, не умеет отказывать. Он полагает, что помогая окружающим, он становится более значимым для

них. На самом же деле это, увы, не так – люди просто бессовестно используют такого “друга-товарища”. Но уважения у них не добавляется. Более того – очень скоро люди начинают воспринимать эту помощь как должное и попросту наглеют. В результате самооценка подростка падает еще ниже. Поэтому, уважаемые родители, учите своих детей уважать себя и отказываться, если их пытаются эксплуатировать.

Материальная сторона вопроса

Не хлебом единым жив человек. Всем нам с детства внушали, что материальные блага – далеко не самое главное в жизни. Однако современная реальность диктует свои правила. Выше мы уже говорили, что нельзя экономить на гардеробе ребенка. Однако помимо одежды у современного ребенка есть и другие потребности.

Например, мобильный телефон, плеер, компьютер, в конце концов. Во-первых, все эти вещи действительно необходимы для нормальной жизни подростка. А во-вторых, это еще и вопрос престижа – ребенка, у которого нет всего этого, скорее всего очень быстро сверстники задражают. Уж поверьте, ни о какой самооценке в данном случае не может быть и речи.

Сами уважайте ребенка

Все вышеперечисленные способы повысить самооценку подростка, безусловно, эффективны. Но все они будут совершенно бесполезными, если вы сами своего ребенка не будете уважать.

Милые мамы и папы! Для начала поймите одну очень важную вещь – ваш вчерашний малыш сегодня уже вполне взрослый человек. Взрослая личность, со своими желаниями, мнениями и потенциалом, пусть еще и не до конца реализовавшаяся.

И эту личность вы должны уважать, принимать всерьез и считаться с ее мнением. О том, что вы не должны ни при каких обстоятельствах позволять себе унижать ребенка, мы уже говорили. Но помимо этого важно дать понять ребенку, что вы считаете его равным себе. На семейных советах всегда учитывайте мнение ребенка, периодически интересуйтесь его мнением по поводу того или иного вопроса. И, что самое главное, время от времени поступайте так, как советует ребенок – даже если это не всегда правильно. Главное, что ребенок увидит подтверждение своей значимости.

Если вы будете соблюдать все рекомендации, у вас обязательно получится повысить самооценку ребенка. Конечно же, это произойдет не за один день, но терпение и труд все перетрут. Если же через два-три месяца вы не заметите улучшения ситуации, стоит обратиться к детскому психологу. Причем это не значит, что вы должны вести ребенка на прием под конвоем – очень часто бывает достаточно разговора родителей с психологом, который точно знает, как повысить самооценку подростка.

Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок стал яркой личностью, понимал, чего он хочет, был профессионально успешен и счастлив в личной жизни, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- Позволяйте ребенку принимать самостоятельно решения и поддерживайте его в этом. Только проверяя правильность принятого решения, исправляя ошибки, можно научиться быть ответственным и самостоятельным.
- Признавайте за ним право иметь собственное мнение и уважайте его, когда он отстаивает его, даже если это приводит к спору и несогласию с Вами. Это не означает подрывание Вашего авторитета, но таким образом, он сможет уважать свое мнение и мнение другого, учиться искать компромисс.
- Хвалите ребенка за его успехи, пусть даже маленькие. Маленькие, но уверенные шаги быстрее приведут к достижениям, чем огромные прыжки.
- Поддерживайте ребенка в его настойчивости пробовать снова и снова что-то выполнить через ошибки, если не получается с первого раза.
- Не ругайте его за ошибки, ни в коем случае не обесценивайте его усилия, если у него что-то не получается сразу.

- Почаще обнимайте своего ребенка и говорите ему как важно и хорошо, что он есть в Вашей жизни, как ценны для Вас хорошие, дружеские отношения с ним и как Вы хотите достичь взаимопонимания с ним.

Как повысить самооценку школьника?

Ребенку важно ощущать поддержку в первую очередь от самых родных людей — родителей. Именно взрослые могут улучшить мнение малыша о себе. Итак, несколько советов:

1. Старайтесь чаще хвалить любимое чадо за малейшие достижения, а также демонстрируйте свою любовь и гордость за него.
2. Найдите деятельность, в которой ребенок будет успешен – вышивание, рисование, иностранный язык и т.д.
3. Будьте для ребенка защитой, поддержкой, опорой. Старайтесь всегда быть на его стороне. Зная, что у него имеется надежный «тыл», кроха будет чувствовать себя увереннее.
4. Расширяйте круг общения вашего ребенка, знакомьте его с детьми ваших знакомых и друзей.
5. Отдайте его в спортивную секцию или кружок: совместные интересы, борьба за первенство, командный дух способствуют повышению самооценки младших школьников.
6. Научите малыша говорить «Нет!».

И, самое главное, стараясь повысить самооценку ребенка младшего школьного возраста, родителям необходимо быть хорошим образцом для подражания.