КАК ПОДНЯТЬ САМООЦЕНКУ РЕБЕНКУ И ПОЧЕМУ ЭТО ТАК ВАЖНО?

Кто из родителей не хочет вырастить из своего ребенка гармоничную личность, уверенного в себе человека, умеющего принимать собственные решения и учитывать мнения окружающих, преодолевать преграды и достигать целей! К сожалению, в понимании многих взрослых все это должно стать непременным следствием воспитания ребенка послушным. А уж способов добиться этого немало: наказывать, запрещать, укорять, ограничивать, лишать, контролировать, ругать, игнорировать, стыдить… При таком подходе не стоит удивляться, что ребенок растет неуверенным, принявшим роль жертвы и неудачника. Такой ребенок без конца попадает в неловкие ситуации, безвыходные положения, боится малейших трудностей, постоянно находит в себе недостатки. Итог – проблемы в общении, отсутствие друзей, интересов и целей, комплексы… Как повысить самооценку ребенку, как исправить ситуацию и помочь своему чаду?
В РАЗНОМ ВОЗРАСТЕ Действовать нужно сообразно возрасту ребенка. От него зависят и возможные проблемы, и тактика родителей. Примерно до 5 лет малыш не осознает того, как он сам к себе относится. Для него важно мнение окружающих (прежде всего, конечно, родителей, а затем – воспитателей). Он может считать себя виновником плохого поведения или самочувствия близких людей. На этом этапе важно: Разводить в понимании малыша понятия «я» и «мой поступок». «Я» ребенка родителям нужно всегда оценивать положительно, демонстрируя любовь и заботу. Смысл выражений «ты плохой» и «ты поступил плохо» – разный. Плох поступок, а не ваш кроха. Он должен знать это. Объяснять ребенку причины происходящего (папа злится, потому что сильно устал, у сестренки просто плохое настроение). Уже к 5 – 6 годам ребенок всерьез задумывается: кто я? какой я? Формируется самооценка – восприятие себя «в себе» и окружающем мире. Главную роль здесь также играет мнение родителей. Самооценка может страдать из-за недостаточных навыков (не умеет рисовать, вырезать, перепрыгивать и т. д.), чувства ненужности, чувства вины. Необходимо демонстрировать малышу свою любовь, веру в его силы, не акцентировать внимание на том, как он мал и неумел.
7 – 8 лет (младший школьный возраст) – прежде всего, адаптация к школе и учебе, стремление быть хорошим для родителей, учителей, среди одноклассников. Именно сейчас учебные неудачи так болезненны и сильно влияют на дальнейшую мотивацию к обучению. Нужно чаще создавать ребенку ситуацию успеха, настраивать на его достижение (подчеркивать достоинства, поддерживать, показывать свою веру в его силы, помогать справиться с трудностями учебы). Младший подростковый возраст (10 – 12 лет) – пора непростая. Сейчас на первый план выходят взаимоотношения со сверстниками, в том числе противоположного пола, внимание к собственной внешности, а также собственные чувства ребенка. Важно, чтобы подросток не чувствовал себя хуже других (плохо одет, полноват, картав), имел возможность поделиться своими переживаниями с родителями и получить их совет и поддержку, понимал, каковы его таланты, и стремился их развивать. Совсем скоро мальчики начнут стесняться своего ломающегося голоса, а девочки – комплексовать по поводу прыщей, излишней худобы или кривых ног. Наступит пора первых влюбленностей. Родительская поддержка (при общении на равных) нужна будет как никогда.
РАСПОЗНАЕМ ПРОБЛЕМУ Как понять, что родители «наспотыкались» в своих воспитательских методах и у ребенка сформировалась низкая самооценка? «Симптомы» проблемы достаточно красноречивы: ребенок не решается просить помощи; постоянно боится, что его обманут, обидят; стремится замкнуться, чурается коллективных игр со сверстниками; не может принимать решения; перекладывает ответственность на кого угодно; стесняется, когда его хвалят, не уверен, достоин ли похвал; не стремится быть первым, лидером, живет «на втором плане»; боится быть непонятым, тревожен по мелочам; настроен на неуспех, уверен, что не справится, постоянно находит причины для невыполнения поставленной задачи; не замечает собственных успехов; боится пробовать себя в чем-то новом, потому что уверен, что не справится. Знакомая картина? Но почему так получается, ведь родители старались, воспитывали… Постоянно требовали невыполнимого, критиковали за любую мелочь (чтобы учился все делать как надо), приводили в пример других детей (добавляя: «не то, что ты»), напирали на гендерные признаки (почему испачкалась, ты же девочка; не реви, мужчины не плачут!), при этом сами были больше заняты выяснением собственных отношений, а не чувствами своего чада. Но даже если и так, все можно исправить. Хотя придется постараться: правильно хвалить, поддерживать, создавать нужную мотивацию. С дочкой, которая считает себя откровенной дурнушкой, очень полезно сходить к хорошему фотографу на профессиональную фотосессию. Фотограф может играть со светом, ракурсами, антуражем, настроением, преображая свою модель даже без макияжа. Выложив прекрасные фото в соцсети и получив лестные комментарии, она пересмотрит свое отношение к собственным внешним недостаткам.

ХВАЛИТЬ – ТОЛЬКО ПРАВИЛЬНО Как повысить самооценку ребенку, даже если кажется, что все безнадежно? Дать ему уверенность в собственных силах. Похвала – мощнейшее оружие в войне против неуверенности. Но важно понимать, что похвала не самоцель. Не нужно с утра до вечера заливаться соловьем, расхваливая в ребенке все подряд. Ему важно чувствовать участие и одобрение родителей, их уверенность в его силах. Так за что нужно хвалить ребенка? За его стремление к самовыражению, творчеству, развитию своих талантов (выявить которые вы ему должны помочь). У каждого человека есть свои склонности. Их реализация – чрезвычайно важна. Поэтому нельзя говорить сыну или дочке, что из них не получится великого художника или строителя. Неуверенность в себе, снижение самооценки и мотивации при такой «поддержке» гарантированы. За конкретные заслуги, пусть самые незначительные, но честно достигнутые им самим. Даже если он получил 4 по математике, но вы знаете, что для этого он старался куда больше, чем отличник, которому все дается «слету» — похвалите! За принятое решение, целеустремленность. Похвалите в предвкушении, «авансом»: ты сможешь, у тебя обязательно получится, я в те6я верю! Такая похвала с утра настроит ребенка на позитив в течение предстоящего дня. Не программируйте подсознание ребенка на выполнение негативной программы (ну что из тебя выйдет, такого бестолкового; ты неисправимый двоечник, неряха, драчун и т. д.; тебе одна дорога – в тюрьму, в детдом, в полицию). Такие фразы, бросаемые в запале, формируют психологическую программу вашего чада. Не удивляйтесь потом, если «накаркаете». Фраза «ну, что я говорила!» пользы не принесет. Но чтобы поднять самооценку малыша, хвалить можно не за все подряд. Не нужна похвала, если ребенок достиг чего-то не своим трудом (не важно – умственным или физическим) – ведь его заслуги в этом нет. Как нет ее в том, что ребенок внешне красив, строен, что растет здоровым. И в том, какие у него игрушки, одежда. Или в том, что он случайно что-то нашел. Во всех этих случаях для похвал нет оснований. Также не нужно хвалить ребенка из жалости.
ДЕЙСТВУЕМ ОБДУМАННО Понятно, что одними похвалами проблема не решится полностью. Важно, чтобы в семье был комфортный психологический микроклимат, чтобы ребенок рос в атмосфере защищенности, любви и поддержки взрослых. На этом пути помогут следующие рекомендации: Давайте ему возможность участвовать в повседневных семейных хлопотах. Не нужно делать и решать все за него. Все, что ему по силам, ребенок должен делать сам. Пусть помогает вам по дому, чувствуя, что он – может, что он – полезен вам. Поощряйте его инициативу, особенно если она касается саморазвития. Сами транслируйте правильное отношение к собственным неудачам. Фраза «ну ничего, в следующий раз сделаю лучше» гораздо более действенна, чем «всё, никогда больше не возьмусь за это!». Сравнивайте своего малыша только с ним самим – каким он был, каким стал или станет. Но не сравнивайте с другими! Это убивает самооценку! Ругайте его только за данный конкретный проступок, а не «вообще». Не стоит и срывать на ребенке свою злость. Ваша критика должна быть конструктивной и позитивной, а не уничижительной. Отрицательная оценка убивает интерес и стремление к творчеству. Прислушивайтесь к малышу, анализируйте вместе с ним ситуацию, обсуждайте ее на равных, делайте из детской неудачи правильные выводы: «В следующий раз ты учтешь свои ошибки, приложишь больше старания, у тебя обязательно получится лучше». Расскажите ему собственную похожую историю, покажите, как вы с ней справились. Это повысит его доверие к вам. Просите у него совета и помощи, как у взрослого, принимайте эту помощь, следуйте его советам, даже если они не самые правильные. Принимайте и любите вашего ребенка потому, что он ваш ребенок – такой, какой есть. Адекватная самооценка – залог успешности в обществе, семье, на работе, в увлечениях и талантах. Такой человек умеет принимать решения, не боится трудностей, достигает своих целей, при этом адекватно относясь к себе и окружающим. А закладываем этот фундамент мы, родители.