

Самооценка - это то, как человек оценивает свои способности и возможности. Она напрямую влияет на жизнь человека, в том числе на его отношения с другими людьми. Уверенные в себе люди добиваются в жизни намного больше, чем недооценивающие себя. Отношение человека к самому себе определяет во многом его судьбу.

Самооценка начинает формироваться в детстве под воздействием различных обстоятельств: отношений в семье, успехов и поражений, взаимодействия с другими людьми.

Не секрет, что люди, удовлетворённые собой, имеют хорошее здоровье, легко переносят стрессы и у них почти не бывает проблем психологического характера. Те же, кто недоволен своим внешним видом или собственными достижениями на определённом этапе жизни, находятся в постоянном напряжении. От этого ухудшается здоровье. Постоянные стрессы и тревоги пагубно влияют на внешний вид. Получается замкнутый круг, разорвать который совсем непросто.

Самооценка имеет несколько уровней, от которых зависит поведение ребенка. Например:

адекватная самооценка характеризуется – активностью, общительностью, оптимизмом.

высокая самооценка - стремление к успехам в различных видах деятельности, уверенность в своих силах.

завышенная самооценка – высокомерие, бестактность. Переоценка своих возможностей, недооценка чужих.

низкая самооценка – неуверенность в себе, застенчивость, повышенная тревожность.

заниженная самооценка – пассивность, замкнутость. Постоянная недооценка своих возможностей, переоценка чужих.

Заниженная самооценка - это серьёзная внутренняя проблема. Она родом из детства, когда ребёнок начинает получать от окружающих его людей соответствующие жизненные установки. Если, к примеру, ребёнку постоянно твердили, что у него ничего не получится, что родители лучше знают, как и что делать, то в его сознании прочно закрепились определённые взгляды, которые последуют за ним и во взрослую жизнь.

Заложенные с детства установки недовольства собой мешают человеку в дальнейшем видеть свои успехи и то хорошее, что с ним происходит. Также сильное влияние оказывает на самооценку зависимость от прошлых неудач. Если чувство вины постоянно возвращает человека в прошлое, он лишается возможности двигаться вперёд, то есть «зависает» на определённом этапе своей жизни, в котором не может оценивать себя положительно.

Так как закладывается наша самооценка в детстве, родителям необходимо взять на заметку - чего ни в коем случае делать нельзя, чтобы не подорвать устойчивую положительную самооценку наших детей:

1. Не смешивайте личность ребёнка и его поступки. Необходимо демонстрировать ребёнку принятие его как личности, а выражать своё неодобрение можно только его поступками (только не переборщите и с этим – неодобрением поступков). Ни в коем случае: «Сегодня учитель в школе опять жаловался на тебя! Даже говорить с тобой не хочу, мне за тебя стыдно!», можно выразить свое недовольство следующим образом: «Учитель сказал что, у тебя сегодня в школе были проблемы? Расскажи мне, что случилось, давай вместе подумаем, мог ли ты поступить иначе?». Ни в коем случае: «Ты так плохо учишься! И за что мне такой сынок!» хороший вариант: « Не расстраивайся! Я помогу тебе, чем смогу, и мы обязательно справимся со школьными проблемами вместе! Ведь я тебя очень люблю».

2. Никогда ни с кем не сравнивайте своего ребёнка, ни мысленно, ни вслух! Сравнивая ребенка с другими, вы всегда будете ставить ребенка в позицию проигрыша. Сравнивать можно поведение, или какие-либо другие характеристики ребенка, в настоящий момент, с тем как было раньше. Так вы научите ребенка ориентироваться на свою жизнь и находить способы улучшения своей собственной жизни, подходящие именно ему.

3. Не давайте оценок ребёнку, ни хороших, ни плохих, просто выражайте своё мнение о его **поступках**: «Я сегодня была так рада, когда увидела твой рисунок на выстав-

ке», «Я очень расстроилась вчера на собрании в школе, когда узнала, что ты не слушаешь на уроках».

4. Не пытайтесь манипулировать ребёнком, стараясь вызвать у него чувство вины! «У меня разболелась голова, когда я узнала, что ты сегодня натворил», «Бабушка попала в больницу из-за твоего безобразного поведения», это приведет к тому, что ребенок, повзрослев, будет применять эту же тактику в отношении других людей и родителей в том числе.

Таким образом, главную роль в формировании адекватной самооценки играют родители, поэтому они, прежде всего, должны начать с себя и работать над собой с целью формирования правильного самоотношения. Научившись справляться с неудачами и преодолевать трудности, вы сумеете научить этому ваших детей.

Для этого необходимо ценить и любить себя, но если вас не покидает убеждение, что любят только «за особые достижения», то убедите себя, что этих достижений у вас уже очень - очень много. Вообще, для того чтобы острее ощущать свою удовлетворённость жизнью, старайтесь чаще заниматься делами, в которых вы чувствуете себя успешными.

Ещё один очень важный момент - измените своё отношение к неудачам. Ошибаются все. Но кто-то после этого опускает руки и бросает начатое дело, а кто-то извлекает из ошибок ценные уроки. Кого-то неудачи дела-

ют сильнее, а кого-то страх ошибиться загоняет в угол и делает пассивным. Не надо бояться неудач, они обогащают наш опыт. Любая неудача - это новый шаг, это новая ступень развития. Неудача - это возможность остановиться, оглядеться, задуматься, проанализировать.

Возможно, вы найдёте более удачное решение, более удобный путь, переоцените то, что уже сделано. Может быть, надо приобрести ещё немного теоретических знаний по вопросу, а может быть, вам просто надо больше практиковаться!



Авторы-составители:
Халикова С.Р.; Шалаева К.С.,
педагоги-психологи
623384, Свердловская область,
г. Полевской, мкр-н Черемушки, 24
(вход с ул. Коммунистическая)
Тел./ факс: (34350) 5-77-87
Сайт: www.centerlado.ru
E-mail: centerlado@yandex.ru



Государственное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,

«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Лад»»



Как сформировать адекватную самооценку у ребенка?

Рекомендации для родителей

г. Полевской
2015 г.