

Как повысить самооценку ребенку: советы родителям

Начиная с садика и на протяжении всей жизни, самооценка играет важную роль для каждого человека. Это так называемый фундамент личности и его успеха. Как же родителям повысить самооценку ребенку, чтобы он стал уверенным в себе?

Чем ребенку грозит заниженная самооценка

Маленькому ребенку заниженная самооценка может мешать овладевать новыми навыками и умениями, а также наладить контакты с ровесниками. Дело в том, что потерпев неудачи несколько раз подряд, малыши будут бояться браться за что-то новое. Поэтому такие дети могут даже отставать от сверстников в развитии.



У подростка проблема заниженной самооценки имеет более масштабные результаты и даже может привести к расстройствам психики и душевным страданиям. Бывали случаи, когда по причине очень низкой самооценки подростки кончали жизнь самоубийством, обосновывая свой поступок так: «Я никому не нужен», «меня никто не любит», «я — ничтожество». Но самое страшное то, что в отличие от взрослых, у которых на формирование самооценки влияет множество факторов, у детей чаще всего это качество формируют сами родители. Поэтому с раннего детства нужно начинать действовать очень осторожно.

Признаки заниженной самооценки у ребенка

1. Из-за боязни быть высмеянным и отвергнутым малыш не хочет контактировать с другими детьми.

2. Ребенок ведет себя беспокойно, часто нервничает и паникует.
3. Когда берется за что-то новое — сразу прогнозирует свою неудачу, поэтому часто даже отказывается от действия.
4. Достигнутый успех в каком-то деле он считает скорее случайностью и мимолетной удачей, нежели результатом своего упорного труда.
5. Ребенок полностью зависит от мнения других, старается практически во всем их копировать.



Конечно, есть много различных методик-опросников, которые позволяют определить низкую самооценку, но многие из признаков можно заметить просто благодаря наблюдениям за своим отпрыском. Например, можно использовать один из самых популярных тестов — «10 ступенек». Попросите ребенка нарисовать ступеньки или гору, а затем объясните, что внизу находятся самые плохие дети, а вверху — очень хорошие. Далее пусть ваш сын или дочь нарисуют себя на той ступеньке, на которой они видят свое место. Понятно, что дети с заниженной самооценкой нарисуют себя внизу, а с завышенной — на верху ступенек.

Как повысить самооценку ребенка

Чтобы ваш ребенок не страдал заниженной самооценкой, нужно с раннего детства работать над ее повышением. Для этого важно принять во внимание несколько важных правил.

1. Старайтесь никогда не сравнивать своего ребенка с другими детьми. Часто бывает, что родители ставят сыну или дочке в пример соседских детей, их друзей или одноклассников, указывая на успехи чужих отпрысков, и в то же время на недостатки своего. Это большая ошибка многих мам и пап — ребенка можно и нужно сравнивать только с самим собой, при этом всегда отмечать его успехи. Например: «Еще месяц назад ты читал гораздо хуже, а сейчас очень хорошо».

Очень распространено, когда родители сравнивают детей с их братьями и сестрами. Это чревато еще одной серьезной проблемой — ревностью, которая порождает ненависть и конфликты.



2. Указывайте ребенку на его преимущества и достоинства, чтобы он сам понял, в чем его сильная сторона. Например, если он в какой-то области откровенно слаб, найдите то занятие, которое у него получается лучше всех, и постоянно об этом напоминайте. Если у ребенка есть явные недостатки — помогите ему от них избавиться. Например, если у девочки излишний вес, и она страдает от насмешек одноклассников, ее можно записать на танцы.

3. Избегайте физических наказаний, которые могут не только унижить ребенка, но и поспособствовать тому, что из спокойного мальчика или девочки вырастет агрессивный, и неуверенный в себе человек. Поэтому если обстоятельства сложились таким образом, что ребенка нужно наказать за какой-то проступок — применяйте словесные меры воздействия или на некоторое время лишите его каких-то привилегий: сладостей, просмотра телевизора, игры на компьютере, покупки новой игрушки. И еще — забудьте о крике, говорить с ребенком нужно спокойно и уверенно.

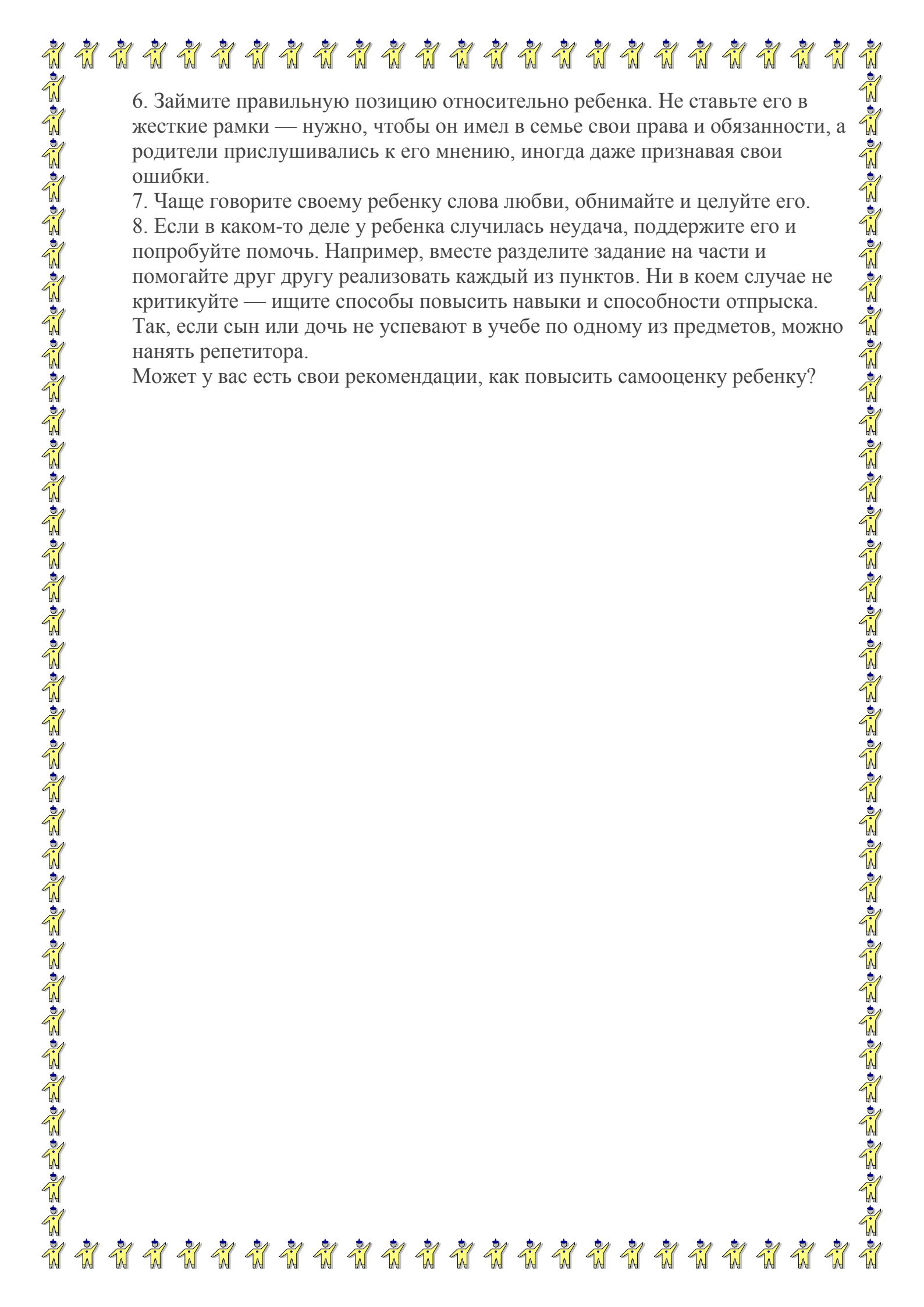


4. Никогда не называйте ребенка плохим. Просто давайте определенную оценку его конкретному действию. Тем более, нельзя вешать ярлыки по типу «какой ты глупый», «дурак» и так далее. Запомните фразу капитана Врунгеля: «Как вы лодку назовете, так она и поплывет».

5. Хвалите своего ребенка, то также очень осторожно, чтобы самооценка с заниженной со временем не превратилась на завышенную. Если родители постоянно восторгаются поступками и поведением своего малыша, то это однозначно повлияет на его мнение о себе — и, как показывает статистика, зачастую не в лучшую сторону.

Поощряйте ребенка, когда он действительно этого заслужил. Например, если застелил постель или сложил свои вещи. При этом не стоит слишком акцентировать на этом внимание, достаточно всего лишь сказать «спасибо» или «молодец». Особого внимания заслуживают поступки, которые ребенок делает по собственной инициативе — они уж никак не должны остаться незамеченными.





6. Займите правильную позицию относительно ребенка. Не ставьте его в жесткие рамки — нужно, чтобы он имел в семье свои права и обязанности, а родители прислушивались к его мнению, иногда даже признавая свои ошибки.

7. Чаще говорите своему ребенку слова любви, обнимайте и целуйте его.

8. Если в каком-то деле у ребенка случилась неудача, поддержите его и попробуйте помочь. Например, вместе разделите задание на части и помогайте друг другу реализовать каждый из пунктов. Ни в коем случае не критикуйте — ищите способы повысить навыки и способности отпрыска. Так, если сын или дочь не успевают в учебе по одному из предметов, можно нанять репетитора.

Может у вас есть свои рекомендации, как повысить самооценку ребенку?