

Самооценка ребёнка

Самооценка ребенка формирует его как личность, поэтому очень важно развивать правильное отношение к себе с самого раннего возраста. Здесь основная роль отводится семье, ведь от реакции родителей во многом зависит то, как их ребенок будет воспринимать себя.



Что такое детская самооценка

Говоря простым языком, детская самооценка – это уровень самостоятельной оценки самого себя. У каждого человека есть определенный набор качеств, и второго такого набора нет ни у кого, даже при наличии близнеца. В раннем возрасте самооценка очень хрупкая и меняется по несколько раз в зависимости от обстоятельств. Самооценка человека безупречна лишь при рождении, а о том, какой она будет потом, должны позаботиться родители и ближайшее окружение.

Формирование самооценки ребенка

Детская самооценка формируется благодаря суждениям взрослых, а именно родителей и учителей. С самого рождения малыш не имеет представления о том, как себя вести, — важную роль играет воспитание. Ребенок обращает внимание на оценки взрослых, на их реакцию и изо всех сил стремится не разочаровать.

Нужно дать понять ребенку изначально, что мир не идеален и что он не может знать и уметь все. Помогите ему раскрыться и обнаружить свои таланты. Каждый человек талантлив по-своему, и от родителей зависит, как сложится его судьба. Малыш обращает внимание на свою

внешность и сравнивает себя со сверстниками, не упустите этот момент и не дайте ему обзавестись комплексами.

Развитие самооценки проходит несколько этапов

1 этап – от рождения до 18 месяцев

Трепетный этап, выстроенный на внутренних ощущениях и тактильном контакте. У новорожденного формируется доверие к окружающему миру через заботу и опеку родителей, появляется первая в жизни привязанность. Все это строится на бессознательных инстинктах, но все же вы замечали, что к одним малыш охотно идет на руки, а при виде кого-то может расплакаться.

Сила маминых объятий невероятна и способна на многое. Адекватная самооценка формируется в том случае, если родители позитивно оценивают малыша. Естественно, новорожденный не поймет, если вы ему это скажете напрямую, он различает только эмоциональную оценку: добрый взгляд, объятия, мягкие прикосновения, добрый и спокойный тембр голоса.

2 этап – от 1,5 до 3-4 лет

В этом возрасте ребенок становится невероятно любознательным и активным. Ему интересно абсолютно все, и от того, как на его интерес реагируют взрослые, зависит формирование самооценки. Не стоит все критиковать, дайте шанс почувствовать себя самостоятельным. Конечно, вы можете контролировать ситуацию, но делайте это деликатно. Сейчас все в руках родителей: автономным или зависимым человеком вырастет ваш ребенок — зависит только от вас. Малыш уже в состоянии понимать, что ответственность за совершенные поступки лежит на нем, а не только на родителях. Только ни в коем случае не давайте оценку личности в случае неудачной попытки. Возможно, стоит попытаться снова или просто этот поступок плохой и его не следует повторять.

3 этап – от 4 до 6 лет

В младшем дошкольном возрасте дети начинают пристальнее присматриваться к себе и к своему месту в обществе. Например, думают о том, сколько друзей в детском саду и почему кто-либо не хочет дружить. Допустим, старший брат сегодня не в духе и поругал младшего. Ребенок не понимает, что он сделал не так, но все же ищет причины в себе. В такие моменты важно, чтобы объяснение этому поступку дали взрослые, что у брата всего лишь плохое настроение, но он с любовью относится к младшему и любит его. Подумайте о том, не слишком ли много ограничений вы установили, и есть ли у детей возможность проявлять инициативу.

4 этап – школьные годы от 6 до 14 лет

Завершающий 4 этап – самый долгий, интересный и опасный в процессе формирования детской самооценки. В этом возрасте закладывается любовь к труду и идет нацеленность на результат. Неприятие ребенка в обществе сверстников формирует в нем

замкнутость и отторжение. Может случиться так, что он потеряет интерес к делу, которым интересовался совсем недавно. Эта апатия – следствия неприятия подростка в коллективе.

Он теряет веру в то, что способен наравне с другими выполнять задачи и добиваться успеха. Иногда случается так, что самые талантливые и одаренные дети могут замкнуться в себе и разувериться в собственных силах из-за трудных отношений в коллективе.

Как сформировать адекватную самооценку

Прежде всего, адекватная самооценка – это важный показатель в формировании психического здоровья личности. Такой человек способен воспринимать реальность такой, какая она есть и, не пытаясь изменить мир, легко адаптируется к жизни. Именно от адекватной самооценки зависит успешность и комфортное существование личности в социуме. Если вы настроены воспитать здорового и счастливого ребенка, задумайтесь над своим поведением.

Наступает период, когда девочки копируют мам, а мальчики – пап. Именно от отношения родителей друг к другу многое зависит. И помните о том, что у детей очень развита интуиция. Не пытайтесь их обмануть внешней картинкой. Если мама или папа не уверены в себе, не могут отстоять свое мнение и постоянно жалуются на жизнь, не нужно думать, что ребенок этого не замечает.

Проверить, не созданы ли завышенные условия

Допустим, вы стали замечать, что ребенок чрезмерно себя критикует. В его лексике стали появляться выражения: «я ничего не умею», «у меня никогда не получится», «я никогда не смогу». Давайте разбираться. Ключевой момент здесь: «стали замечать». То есть раньше ребенок был веселый, проявлял интерес к знаниям и вдруг не получается и ничего не хочется.

Не навязывайте детям ничего насильно, лучше помогите определиться им с желаниями, и, если особых талантов у малыша нет, хвалите его за хорошие отметки, ведь это его труд. Только не сравнивайте с другими в его пользу, это может сказаться негативными последствиями в будущем.

Мнение ровесников

Действительно, мнение ровесников очень важно. Для начала разберитесь в ситуации, если кто-то плохо сказал о вашем сыне или дочери – это еще не повод бежать в школу восстанавливать справедливость. Детская психика – вещь хрупкая и ломается очень быстро. Критерии оценки детей очень высоки и иногда не поддаются логике.

Дети могут насмеяться только из-за того, что сверстник слегка полнее или учится лучше других. Дайте подростку шанс самостоятельно исправить ситуацию и почувствовать себя важным в коллективе. Проведите беседу о том, как делать не нужно. Помните, критиковать ребенка не стоит. Можно давать оценку поступкам, но не человеку.

В случае, если ситуация не критична и подросток просит о каких-либо нестандартных вещах в свой гардероб, чтобы не выбиваться из толпы сверстников, попросите его обосновать свою просьбу. Если рваные джинсы хочется именно ему, и это решение он принял самостоятельно, то почему бы и нет. Иногда лучше поступиться своими родительскими принципами для будущего блага всей семьи.



Хвалите

Дети и взрослые очень похожи. Разве что на взрослом человеке лежит больше ответственности. Если возникает вопрос, как помочь повысить детскую самооценку, прислушайтесь к себе. Чтобы помогло вам? Правильно, похвала! Вам же нравится, когда вас хвалит руководство, даже если без повышения и без увеличения заработной платы, но как же приятно услышать похвалу за хороший результат проделанной вами работы.

Вот и ребенку приятно, когда вы его хвалите. Только хвалите за дело, а не просто так. У формирующейся личности должно быть четкое понимание, что такое хорошо и что такое плохо. Именно так формируется адекватная самооценка и оценка реальности в целом.

Преодолевайте трудности

Здесь опять идет пересечение со взрослой жизнью. Например, у вас катастрофически не хватает времени на занятия в спортзале, но желание заполучить фигуру мечты перевешивает. После тяжелого рабочего дня вы мчитесь в спортзал и через несколько месяцев заметен долгожданный результат. Гордились бы собой? Естественно, да! Повышение самооценки обеспечено.

Так и с самооценкой ребенка. Преодолевая трудности, ребенок научится себя уважать и любить. Не стоит резко замахиваться на глобальные задачи. Начните с малого. Пусть ребенок подтянется на турнике с папиной помощью 3-4 раза. Достижение? Конечно! Не забудьте похвалить.

Девочки, особенно в подростковом возрасте, не уверены в своей красоте и привлекательности. Неуверенность наносит огромный удар по самооценке. Сходите с дочерью в салон или на фотосессию. Увидите, как изменится ее настроение. Преображение во внешности и принятие себя – важный момент в формировании адекватной самооценки.

Именно благодаря адекватной самооценке дети способны хорошо учиться, заниматься любимым хобби и выстраивать здоровые отношения со сверстниками.