

## Самооценка ребенка: как ее повысить?

Основа благополучной жизни — правильная самооценка. А формируется она в раннем возрасте именно родителями.

Взрослые часто не замечают, как при всех проявлениях заботы и любви «убивают» уверенность в себе у детей. Каким бы наполненным не было детство: семейный отдых, совместные праздники, финансовое благополучие, — все это будет фикцией, если ребенок без конца слышит критику родителей, напоминания о его никчемности.

Маленький человек представляет себя таким, каким видят его мама и папа. Другими словами, самооценка — это признание собственной важности, значимости для других людей. Дети до трех лет не воспринимают свое «я», не могут идентифицировать собственную роль в обществе, значимость, важность. Поэтому их самовосприятие полностью зависит от мнения других, в частности, родителей.

Формирование этого качества можно изобразить в виде схемы: мнение и оценка родителей → давление внешнего мира → ответная реакция на давление → личная самооценка.



Психологи выделяют виды самооценки:

*Заниженная* — самая опасная: ребенок ощущает свою «неправильность», ущербность, ненужность, испытывает страхи и неуверенность.

*Адекватная* — малыш воспринимает себя таким, какой он есть, и, в целом, правильно оценивает свои плюсы и минусы.

*Завышенная* — чрезмерное повышение самооценки мешает ребенку воспринимать себя адекватно, ведет к эгоизму и нарциссизму.

### ***Как формировать самооценку малыша - три простых «да»:***

1. «Да» — праву одеваться самостоятельно — родителям порой проще подобрать и выложить одежду ребенку, однако это формирует зависимость от чужого мнения. Разрешайте детям проявлять свой вкус.
2. «Да» — возможности быть самим собой — не стоит подгонять своего ребенка под шаблоны и образцы, пусть он будет уникальным, со своим видением мира: подвижным, жизнерадостным и неутомимым. Не одергивайте малыша каждый раз, когда он проявляет свое «я», принимайте его таким, какой он есть.

3. «Да» – проявлению эмоций, которые служат важнейшим способом познания мира и самого себя. Каждый раз, заглушая желание ребенка познавать мир, выстраивая взаимосвязь с ним, родители загоняют его в рамки. А это первая ступень к формированию неуверенности. Малыш не знает, как ответить и что делать в той или иной ситуации, потому что не получил адекватного опыта.

Перед тем как ребенку повышать самооценку, необходимо точно определить, а действительно ли есть проблема. При этом плохо, когда самооценка занижена или завышена. Понять, что малыш себя недооценивает, достаточно легко. Такие дети обычно очень скромные, стеснительные, тихие, замкнутые. Они не хотят или боятся общаться со сверстниками, живут «в своем» мире. Такие дети ранимые и чувствительные. Ребенок с завышенной самооценкой часто эгоцентричен, всегда уверен в своей правоте, на любую критику отвечает протестом.



### ***Правила формирования адекватной самооценки***

1. Право на личное мнение — лучшее, что могут развить родители у детей. Позвольте ребенку думать самостоятельно, научите анализу и способности иметь свою точку зрения.
2. Дарите любовь. Чувствуя любовь и заботу родителей, малышу проще справляться с трудностями.
3. Уважайте индивидуальность ребенка. Не нужно сравнивать его с другими детьми.
4. Устраните источник угнетения. Часто неуверенность — следствие давления внешней среды: коллектива, педагогов, соседей. Если ребенок испытывает дискомфорт в школе, лучше сменить место учебы.
5. Позволяйте детям делать что-то важное. Ребенок должен сам видеть свою значимость в мире, понимать ценность хороших поступков.
6. Не говорите о детях в третьем лице в их присутствии. Лучше называть конкретные недостатки ребенка либо хвалить малыша за хороший поступок, а не говорить, например, «Саша, ты плохой мальчик».
7. Дайте ребенку право выбора, возможность самостоятельно принимать решения, например, заниматься шахматами или рисованием.
8. Научите ребенка управлять эмоциями.

9. Всегда поддерживайте свое чадо, особенно в моменты неудач. Похвала — стимул двигаться дальше.
10. Не критикуйте резко выбор ребенка. Если вас что-то не устраивает, осторожно обоснуйте «неправильность» его действий и выбора.
11. Не создавайте тепличных условий: позволяйте малышу преодолевать трудности и принимать поражения. Просто помогайте правильно воспринимать победы и неудачи.
12. Поощряйте инициативу и желание ребенка сделать что-то самостоятельно.
13. Не требуйте от детей больше, чем они способны сделать. Ставьте реальные выполнимые задачи и хвалите за их выполнение.
14. Общайтесь с малышом, на собственном примере рассказывайте о том, что в жизни есть место успеху и неудачам, о том, как преодолевать трудности.

### ***Повышаем самооценку с помощью упражнений***

Специальные методики позволяют снизить тревожность, уровень страха, неуверенность у детей. Используйте упражнение **«Копилка достижений»**. Его суть — дать возможность самому ребенку и родителям увидеть достижения и успех.

1. Родители вместе с ребенком делают сундучок достижений. Это может быть любая подходящая коробка. Ее необходимо красиво украсить, задекорировать вместе с малышом.
2. Следующий шаг — дать малышу указание: все его успехи за каждый день, пусть даже самые маленькие, записывать на листок бумаги. Например, выучил стих, нарисовал рисунок, покормил рыбок, помог бабушке и т. д.
3. Все записанные достижения складываются в сундучок (коробку).
4. Раз в месяц или в любое свободное время родители вместе с малышом должны проверять и пересматривать достижения в коробке. Хорошо, если дополнительно будет формироваться стимул усовершенствовать успех.

### **Упражнение «Необычное сражение» (для детей с 5 лет)**

Количество участников – не менее двух человек. В просторном помещении или на улице накидывается много маленьких мячей или собранных заранее высохших еловых шишек. Представив, что в предстоящей «битве» обязательно надо победить, участники игры пытаются нападать и защищаться, кидая шишки или мячи. Каждый должен собрать больше трофеев, а свои запасы беречь.

*Замечание:* Объясните, что попадание мячом или шишкой это немного больно, но таким образом можно стать отважным, сильным, смелым победителем.

### **Упражнение «Неваляшка»**

Ход игры: участников трое, желательно родители и ребёнок, или один взрослый и двое детей. Двое встают на расстоянии метра лицом друг к другу. Ноги устойчивы с упором на одну из них. Руки выставлены вперед. Между ними стоит третий участник с закрытыми или завязанными глазами. Ему подается команда «Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!».

Выставленные руки подхватывают «падающего» и направляют падение вперед, там его снова встречают выставленные руки. Покачивание продолжается в течение 1-2 минуты. При этом амплитуда раскачивания может увеличиваться.

*Предупреждение:* Дети с сильными страхами и робостью могут выполнять упражнение с открытыми глазами, амплитуда раскачивания может быть сначала минимальной.

#### Упражнение «**Маски**»

Ход игры: Минимальное число участников – двое, но чем их больше, тем интереснее и полезнее игра. Необходимы краски, бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет на себя любую, остается в ней какое – то время. Можно исполнить «дикие» танцы, побегать, погоняться друг за другом. Затем происходит ритуал снятия масок. Все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать.

#### Упражнение «**Уверенность**»

Попросите ребенка нарисовать себя сильным и уверенным в трудной ситуации. Поговорите с ним о том, что он чувствует, когда видит себя в образе героя.

Вариант 1. Предложите ребенку нарисовать свои успехи, достижения, заслуги. Это может быть конкретный или абстрактный рисунок. Обсудите с художником то, что он нарисовал.

Вариант 2. «Представь и нарисуй себя в виде дерева (цветка, солнышка). А теперь давай подумаем и напишем над каждой веточкой (лепестком, лучиком) что-нибудь хорошее о тебе». Здесь можно написать какие-то качества ребенка, а также какие-либо его достижения: убирает сам игрушки, завязывает шнурки и т. д.

#### Упражнение «**Ромашка с именем**»

Сделать аппликацию или рисунок с изображением ромашки. В центре цветка ребенок пишет сам или с помощью родителей свое имя, а на лепестках – ласкательные производные от имени, семейные прозвища, как называют друзья. На лепесток с обращением, которое ребенку нравится больше всего, пусть он наклеит бабочку.

#### Упражнение «**Раньше — сейчас**»

Ребенку дается табличка, которую он заполняет сам.

РАНЬШЕ Я	СЕЙЧАС Я
Не умел(а)...	Умею...
Не любил(а)...	Люблю...
Не хотел(а)...	Хочу...
Не знал(а)...	Знаю...

После того как таблица будет заполнена, взрослый предлагает ребенку посмотреть, что в ней изменилось. В результате обсуждения делается вывод о том, что человек постоянно меняется в лучшую сторону.