

КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ РЕБЕНКА: 15 ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ



Говорят, что человека уважают настолько, насколько он уважает сам себя. Это утверждение правильное, ибо восприятие индивидуальности, оценка своей личности является фундаментом успешности человека в социуме. Отображение и понимание собственной значимости называется самооценкой. Как часть «Я-концепции» она формируется в глубоком детстве, главными ее строителями являются родители. Что необходимо делать родителям, чтобы вырастить успешных детей, и как повысить самооценку у ребенка

Основа благополучной счастливой жизни — правильная самооценка. Как ни парадоксально звучит, но она формируется в раннем возрасте родителями. Взрослые часто не замечают, как при всех проявлениях заботы и любви «убивают» уверенность в себе у детей. Каким бы счастливым ни было детство: семейный отдых, совместные праздники, финансовое благополучие — все это будет фикцией, если малыш каждый раз слышит критику родителей, напоминания о его никчемности. Маленький человек представляет себя таким, каким видят его мама и папа. Другими словами, самооценка — это признание собственной важности, значимости для других людей.

Человек рождается со способностью сопротивляться давлению со стороны окружающего мира. Поэтому самооценка всегда формируется под давлением извне. Дети до трех лет не воспринимают свое «я», не могут идентифицировать собственную роль в обществе, значимость, важность. Поэтому их самовосприятие полностью зависит от мнения других, в частности родителей. Формирование этого качества можно изобразить в виде схемы: мнение и оценка родителей → давление внешнего мира → ответная реакция на

давление → личная самооценка. Виды самооценки Заниженная — самая опасная: человек ощущает свою ущербность, ненужность, испытывает страхи, неуверенность. Адекватная — человек воспринимает себя таким, каким он есть, правильно оценивает свои плюсы и минусы. Завышенная — чрезмерное повышение самооценки мешает нормально воспринимать себя в обществе. Признаки неадекватной самооценки Перед тем как помочь ребенку повысить самооценку, необходимо точно понять, а действительно ли есть проблема. При этом плохо, когда самооценка занижена или завышена. Понять, что малыш себя недооценивает, легко. Такие дети обычно скромные, стеснительные, тихие, замкнутые. Они перестают общаться со сверстниками, живут «в своем» мире, ранимые, чувствительные. Ребенок с завышенной самооценкой часто эгоцентричен, всегда уверен в своей правоте, на любую критику отвечает протестом.

Как определить уровень самооценки с помощью простых методик?

15 обязательных правил

1. Право на личное мнение — лучшее, что могут развить родители у детей. Позвольте малышу думать самостоятельно, научите анализу и способности иметь свою точку зрения. Это главный способ, как повысить ребенку самооценку.
2. Уважайте индивидуальность ребенка. Не нужно сравнивать его с Петей, Васей, Катей и т. д.
3. Дарите любовь. Чувствуя любовь и заботу родителей, малышу проще справляться с трудностями.
4. Позволяйте детям делать что-то важное. Ребенок должен сам видеть свою значимость в мире, понимать ценность хороших поступков.
5. Устраните источник угнетения. Часто неуверенность — следствие давления внешней среды: коллектив, школа, педагоги и прочее. Если ребенок испытывает дискомфорт в школе, лучше сменить место учебы.
6. Не говорите о детях в третьем лице в их присутствии. Психологи советуют называть недостатки и хвалить малыша, указывая его личность.
7. Как поднять ребенку самооценку и привить ответственность — дайте право выбора, возможность самостоятельно принимать решения, например позвольте надеть то, что хочет ребенок.
8. Научите ребенка управлять эмоциями.
9. Всегда поддерживайте свое чадо, особенно в моменты неудач. Похвала — стимул двигаться дальше.
10. Не критикуйте выбор ребенка.
11. Не создавайте тепличных условий: позволяйте малышу преодолевать трудности и принимать поражения. Просто помогайте правильно воспринимать победы и неудачи.
12. Ругать нужно поступки, а не самого ребенка.

13. Не требуйте от детей больше, чем они способны сделать. Ставьте реальные выполнимые задачи и хвалите за их выполнение.

14. Поощряйте инициативу и желание ребенка сделать что-то самостоятельно.

15. Общайтесь с малышом, на собственном примере рассказывайте о том, что в жизни есть место успеху и неудачам, о том, как преодолевать трудности.

Правильное воспитание — это не только запреты и наказания, но и позволения. Как поднять самооценку ребенку, говоря «да»? Предложенные ниже варианты дают право ребенку быть ценным и уникальным.

«Да» праву одеваться самостоятельно — родителям порой проще подобрать и выложить одежду ребенку, однако это формирует зависимость от чужого мнения. Разрешайте детям самовыражаться и проявлять свой вкус.

«Да» возможности быть самим собой — не стоит подгонять своего ребенка под шаблоны, пусть он будет уникальным, со своим видением мира: шумным, быстрым, болтливым. Не одергивайте малыша каждый раз, когда он проявляет свое «я», принимайте его таким, какой он есть.

«Да» проявлению эмоций — эмоции служат важнейшим способом познавать мир и самого себя. Каждый раз заглушая желание ребенка познавать мир, выстраивать взаимосвязь с ним, родители загоняют его в рамки. А это первая ступень к формированию неуверенности. Малыш не знает, как ответить и что делать в той или иной ситуации, потому что не получил адекватного опыта.