

Самооценка поведения

В психологическом словаре самооценка толкуется как «оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей». Самооценка, а точнее её формирование, закладывается исключительно в семье с самого раннего возраста ребенка. Отношение к себе у ребенка зависит от того, как складываются его взаимоотношения с родителями, и какое место занимает он в этих отношениях. Частое неоправданное захваливание, подчеркивание мнимых или реальных достоинств ребенка, приводит к тому, что у него формируется завышенный уровень притязаний. Если родители с недоверием относятся к проявлению самостоятельности, к возможностям ребенка, категорически подавляют любое несогласие ребенка с их мнением, то это может привести к стойкому ощущению своей слабости, неполноценности.

У детей самооценка зависит от мнения значимых взрослых и, в первую очередь, от оценки родителей. Достаточно высокая самооценка проявляется в том, что человек руководствуется своими принципами, независимо от мнения окружающих на их счет. Если самооценка не слишком завышена, то она может положительно влиять на самочувствие, так как порождает устойчивость к критике. Человек в этом случае знает себе цену, мнение окружающих не имеет для него абсолютного, решающего значения. При завышенной самооценке человек уверенно берется за работу, превышающую реальные возможности. Заниженная самооценка проявляется в повышенной тревожности, постоянной боязни отрицательного мнения о себе, повышенной ранимости, побуждающей человека сокращать контакты с другими людьми. Заниженная самооценка разрушает у человека надежды на хорошее отношение к нему и успехи, а реальные свои успехи и положительную оценку окружающих он воспринимает как временные и случайные. Для человека с заниженной самооценкой многие проблемы кажутся неразрешимыми, эти люди очень ранимы, их настроение подвергнуто частым колебаниям, они острее реагируют на критику, смех, порицания. Они более зависимы. Недооценка своей полезности уменьшает социальную активность, понижает инициативу, такие люди в своей работе избегают соревнования, поскольку, поставив себе цель, они не надеются на успех. Будучи взрослым, человек с заниженной самооценкой постоянно будет испытывать страх перед каждым начинанием и решится ли начать что – либо вообще – большой вопрос. Это будущий неудачник, как правило, которого глубоко в его

душе сформировали его же родители. Заниженная самооценка может привести к нарушению поведения ребенка уже в подростковом возрасте.

Последствия заниженной самооценки:

- Снижается эффективность учебы. Оценки и качество работы зависят от того, насколько уверенно или неуверенно чувствует себя подросток. Если он все время недоволен собой, постоянно ругает себя, то, естественно, ему не хватает ни сил, ни энергии для разрешения встающих перед ним задач.
- Низкая самооценка влияет и на выбор друзей. Как ни странно, но обычно выбор падает на людей, которые будут критиковать, осуждать его. Почему? Потому что человек с низкой самооценкой видит себя именно таким: ни на что не способным, никому не нужным.
- Нелюбовь к себе также мешает услышать других людей: свои проблемы занимают человека с низкой самооценкой.
- Подростки с низкой самооценкой стараются не ставить перед собой труднодостижимых целей, обычно они ограничиваются решением обыденных задач, так как слишком критичны к себе.
- Повышение самооценки ребенка, его уверенности в себе – это результат ежедневной работы родителей.

Чтобы повысить самооценку ребенка: Хвалите детей даже за малейшие достижения. Делайте это искренне и эмоционально. Уделяйте больше времени своему ребенку, не скупитесь на ласку. Не ругайте ребенка за каждый проступок. Категорически неприемлемо в данной ситуации приклеивание ярлыков. Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми. Можно лишь сравнивать его успехи сегодняшние и прошлые. Необходимо вовлекать ребенка в такие занятия, где цель обязательна будет достигнута. Потом задание можно немного усложнять. • Не делайте ребенку замечания в присутствии других, избегайте приказного тона. Не забывайте сами употреблять слова «спасибо» и «пожалуйста», когда обращаетесь к ребенку. Чаше вовлекайте ребенка в свои «взрослые» дела. Пусть он поймет, что вы готовы доверить ему важное дело и уверены, что он с ним справится. Учитывайте мнение ребенка в семейных делах. Пусть ребенок чувствует себя нужным и важным в вашей семье.

Говоря о способах повышения самооценки, нельзя не упомянуть, что неадекватно завышенная самооценка также может являться источником многих проблем в общении и поведении ребенка. Дети, которые имеют необоснованно завышенную самооценку, тяжело

сходятся со сверстниками, часто провоцируют конфликты и крайне тяжело переживают неудачи. Они часто бывают зависимы от общественного мнения и нуждаются в постоянном подтверждении всеобщего восхищения и любви к ним от окружающих. Очевидно, что такая тенденция ведет к значительным трудностям, как в детском возрасте, так и по мере взросления ребенка.

Поэтому важно суметь воспитать в ребенке уважение к индивидуальности других людей, внимание к потребностям и интересам окружающих, обращать внимание ребенка на то, что он бывает не прав, может заблуждаться, быть в чем-то менее успешен, чем другие. При этом важно подчеркивать мысль, что различия между людьми не означают, что одни из них лучше других, – каждый человек по-своему ценен и прекрасен.

Для того, чтобы сформировать адекватную самооценку у ребенка:

- Научите ребенка оценивать других людей (начните с персонажей сказок или рассказов).
- Обсуждайте с ребенком хорошие и плохие его поступки.
- Необходимо оценивать конкретно плохое поведение ребенка, а не критиковать его самого.
- Обращайте внимание на успехи других людей их достижения (но не переусердствуйте!)
- Следите за тем, чтобы все дела ребенок доводил до конца (не нужно восхищаться «полуфабрикатами»; похвалите ребенка и побудите закончить начатое).
- Объясните ребенку, что каждому человеку свойственны разные чувства, и эти чувства нужно научиться уважать. Покажите на собственном примере, что вы принимаете любые чувства своего малыша. Приоткрывайте свой внутренний мир, не бойтесь показать свои эмоции и чувства.
- Освободите ребенка от чрезмерной опеки и контроля. Предоставьте возможность ребенку делать свои ошибки и самому их переживать для того, чтобы впоследствии он мог оценить свое поведение и узнать на что он способен. Не нужно за ребенка делать то, что он с легкостью может сделать самостоятельно.
- Помните, что в тех ситуациях, когда трудно найти взаимопонимание с ребенком, нужно просто попробовать посмотреть на все его глазами, помня о разнице вашего с ним жизненного опыта.

Только родителям под силу сделать так, чтобы ребенок был уверен в себе, весел, открыт миру и эмоционально устойчив. Люди с адекватной самооценкой стремятся к успеху и могут признать свои ошибки, не

умаляя своих достоинств. Адекватная самооценка – путь к достойному уровню жизни!

Как понять, занижена ли самооценка?

К сожалению, далеко не всегда родители понимают, что самооценка их сына или дочери занижена – очень часто подростки все свои переживания тщательно скрывают. А ведь для того чтобы помочь ребенку, необходимо сначала понять, существует ли сама проблема. Внимательным родителям и говорить ничего не нужно – они сами обо всем догадаются. Чтобы облегчить задачу, мы предлагаем вам ряд вопросов, которые помогут прояснить ситуацию. Чем на большее количество вопросов вы дадите положительный ответ, тем острее проблема.

1. Ваш ребенок крайне неохотно идет на контакт со сверстниками, опасаясь быть высмеянным?
2. Подросток достаточно тревожный и часто поддается панике?
3. Ребенок отказывается пробовать что-то новое для себя, потому что заранее уверен в неудаче?
4. Если у него получилось что-то сделать хорошо, ребенок считает, что это случайная удача?
5. Ваш ребенок зависит от мнения окружающих?
6. Есть у вашего ребенка пример для подражания среди сверстников?
7. Ребенок избегает пристального внимания на семейных праздниках?
8. Подросток отказывается участвовать в школьных мероприятиях?
9. Прогулке с друзьями ребенок предпочтет вечер в своей комнате?
10. Ребенок никогда или крайне редко и неохотно делится с вами своими успехами, мыслями, тревогами и переживаниями?

Конечно же, один – два положительных ответа могут быть случайным совпадением, поэтому тревогу поднимать рано – просто понаблюдайте за чадом. А вот если положительных ответов три и более – подростку требуется помощь взрослых. Причем если родители вовремя не отреагируют и не скорректируют ситуацию, появится необходимость в профессиональной помощи детского психолога.

Как можно помочь ребенку?

Итак, мы разобрались с тем, как понять, что у подростка заниженная самооценка и как не усугубить ситуацию. Давайте теперь поймем, как эту самую самооценку подростка повысить. На самом деле это не такая уж сложная задача – по крайней мере, для родителей. Очень часто папа с мамой сетуют, что их подросток очень отдалилось и

замкнулось в себе. Взрослым кажется, что они для подростка теряют былой авторитет. Однако на самом деле это не так! Ребенок все еще очень сильно зависит от вашего мнения, поэтому все в ваших руках.

Следите за внешним видом ребенка

Помогите подростку добиться чего-либо

Учите ребенка говорить “нет”

Сами уважайте ребенка

Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок стал яркой личностью, понимал, чего он хочет, был профессионально успешен и счастлив в личной жизни, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- Позволяйте ребенку принимать самостоятельно решения и поддерживайте его в этом. Только проверяя правильность принятого решения, исправляя ошибки, можно научиться быть ответственным и самостоятельным.
- Признавайте за ним право иметь собственное мнение и уважайте его, когда он отстаивает его, даже если это приводит к спору и несогласию с Вами. Это не означает подрывание Вашего авторитета, но таким образом, он сможет уважать свое мнение и мнение другого, учиться искать компромисс.
- Хвалите ребенка за его успехи, пусть даже маленькие. Маленькие, но уверенные шаги быстрее приведут к достижениям, чем огромные прыжки.
- Поддерживайте ребенка в его настойчивости пробовать снова и снова что-то выполнить через ошибки, если не получается с первого раза.
- Не ругайте его за ошибки, ни в коем случае не обесценивайте его усилия, если у него что-то не получается сразу.
- Почаще обнимайте своего ребенка и говорите ему как важно и хорошо, что он есть в Вашей жизни, как ценны для Вас хорошие, дружеские отношения с ним и как Вы хотите достичь взаимопонимания с ним.

Ребенку важно ощущать поддержку в первую очередь от самых родных людей – родителей.