

Манжура Юлия Игоревна

Педагог-психолог

МАДОУ ЦРР "Улыбка"

Как поднять самооценку ребенку?

Что такое самооценка? Какое значение она имеет на ребенка и как влияет на его дальнейшую жизнь? Из чего складывается детская самооценка? Как помочь ребенку поднять самооценку? Какое влияние на формирование детской самооценки оказывают родители? На все эти вопросы мы постараемся найти ответ.

Детская самооценка – это то, насколько ребенок оценивает сам себя. Именно от ее адекватности зависят практически все жизненные достижения.

Успешность в учебе, взаимодействие в коллективе. Свое формирование детская самооценка начинает с суждения взрослых, то насколько родитель уважительно относится к ребенку, к его пространству – мыслям, чувствам, идеям, желаниям, проявлением, рассуждениям – влияет на формирование адекватной детской самооценки. Ребенок должен с самого детства ощущать себя ценным, важным и значимым – все это поможет ребенку реализовать себя как личность со своими взглядами и убеждениями.

Что же является показателями низкой самооценки у ребенка? Скорее всего, это высокие ожидания, которые к нему предъявляют в семье. Что это значит? Это говорит о том, что его не принимают таким, какой он есть, не уважают его, а постоянно указывают ему на то, что он сделал не так, где он ошибся, как следствие, у ребенка складывается впечатление, что родительскую любовь и одобрение нужно заслужить.

Мы, взрослые, можем сами повлиять на формирование низкой самооценки у ребенка следующими способами:

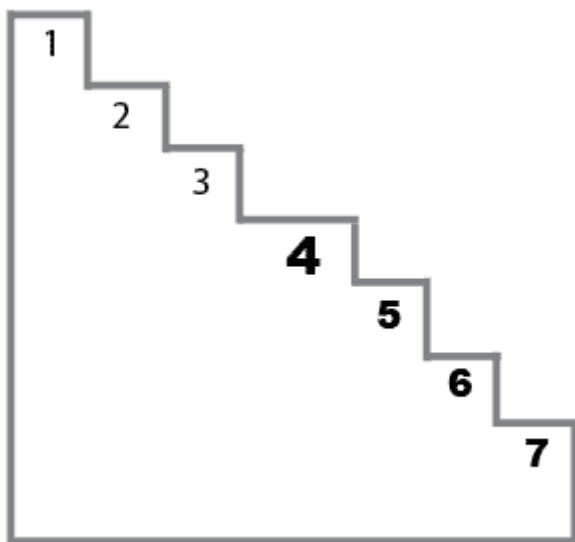
- постоянно критиковать ребенка;
- сравнивать ребенка с другими детьми, как с некими образцами и идеалами;
- игнорировать чувства ребенка;
- не учитывать мнение ребенка;
- нестабильная атмосфера в семье – регулярные наказания, крики, склоки, ссоры;
- отсутствие поддержки и похвалы в адрес ребенка;
- не развитые способности ребенка (тогда ребенок начинает сопоставлять себя со сверстниками и замечать свое отставания)

Как же определить, что у ребенка низкая самооценка?

Итак, для начала можно провести несложный тест, на определение уровня самооценки у ребенка. Мы посмотрим, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

Тест «Лесенка»

Рисунок «лесенки» для изучения самооценки



Инструкция:

Для начала, очень важно создать атмосферу доверия, открытости, доброжелательности. (Тест нужно проводить в спокойной, игровой форме, так чтобы ребенок был в настроении общаться с Вами.)

У ребенка должен быть бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш.

«Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то

- здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята,
- тут (показать вторую и третью) – хорошие,
- здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята,
- тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие,
- а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие.

На какую ступеньку ты поставишь себя? Объясни почему». В случае затруднений с ответом повторите инструкцию еще раз.

Обработка результатов и интерпретация

1 Ступенька – завышенная самооценка.

Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я самый лучший», «Я себя очень люблю», «Тут стоят самые хорошие ребята, и я тоже хочу быть с ними». Нередко бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность и соотносить мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих).

2, 3 Ступеньки – адекватная самооценка

У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность: «Я хороший, потому что я помогаю маме», «Я хороший, потому что учусь на одни пятерки, книжки люблю читать», «Я друзьям помогаю, хорошо с ними играю», – и т.д. Это отличный вариант развития самооценки.

4 Ступенька – заниженная самооценка

Дети, ставящие себя на четвертую ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ребенка. В беседе, он может о ней рассказать. Например: «Я и ни хороший и ни плохой, потому что я бываю добрым (когда помогаю папе), бываю злым (когда на братика своего кричу)». Здесь налицо проблемы во взаимоотношениях в семье.

5,6 Ступеньки– низкая самооценка

Иногда у ребенка ситуативно занижается самооценка. На момент опроса что-то могло произойти: ссора с товарищем, неудачно наклеенный домик и т.д. И в беседе малыш расскажет об этом. Например: «Я плохой, потому что подрался с Сережей», «Я плохая, потому что неправильно выполнила задание», – и т.д. В таких случаях, как правило, через день-другой Вы получите от ребенка другой ответ (с положительной самооценкой).

Гораздо серьезнее являются стойкие мотивированные ответы ребят, где красной линией проходит мысль: «Я плохой!» Опасность этой ситуации в том, что низкая самооценка может остаться у ребенка на всю его жизнь, вследствие чего он не только не раскроет своих возможностей, способностей, задатков, но и превратит свою жизнь в череду проблем и неурядиц, следуя своей логике: «Я плохой, значит, я не достоин ничего хорошего».

7 Ступенька – заниженная самооценка

Ребенок, который выбирает самую нижнюю ступеньку, скорее всего находится в ситуации личностного и эмоционального неблагополучия. Чтобы

отнести себя к «самым плохим ребятам», нужен целый комплекс негативных, постоянно влияющих на ребенка факторов.

Как же действовать, если у Вашего ребенка заниженная или низкая самооценка по результатам теста?

Во-первых, попробуйте поговорить с ребенком, уточните он сейчас ставит себя именно на это место? Помните, то может быть просто ситуативный момент, плохое настроение ребенка, которое имеет влияние на результат теста. Следует похвалить Вашего малыша, обнять и повторить тестирование через несколько дней.

Если ситуация сохраняется, и самооценка у вашего ребенка все равно низкая, следует узнать у малыша: «А что поможет тебе подняться на ступеньку выше?» Другими словами, вам нужно понять, что необходимо вашему ребенку, чтобы стать лучше. Для этого, ваш ребенок должен вам доверять и чувствовать себя спокойно при общении с вами.

Помните, что самооценка – это та часть личности, которая формируется в раннем возрасте, и именно родитель принимает неотъемлемое участие в этом процессе.

Как же помочь ребенку в формировании адекватной самооценки?

- 1. Терпение.** Идти к поставленным целям придется маленькими шагами, понимать и осознавать все свои действия.
- 2. Проанализировать свое отношение к ребенку.** На этом этапе важно отследить какие требования и ожидания по отношению к ребенку у вас существуют. Попробуйте отследить ваши ли это требования, или это требования, которые предъявлялись к вам в детстве?
- 3. Создать благоприятную атмосферу в семье.** Чем спокойней будет атмосфера в семье, тем комфортней будет ребенку дома.
- 4. Акцентируйте свое внимание на семье.** Учитесь замечать в своем ребенке хорошее и проговаривать это вслух.
- 5. Уберите критику.** Отслеживайте свои слова при общении с ребенком и не критикуйте его.
- 6. Развивайте сильные стороны своего ребенка.** Помогите ребенку повысить свои реальные способности. Не ориентируйте ребенка на том, что он должен быть лучше все, а ориентируйте на то, что он должен что – то делать хорошо и достойно.
- 7. Сравнивать ребенка можно только с ним самим.** Замечайте его успехи, можно использовать фразу «сегодня ты что-то сделал лучше, чем делал это вчера». Таким образом мы покажем ребенку его рост на его собственном примере.

- 8. Давайте ребенку право выбора.** Позвольте ему решать что-то самому, пусть это будет самое простое, но главное. Что он САМ сделает этот выбор.
- 9. Социализация и коммуникация.** Внимательно относитесь к тому, чтобы ваш ребенок умел общаться, развивайте в нем эту способность с помощью игр, сказок и собственного примера.
- 10. Границы.** Научите ребенка отстаивать свои границы, научите его говорить «НЕТ» и дайте понять, что он имеет на это право.
- 11. Самостоятельность.** Развивайте в ребенке самостоятельность, передайте ему ответственность за что-либо (например, самостоятельно убирать в своей комнате, или убирать посуду после ужина и т.п.)
- 12. Смирение.** Научитесь принимать ребенка таким, какой он есть, с его характером и способностями, пусть даже они не дотягивают до вашего идеала.
- 13. Акцент на себя.** Внимательно проанализируйте и ответьте себе на вопрос «А как у меня обстоят дела с самооценкой?», здесь очень хорошо работает правило «хочешь помочь другому – помоги сначала себе»

Итак, мы с вами разобрали много составляющих важности детской самооценки, поговорили о том, как ее проверить и как помочь ребенку в формировании адекватной самооценки. Самое главное, помните, что ваша любовь является для ребенка неотъемлемой частью на прохождении любого жизненного этапа.