

Формирование самооценки у ребенка



Неоправданно частое подчеркивание родителями реальных и мнимых достоинств ребенка приводит к тому, что у него формируется завышенный уровень притязаний. В то же время недоверие родителей к возможностям ребенка, категорическое подавление детского негативизма может привести к возникновению у ребенка ощущения своей

слабости, неполноценности. Для развития положительной самооценки важно, чтобы ребенок был окружен постоянной любовью вне зависимости от того, каков он в данный момент. Постоянное проявление родительской любви вызывает у ребенка ощущение собственной ценности. Чаще всего одной из основных причин, влияющих на неадекватность самооценки у детей, является неадекватный тип воспитания: гипоопеки, гиперопеки, противоречивого воспитания.

Адекватная самооценка лежит в основе формирования у ребенка уверенности в себе и своих возможностях, выступает основанием для развития личной полноценности и компетентности. Неадекватная самооценка (как заниженная, так и завышенная), напротив, препятствует раскрытию и реализации возможностей и способностей ребенка, ведет к возникновению внутренних конфликтов, нарушений общения и в целом свидетельствует о неблагоприятном развитии личности ребенка.

Отсутствие воспитательной конфронтации в семье. Высокая сплоченность и отсутствие разногласий членов семьи по вопросам воспитания приводят к последовательности и формированию стиля сотрудничества в семье. Слаженное взаимодействие родителей создает у ребенка ощущение «прочности» окружающего мира, способствует развитию доверия к родителям и миру, что естественно оказывает благотворное влияние на процесс формирования адекватной самооценки.

Наличие сотрудничества между родителями и детьми как нельзя лучше влияет на характер взаимодействия. Сотрудничество – следствие включенности ребенка во взаимодействие, признание его прав и достоинств. Оно отражает равенство и партнерство в отношениях детей и родителей.

Последовательность является очень важным параметром взаимодействия, отражающим то, насколько последователен и постоянен родитель в установленных им требованиях, в отношении к своему ребенку, в применении наказаний и поощрений. Ребенок легко ориентируется в предсказуемой среде, может «просчитать» для себя последствия и осуществить выбор.

Последовательность является следствием уверенности родителя как воспитателя и принимающего отношения к ребенку.

Разберитесь с собственной тревожностью. Не пугайте ребенка чрезмерно, дайте ему возможность исследовать мир и действовать в нем. Запрещайте только то, что действительно опасно для жизни, учите действовать правильно (опасно переходить дорогу на красный свет – научите ребенка переходить дорогу на зеленый сигнал светофора!).

Разберитесь со своими запретами в семье – нельзя, чтобы один родитель разрешал то, что запрещает другой. Папа считает, что мальчик должен ломать игрушки, ведь «он же мальчик!», а мама наказывает ребенка за сломанные игрушки. При этом запрещает папе покупать новые игрушки – а папа – покупает!

Угадайте, как себя чувствует ребенок? Что с ним происходит? В каких «ножницах» оценок самых близких людей он живет? И как формируется его самооценка? Включайте ребенка (посильно!) в трудовые поручения, учите его доводить начатое дело до конца – а для этого ему нужна ваша помощь! Вместе мойте посуду, наводите порядок, полите грядки и мойте машину. Цените вклад ребенка, будьте терпеливы, хвалите (даже авансом), благодарите, поддерживайте желание помочь!

Будьте последовательны! Не запрещайте назавтра то, что разрешали сегодня. Не делайте вид, что сегодня не заметили плохого поведения ребенка – реагируйте сразу. Иначе вы «взорветесь» через неделю, день или месяц – но ребенок даже не поймет, чем вызван ваш гнев! Думайте, прежде чем наказывать. Объявив, что больше «никогда никуда не пойдете вместе», вы обречены нарушить свое слово. Ваша непоследовательность приводит к недоверию со стороны ребенка и росту его неуверенности в непредсказуемой среде.

Найдите время, хотя бы несколько минут каждый день, чтобы уделить ребенку все свое внимание, не деля его ни с чем

Покажите ребенку, что вы признаете и понимаете его чувства, даже если не согласны с ним. Объясните, что разные люди могут иметь разные чувства. Никакие человеческие чувства не бывают правильными или неправильными. Но помните, что признавать чувства ребенка, даже негативные, не значит позволять ему неприемлемое поведение.

Как бы вам ни нравилась ситуация или какой-то план, спросите об этом мнение ребенка, если необходимо, предложите ему пару альтернатив, приемлемых для вас. Это не только приучит ребенка думать самостоятельно, но и понимать, что его мнение ценят, а это дает ребенку чувство контроля над ситуацией. (Такой подход особенно эффективен, если ситуация сложная или вам нужно какое-то время, чтобы самому обдумать свой ответ).

Показывайте детям свою бескорыстную любовь. Дети, которых любят и ценят, скорее всего, будут счастливыми и лучше себя вести.

Установите последовательные, твердые ограничения, это позволит ребенку понять, что окружающий мир предсказуем. Претворение их в жизнь требует выработки соответствующих последствий за плохое поведение. Маленькие дети обязательно, и не раз, проверяют крепость этих ограничений, и все равно, зная, что родители их контролируют, чувствуют себя в безопасности.

Оценивайте непосредственно плохое поведение ребенка, не нападая и не критикуя его характер.

Хвалите ребенка за конкретные поступки, а не "вообще". Если ребенок видит, что вы действительно заметили его попытки что-то сделать хорошо, он, скорее всего, их повторит.

Помните, что неконкретная или неискренняя похвала может привести к тому, что будет утерян позитивный эффект настоящих похвал.

Базовое принятие – самое сложное. Оно не означает вседозволенности, либеральности и безнаказанности. Принимая ребенка в целом, как неповторимую личность, мы можем быть недовольными его поступками и мы имеем право его воспитывать. Это наш долг перед ребенком, в первую очередь. Затем мы и нужны нашим детям!