

## Как сформировать здоровую самооценку



Прежде всего, предлагаю еще раз рассмотреть понятие «самооценка», и попробовать осознать, что это вообще такое. Для этого проведем тест, ощущение себя в данный момент времени:

Вспомните, что хорошего, и что плохого произошло с вами в течение этой недели. ....

Если вы стали вспоминать хорошие события, радостные, удивительные - то ощущение себя в данным момент времени положительное, хорошее.

Если же вы стали вспоминать плохое, претензии к другим, обиды, неурядицы, то ощущение себя в данный момент времени - не очень положительное.

Самооценка - это то, как мы оцениваем себя, свои возможности способности. Самооценка бывает адекватная, завышенная или наоборот заниженная.

При хорошей самооценке - мы довольны собой, знаем о наших сильных сторонах, мы в согласии с собой, верим в себя, в других, есть активность для отношений, работы, творчества. Строим планы и достигаем их.

Низкая самооценка - ощущение себя неудачником, жертвой обстоятельств, неверие в себя, в других. Зависимость от других, слабость, ограничения, неверия в то, что достойны хорошего.

Завышенная самооценка - это претензии к другим, критика и недовольство, высокомерие, надменность, агрессия.

Многие родители озадачены вопросами, как формировать самооценку у ребенка, какой она должна быть, что им для этого нужно делать и др.? Для этого необходимо посмотреть, как проявляется уровень самооценки в поведении вашего ребенка.

- Как выглядят дети с хорошей самооценкой? Здоровая самооценка не проявляется в эгоизме, хвастовстве и высокомерии. Такие дети активны, инициативны в игре, общительны. Также они охотно участвуют в играх, принимают правила, не расстраиваются при проигрыше.
- Дети с низкой самооценкой неконтактны, недоверчивы, эмоционально ранимы, обидчивы. Они не желают участвовать в играх из-за несоблюдения правил, а если участвуют, то обижаются и жалуются взрослым.
- При завышенной самооценке дети во всём хотят быть лучше других. Зачастую от них можно услышать: «Я – самый сильный и умный. Вы все должны меня слушаться». Если ровесники сопротивляются и подчиняться не желают, то «лидер» может ударить.

Возможно, среди этих описаний кто-то узнал поведение своего сына или дочери. Тогда появляется вопрос: «Как же правильно воспитывать, чтобы самооценка ребёнка была адекватной?». Психологи говорят – детей нужно не воспитывать, их надо любить. Прежде всего, начать с себя. Ведь именно - родители закладывают основу самооценки ребенка. И какая она - будет - зависит от родителей

- *Принимайте ребенка таким, какой он есть. Он неповторим.*
- *Не сравнивайте вашего ребенка с другими детьми.*
- *Каждый взрослый и каждый ребенок неповторимая личность.*
- *Уделяйте постоянное внимание ребенку.*
- *Учитесь наблюдать за тем, на что способен ребенок.*
- *Старайтесь различать личность ребенка и его поведение.*
- *Умейте помочь, поддержать в трудную минуту.*
- *Старайтесь чаще ставить ребенка в ситуацию выбора и принятия собственного решения.*
- *Всякий раз держите взятое на себя слово.*

Для формирования положительной самооценки, не нужно оценивать «хорошо», «плохо», «молодец», а говорить именно о действии, о том, что получилось у ребенка, чтобы он знал, что он может и умеет. Например:

- ✓ *«Ты сегодня очень аккуратно заправил постель».*

- ✓ *«Как интересно ты нарисовал этот рисунок, очень необычно и оригинально, какие цвета ты использовал».*
- ✓ *«Я рада твоим успехам по русскому языку, аккуратно написано. Ты очень старался. Кропотливый ты мой!»*
- ✓ *«Я горжусь тобой».*
- ✓ *«Ты по ступил как настоящий мужчина- ответственно, и принял решение сам. Умница!!!!»*

Таким образом ребенок понимает, что он многое знает, умеет, например ( убирать комнату, играть в шахматы, танцевать, хорошо учится, красиво писать, ходить сам в магазин, готовить еду, дружить, помогать близким и т.д. ). У ребенка, с хорошей адекватной самооценкой - есть свое мнение, он больше зависит от себя, учится опираться на свои силы и возможности.

**Очень важно!!! Учить ребенка заботиться о себе, а это значит :**

- ✓ **Просить помощи, когда он не способен справиться сам. Это не признак слабости, а наоборот признак силы, т.е. это забота о себе.**
- ✓ **Уметь поддержать и сказать хорошее, приятное, другому человеку (когда он хочет это сам).**
- ✓ **Ребенок может отказаться от того, чего он не хочет и не испытывать при этом чувство вины. Он имеет на это право.**
- ✓ **Для того, чтобы ребенок был благополучным, с хорошей самооценкой, уверен в себе, многое зависит от установок родителей.**

Родители - спокойные, уверенные в себе, ответственные - передают эти установки ребенку. Они учат его решать социальные, жизненные, личностные ситуации, понимать свое поведение, и находить решение. У таких родителей базовыми являются установки для воспитания ребенка. **ДУМАЙ, ЧУВСТВУЙ, ЖИВИ, ТЫ МОЖЕШЬ.** Даже если ребенок еще не может что-то, то он обязательно этому научиться.

Тревожные, неуверенные родители передают другие установки ребенку. Они не учат решать ситуации, а наоборот, избегать их, уходить от них, прививают страхи, неуверенность в себе.

**Очень важно, чтобы у самих родителей была хорошая самооценка.**

Родители, с отношением к себе, как к хорошим и благополучным и таким же отношением к другим, прививают эту модель свои детям. Теплые, поддерживающие, ласковые слова, телесные проявления: объятия, прикосновение, поцелуи, поглаживания, все это необходимо чтобы ребенок

развивался с хорошей самооценкой. Это поступки и действия родителей – обучение новым навыкам, умению решать жизненные задачи.

### **Адекватная самооценка ребенка: 5 основных принципов ее формирования**

#### **Принцип 1. Не сравниваем**

Любимые поучения родителей: «Опять мокрые трусы? Больше никто не писается, кроме тебя», «А вот я в твоём возрасте уже могла читать», «Посмотри на Ксюшу, чистое платье. А у тебя, как у хрюши». К сожалению, такие фразы ничего не вызовут, кроме досады у мамы и малыша. Эффективнее пойти другим путём: учить ребёнка признавать ошибки и устранять их. Сравнивать можно только человека с самим собой, свои вчерашние достижения с теми, что сделаны сегодня. Тогда это не выглядит, как обвинение, а воспринимается, как поддержка.



Например: *«Мокрые трусишки? Наверное, ты крепко спишь в детском саду. Давай попросим, чтобы няня тебя будила в туалет».*

*«Сынок, молодец! Ещё вчера ты учил буквы, а сегодня уже читаешь по слогам».*

*«Твоё любимое платье сильно испачкалось. Давай наденем другое, а это нужно снять и положить в корзину для белья. Если хочешь, я могу помочь тебе включить стиральную машину».*

#### **Принцип 2. Проговариваем чувства и эмоции**

Учим ребёнка, что нет плохих и хороших эмоций, они все важны. Поэтому можно не только радоваться, но и злиться. Очень важно взрослому

проговаривать малышу свои чувства и эмоции: я огорчена, мне неприятно, больно. И учить маленького человека делать то же самое. Это поможет лучше ориентироваться в мире, понимать и распознавать чувства других людей.

*«Ты расстроился, что пора спать? Да, грустно прерывать интересную игру. Зато ты отдохнёшь и утром продолжишь строить башню с новыми силами».*

### **Принцип 3. Ищем таланты и способности**

Сколько грустных историй из детства рассказывают взрослые! Мол, приходилось ходить на футбол и фортепиано только из-за мечты бабушки или папы. Родители прорабатывают свои проблемы, а дети в это время проживают чужую жизнь...

Внимательно наблюдайте, чем любит заниматься ваш ребёнок. Какое хобби займёт часть его свободного времени и будет приносить ЕМУ удовольствие. То, чем он хочет заниматься и где он будет успешен. Как только он добьётся успеха в любимом занятии, его самооценка поднимется во всех сферах жизни.

### **Принцип 4. Учим беречь личные границы**

Границы – это обширное понятие. Однако очень важно научить детей отстаивать их. У ребёнка непременно должно быть личное пространство, где он может делать всё так, как хочется ему. В идеале – это отдельная комната, если нет возможности – свой уголок со столом, стулом, полочками, игрушками, где кроха станет маленьким хозяином. Ещё важное правило вытекает из второго принципа: учить ребёнка сообщать о чувствах и этим обозначать границы. «Так со мной нельзя», «Мне это неприятно» – примеры сообщения о себе с целью сохранения пространства.

### **Принцип 5. Живём без критики**

«Легко сказать», – подумают родители. На самом деле, всё не так сложно. Просто не стучим по голове, словно дятел, о небрежности, неаккуратности, медлительности, а обращаем внимание на успехи. Похвала придаёт сил, помогает становиться ещё лучше. А вот критика и придирки не дают развития личности, а приводят к озлобленности и низкой самооценке. Если вам сложно избавиться от привычки критиковать, то попробуйте в течение трёх дней вести дневник. Возьмите блокнот, ручку и фиксируйте количество непрошенных комментариев в своей семье. Вероятно, вы будете удивлены и точно захотите не делать это в дальнейшем. Помните, что развитие адекватной здоровой самооценки ребёнка напрямую зависит от вашего собственного самоотношения. Для малыша важно присутствие уверенной в

своих действиях мамы, знающей себе цену и не зависящей от чужого мнения. Работайте над собой, полюбите себя, и тогда ваши дети станут такими же уверенными в себе людьми.

*По материалам: <https://mirvnutritebya.ru/advice/zdorovaya-samoocenka/>*