

Консультация «Как помочь ребенку развить адекватную самооценку?»

Педагог-психолог Крючкова Наталья Васильевна

Самооценка – это важная составляющая личности. Путь ее развития сложен и тернист.

Начинается все с приятных чувств младенца, возникающих во время ухода за ним, радости от общения с любимыми близкими. Мама улыбнулась, погладила, покормила, сказала нежные слова любви: «Мое солнышко!», ребенок почувствовал, что он замечательный.

Взрослые постоянно обмениваются с детьми эмоциями: «Это ты хорошо сделал, ты мне нравишься, меня радует твое присутствие», - такое поощрение будет формировать положительный образ себя. «Я хороший», «Со мной интересно», «Я нужен». Напротив, негативные эмоции или отсутствие эмоций (в силу занятости, равнодушия и т.д.), будут считаны ребенком как «со мной неинтересно», «я плохой», «я не нужен». Такая прямая зависимость самооценки ребенка от оценок взрослых будет доминировать до подросткового возраста, а может и сохраниться и во взрослом состоянии.

Чтобы понять, какая самооценка у ребенка, в дошкольном возрасте психологи используют методику «Лесенка». Ребенка просят показать, на какой ступеньке лестницы он находится, если на верхней ступеньке стоят самые хорошие дети, а на нижней - самые плохие?

Чаще всего дети говорят о том, что они стоят на самой высокой ступени. И это хороший показатель. Ребенок видит себя *безусловно позитивным*. Он как бы приписывает себе социально значимые и одобряемые с нравственной позиции качества: «Я добрый, веселый, умный, хороший».

К концу дошкольного периода самооценка начинает немного снижаться, но остается довольно высокой. Удары по самооценке наносят окружающие: критика, негативные высказывания, замечания, наказания. Поэтому дети часто оценивают себя сами довольно высоко, но когда спрашиваешь об их представлениях о том, «как мама (папа, воспитатели) тебя оценивают?», могут показать и более низкие ступени «лестницы самооценки»: «Я иногда балуюсь, плохо себя веду» и т.д. Получается, что ребенок сам себя все еще оценивает как очень хорошего, но другие (значимые взрослые) его оценивают как «недостаточно хороший» или «плохой». Такое расхождение в представлениях о себе часто вызывает протест. Ребенок демонстрирует свое несогласие агрессией, шалостями.

Вообще стремление воспитать «удобного» послушного ребенка приводит к тому, что в стремлении угождать взрослым, быть хорошим, думать, как хочет мама, и даже чувствовать, как хочет папа, ребенок превращается в покорного исполнителя чужой воли. Что происходит в таком случае с самооценкой? Она может стать *нарциссически высокой*, если удастся соответствовать родительским ожиданиям: «Я – лучше всех, все – хуже меня», или низкой, если не удастся: «Я – хуже всех, все – лучше меня». Но это еще впереди. Всё же дошкольники в большинстве обладают высокой самооценкой.

Родители, дайте своему ребенку почувствовать свою безусловную поддержку, любовь. Если что не получилось, ребенок реагирует эмоционально, то надо помочь ему справиться с собой и овладеть ситуацией:

1. распознать эмоцию – осознать, что чувствует ребенок;
2. назвать эмоцию: «Я вижу, что ты злишься, обижен, грустишь, радуешься»;
3. поддержать: «Я понимаю тебя, это правда злит, обижает, веселит»;
4. принимать эмоции: «Я бы тоже разозлился, обиделся... Ты имеешь право злиться».

Такие формулы общения, реагирования на проблемные ситуации укрепляют детскую самооценку. Взрослый как бы контейнирует негативные эмоции ребенка, дает возможность переварить сложные чувства, дает уверенность, что рядом человек, который позаботится, пожалеет или остановит при необходимости.

Когда эмоции «сконтейнированы», можно озвучить правила, если они были нарушены, помочь ребенку с решением проблем, если это возможно и уместно:

5. озвучить правила поведения, сказать о том, что для вас недопустимо в поведении ребенка (но не в чувствах!): «Ты имеешь право злиться, но бить брата недопустимо! Как бы ты мог справиться со своей злостью иначе?»;
6. помочь с решением проблемы и удовлетворением потребности, выслушать варианты ребенка, не оценивать, не делать за него.

Очень вредны для развития личности ребенка негативные оценки значимых взрослых. «Не буду брать тебя в магазин, там ты опять истерику закатаешь» или «Зачем тебе новые пазлы, ты их только раскидываешь», - говоря так, взрослые хотят простимулировать деятельность ребенка, но реально внушают ему, что он не способен к одобряемым положительным действиям.

Так называемые «двойные послания» очень негативно сказываются на ребенке, они прямо-таки как яд отравляют личность, например: «не считай это наказанием», «не говори, что я тебя наказываю», «не думай о том, что ты не должен делать».

Обесценивание детской деятельности порождает у ребенка неуверенность в себе, снижает самооценку: «Хватит играть, давай заниматься», «Ты нарисовал хорошо, но можешь лучше». Вообще критика результатов детского труда только всё портит.

Дошкольнику на самом деле хочется получить эмоциональную поддержку и положительную оценку своей работы.

Высокая самооценка - это характеристика позитивного, спокойного человека, который не стремится доказывать другим свои права и достоинства, потому что знает, что они есть у него априори.