

Детская самооценка

Многие ли из нас способны посмотреть на себя со стороны? А ведь это необходимо уметь делать, иначе нам и нашим детям будет очень сложно вписаться в этот сложный и жестокий мир. Самооценка – это оценка своих действий, высказываний, внешнего вида и внутреннего состояния. Самооценка бывает высокая, низкая и адекватная. Как же происходит развитие самооценки у ребенка?

Я – какой?

Формирование самооценки ребенка начинается в его младенчестве. Ребенок воспринимает не только слова, но и жесты, взгляды, прикосновения. А все это тоже может иметь, как положительную, так и отрицательную окраску. На формирование его дальнейшей самооценки влияет настроение мамы, слова близких людей, обстановка в доме. В беспокойной обстановке малыш становится тревожным, плаксивым, агрессивным. Происходит нарушение познания себя, уход от адекватной самооценки и, как следствие, у ребенка формируется заниженная самооценка.

Я – плохой?..

Заниженная самооценка у ребенка формируется к 4-5 годам. В этот период образования «образа себя» неуверенный малыш описывает себя либо ограниченно: «я во всем виноват», либо просто ничего не может рассказать про себя или очень застенчив. У него не сформирован «образ себя», и он не способен ответить на вопросы себе и другим: «какой я?», «что могу, умею? что пока не умею?», «что люблю, а что не нравится?» и т.д. При низкой самооценке он находится в постоянной тревоге, которая порождает страхи и неуверенность. Ребенок постоянно или достаточно регулярно сомневается в себе и во многом, что делает.

Не зазнавайся!

Чересчур завышенная самооценка также не упрощает будни ребенка, хотя, при поступлении в школу, для лучшей адаптации, это, бывает, неплохо. Однако если ребенок убежден в собственной исключительности, у него не только не сформируются правильные отношения со сверстниками, он не сможет адекватно воспринимать собственные неудачи и ошибки. А они, кто бы сомневался, будут! Такой ребенок привыкает к угождению в семье, к соглашательству с ним. И, если в дошкольном периоде взрослые как-то сглаживают конфликты на детской площадке или в садике, то с началом школьной жизни все значительно усложняется, ведь со сверстниками ребенок должен договариваться сам. Если этого не происходит (а никто не станет дружить с зазнашкой), ребенку может грозить одиночество в коллективе и, как следствие, агрессия на других.

Как повысить самооценку ребенку

Мама, как первый значимый человек до 3-х летнего возраста малыша, более всего влияет и на его самооценку. Что же она должна, а, что не должна делать, чтобы его самооценка сформировалась, как адекватная?

Необходимо начать с себя. Принимать себя разной - веселой, доброй, уставшей и прочее, т.е. неидеальной. Постараться никогда, с первых дней жизни малыша, не переносить на

него свои отрицательные эмоции. Никогда не говорить с ребёнком агрессивно, все объяснять. Непременно восхищаться достижениями ребенка. А также защищать его, оказывать поддержку, не обвинять и не стыдить. И – очень важно – никогда не сравнивать с другими детьми. Кроме этого, не позволяйте никому из близких оценивать ребенка или критиковать. Оценивайте не ребенка, а только его действия, требуйте того же от других. Анализируйте вместе с ним все мало-мальски важные события дня.