

Самооцінка дитини. Поради батькам.

Позитивна самооцінка формується з дитинства. Багато людей мріють бути впевненими в собі, легко спілкуватися і любити себе. Але в дорослому віці, це зробити не так легко, як здавалося б. Існує безліч тренінгів, методик на такі тематики, але не всім вони допомагають, бо головна причина заниженої самооцінки лежить ще в дитинстві. Вона формується поступово, і не аби яке значення в цьому відіграють батьки.

У сім'ях, в яких позитивно оцінюють особистість дитини, виявляють віру в її можливості, звертають увагу на досягнення, не перебільшуючи їх при цьому, поважають її думку, надають підтримку, у неї формується висока самооцінка. Рівень домагань такої дитини, те, на що вона претендує в житті, те, чого прагне досягнути, відповідає її можливостям. У майбутньому вона зможе ставити перед собою конкретні завдання і виконувати їх.

Дитина з заниженою самооцінкою зростає в сім'ї, де байдужі до неї, втручаються в її життя тоді, коли виникають проблеми, зокрема з успішністю, а зазвичай мало цікавляться заняттями і переживаннями своєї дитини. Негативно відгукуючись про дитину, акцентуючи увагу на її помилках і поразках, порівнюючи з іншими, успішними дітьми, батьки формують негативне самосприйняття. Дитина з низькою самооцінкою не претендує на багато що в житті – ні в теперішнім часі, ні в майбутньому, не ставить перед собою високої мети, оскільки не впевнена, що зможе її досягнути, постійно сумнівається у своїх можливостях, які в реальності вищі ніж вона передбачає.

Завищена самооцінка формується тоді, коли дитину виховують за принципом кумира сім'ї, постійно похваляють її, вважають винятковою, чекають від неї високих результатів, орієнтують на першість в усьому. Виростаючи, така дитина багато чекає від життя: популярності, матеріального достатку. Однак не вміє співвідносити свої можливості з вимогами ситуацій. Розраховано тільки на успіх, вона переживає невдачі як життєву трагедію.

Для того, щоб сформувати у дитини правильну самооцінку, батькам необхідно навчити його порівнювати себе не з іншими людьми, а з собою вчорашнім. Тільки таке порівняння може стати справжнім стимулом до досягнень і розвитку. Про те, що у дитини занадто низька самооцінка, свідчить його страх перед програшем. Батьків повинні стривожити і ті ситуації, коли дитина:

1. Прагне будь-що-будь домогтися свого, не слухаючи розумних доводів дорослих;
2. Часто хвалиться перед дорослими і ровесниками;
3. Щедро роздає дітям солодощі та іграшки, намагаючись таким чином заслужити їх симпатію.

Помітивши в поведінці дитини такі особливості, батьки неодмінно повинні йому допомогти у підвищенні самооцінки. Для цього існує кілька методик:

- щодня потрібно знаходити час для розмови з дитиною. Краще робити це по вечорах, коли він зможе повідомити Вам про те, що його засмутило або розлютило протягом дня. Таке підбивання підсумків дня допоможе дитині краще розібратися в складних для нього ситуаціях.

- дитину потрібно обов'язково хвалити. Робити це слід навіть у тому випадку, якщо результати його праці здаються Вам смішними. Покажіть йому, що у нього вийшло особливо добре. Такі моменти знайдуться в будь-якій роботі дитини. Також важливо похвалити малюка за те, що він старався.

- якщо дитини починає злитися через програш, знову похваліть його. Вдала комбінація або правильний хід заслуговують позитивної оцінки. Нехай дитина зрозуміє, що його програш - це прекрасний урок і черговий крок до перемоги.

- розкажіть дитині про свою велику невдачу, яка потім забулася і загубилася серед безлічі досягнень і перемог.

- запропонуйте малюкові виконати складне для нього завдання і при необхідності допоможіть йому порадою. Долаючи труднощі, він навчиться цінувати власну працю і не нехтувати порадами старших.

Усім батькам також слід пам'ятати про те, що малюк, від якого вони очікують лише перемог, проживає в постійній напрузі і не має можливості розслабитися. Тому мамам і татам потрібно навчитися самим отримувати задоволення від гри або змагання, спокійно приймаючи перемогу інших.

На основі відносин із батьками формуються проєкційні відносини у майбутньому з іншими людьми. І чи кращими, теплішими і люблячими вони були, тим більше шансів, що в дорослому віці людина буде впевнено заявляти про свої наміри, приймати рішення, комфортно відчувати себе в соціумі. Через досвід спілкування з найближчими людьми дитина впізнає себе і свої можливості в цьому світі. Якщо Ви хочете, щоб Ваша дитина стала

яскравою особистістю, розуміла, чого вона хоче, була професійно успішною і щасливою в особистому житті, дотримуйтеся наступних правил:

Дозволяйте дитині приймати самостійно рішення і підтримуйте її в цьому.

Визнавайте за нею право мати власну думку і поважайте її.

Хваліть дитину за її успіхи, нехай навіть маленькі. Маленькі, але впевнені кроки швидше приведуть до досягнень, ніж величезні стрибки.

Підтримуйте дитину в її наполегливості пробувати знову і знову щось виконати через помилки, якщо не виходить з першого разу.

Не сваріть її за помилки, кожен має право на помилку. Це досвід.

Частіше обіймайте свою дитину і кажіть їй, як важливо і добре, що вона є у Вашому житті, наскільки цінні для Вас хороші, дружні стосунки з нею і як Ви хочете досягти взаєморозуміння.

На одну критику має бути не менше 7 -10 похвал.

З обережністю потрібно ставитись і до того, що відрізняє людей один від одного. Ніколи не порівнюйте свою дитину з іншою, навіть якщо це порівняння буде в позитивному значенні. Особливої травматизації можна завдати самооцінці дитини, коли порівнювати її з її більш успішними братами чи сестрами. Це може призвести до важких невротичних та депресивних розладів. А постійне приниження гідності у сім'ї часто веде до суїциду.

Необхідно проявляти повагу до того, що є рішенням дитини, її бажанням, її метою і наміром, щоб тим самим інші люди з повагою ставилися до того факту, що вона - людина з вільною волею.

Також потрібно, щоб батьки з повагою поставилися до того, що складає інтимність дитини. Сюди відносяться, наприклад, власна кімната, щоденник, особисті відносини, погляди, мотиви і почуття. Зрозуміло, що це не виключає спілкування з іншими, проте ні батьки, ні вихователі, ні брати і сестри не мають права переступати через ці негласно встановлені межі.