

8 рекомендаций психолога, как повысить самооценку ребенку



Что такое самооценка?

В психологической науке и практике под самооценкой понимают всё многообразие **представлений человека о собственной личности**, возникшее в результате постоянного сравнения самого себя с другими людьми.

Традиционно выделяют **2 типа самооценки: адекватная и неадекватная**. Первый вариант ещё называют оптимальным, поскольку человек реально оценивает свои способности, умения, личностные качества и черты характера. При этом он видит и свои недостатки, и свои достоинства.

В чём опасность заниженной самооценки?

Дети с низкой самооценкой часто поражены многочисленными страхами и фобиями, смиряются с позицией неудачника, не верят в свои силы.



Признаки заниженной самооценки у ребёнка

Дети с низкой самооценкой нередко произносят следующие фразы:

- «Я не буду пробовать сделать это»;
- «У меня ничего не получается»;
- «Мне страшно сделать что-то неправильно»;
- «Пусть это сделает кто-то другой»;
- «Я не такой красивый, как...»;
- «Я глупый»;
- «Меня никто не любит»;
- «У меня нет друзей».

Признаки заниженной самооценки у ребёнка

Также можно судить о невысоком мнении ребёнка о самом себе по **привычным поведенческим реакциям**:

- неумение проигрывать;
- зависть к другим людям;
- отказ от начатого занятия, если что-нибудь не получается;
- боязнь чего-то нового;
- сильное переживание из-за ошибок, неумение отпустить ситуацию;
- стеснение в общении с малознакомыми ровесниками и взрослыми;
- зависимость от оценок окружающих людей;
- нужна в поддержке других людей;
- обидчивость; жалость к себе.

Причины низкой самооценки у детей

- наказания по любому поводу;
- отсутствие одобрения и похвалы;
- регулярное сравнение ребёнка со сверстниками, причём не в его пользу;
- подчёркивание детских неудач и ошибок;
- прямые оскорбления и навешивание ярлыков (дурак, неумеха и пр.);
- гиперопека.

Как повысить самооценку ребенку: рекомендации психолога

➤ **Безусловное принятие**

Ребёнок должен понимать и чувствовать то, что его любят таким – даже неуверенным в своих силах, чрезмерно чувствительным, боящимся начать какое-либо дело. Если родитель открыто проявляет свою любовь, то ребенку будет проще переживать неудачи, справляться с тревогой, разочарованием.

➤ **Развитие сильных стороны**

Принятие недостатков вовсе не означает того, что не нужна дальнейшая работа с ребёнком по повышению его самооценки. Специалисты рекомендуют развивать сильные стороны личности и реализовывать способности. К примеру, ребёнок может интересоваться плаванием, музыкой.

Как повысить самооценку ребенку: рекомендации психолога



интересно!

Конечно, занятие любым видом деятельности не означает, что у подростка или дошкольника автоматически повысится самооценка. Тут важно не то, насколько выдающимися будут успехи, а то, что успехи вообще будут. Проще говоря, ребёнка нужно поместить в ситуацию постоянной успешности, когда он осознает свои возможности и силы.

Как повысить самооценку ребенку: рекомендации психолога

➤ Частая похвала

Неуверенного в себе ребёнка **нужно хвалить не просто за успех, а даже за любое усилие на пути к успеху.** В этом случае формируется положительный образ самого себя. Следовательно, повышается вероятность того, что ребенок в дальнейшем будет ориентироваться в своей деятельности **не на избегание неудач, а на достижение цели.**

Не бойтесь, что вы перехвалите ребёнка. Избавиться от подобной черты личности поможет именно **постоянная похвала.** Критика возможна, но в мягкой форме и без негатива.

Одновременно с этим **не нужно хвалить из жалости,** дети очень тонко чувствуют родительскую неискренность. Уверена, каждого малыша есть реальные достоинства.

Как повысить самооценку ребенку: рекомендации психолога

➤ Нет наказаниям

Как повысить самооценку ребенку, которого **постоянно наказывают**? Правильный ответ – никак. Похвала полезна, а частые наказания – вредны. Объяснение этому феномену простое: **негативные эмоции человек переживает гораздо острее, чем положительные.** А у чувствительных детей острота переживаний увеличивается в разы. Поэтому лучше обойтись без строгих выговоров, а наказания заменить другими мерами дисциплинарного воздействия.



Как повысить самооценку ребенку: рекомендации психолога

➤ Проверка собственных ожиданий

Если ничего не помогает или вы не знаете, с чего начать, проанализируйте собственные ожидания от ребёнка. Возможно, он занимается тем, что он не любит или не понимает? Может, ребенок одновременно занимается сразу в нескольких кружках и секциях? И низкая самооценка в данном случае обусловлена тем, что родительские ожидания не соответствуют его возможностям. Нужно снизить планку требований и принять ребёнка таким, какой он есть.

Одно эффективное упражнение

Цель этого занятия – формирование здоровой самооценки, исправление неадекватного восприятия ребёнком собственной личности, повышение уверенности в своих силах.

Необходимые материалы: бумажный лист; маркеры, фломастеры или цветные карандаши.

Рекомендуемый возраст: старший дошкольный и младший школьный.

Задание: Детей просят изобразить солнце с лучиками. При этом не нужно выдвигать никаких требований к изображению и ограничивать ребёнка какими-либо условиями. Пусть он просто рисует солнце на листе, используя карандаши или фломастеры любого цвета.

Одно эффективное упражнение

Затем малыша просят немного рассказать о солнце:

– Какое солнце?

– Красивое, тёплое, весёлое, яркое, очень доброе.

– Давай представим, что солнце – это ты. Его зовут так же, как тебя.

Малыш подписывает (если уже владеет грамотой) своё имя на солнце. Если он ещё не владеет навыком письма, то имя подписывает родитель.

У солнца должны быть изображены лучики. Если их мало, то родителю нужно самому пририсовать несколько лучей (до девяти штук).

– Ты рассказал о том, каким хорошим является солнце.

Подпиши каждый солнечный луч, называя своё хорошее качество характера. Какой ты?

Скорее всего, малыш не сразу же ответит, ведь и не каждый взрослый вот так, навскидку, сможет похвалить себя. Так что нужно помочь ребёнку, назвав его сильные стороны. К примеру: «Я думаю, что ты умный и добрый. Продолжи, пожалуйста, какой ты ещё?»

Одно эффективное упражнение



интересно!

Каждую характеристику нужно подписать вдоль луча. Следует следить за тем, чтобы каждый луч был подписан. Пусть даже ребёнок похвастается, пофантазирует, припишет себе качество, которого у него нет (или недостаточно развито). И наоборот, не стоит настаивать, если какая-то черта характера не названа.

Лист с солнцем вешают на двери шкафа, и через какое-то время возвращаются к этому рисунку, дорисовывая и дописывая новые лучи. Таким нехитрым способом, конечно, при соблюдении описанных выше условий и выполнении советов, можно будет изменить мнение ребёнка о самом себе в лучшую сторону.