Как повысить самооценку ребенка и развить в нем уверенность в своих силах

В детской психологии как науке важную роль играет тема самооценки личности. Ведь от нее зависит то, как маленький человек воспринимает и оценивает себя и как будет взаимодействовать с окружающими всю жизнь. Если с раннего детства самооценка ребенка адекватна, то со временем она поддается изменениям, на что влияют внешние факторы и, главное, воспитание в семье. Родители могут повлиять на формирование здоровой, адекватной самооценки своего ребенка и помочь ему развить уверенность в себе, а могут и навредить как намеренно, так и по незнанию.

 Что собой представляет самооценка

Субъективную оценку личности называют самооценкой. Она одинаково развивается как у мальчиков, так и у девочек, и на протяжении всей жизни оказывает влияние на поведение человека в разном возрасте. Если изначально пойти по неверному пути, можно добиться того, что самооценка отклонится от адекватной и станет заниженной или завышенной. Оба варианта считаются ненормальными, так как негативно влияют на самовосприятие человеком своей личности в социуме и приносят проблемы в будущем.

Как формируется самооценка с раннего возраста

Ребенок рождается без заложенных программ о том, как себя вести или реагировать на окружающие процессы. Все что он получает, это результат наблюдения за окружающими, их взаимодействием, реакциями и отношением к нему непосредственно. Он впитывает модели поведения и реакции, учится воспринимать себя и контактировать с другими людьми. Воспитание при этом играет первую и самую важную роль.

Этапы развития самооценки

От рождения и до периода зрелости ребенок проходит не только несколько скачков роста, но и этапов психологического развития, когда он учится чему-то, накапливает опыт и эмоции и постепенно формирует восприятие мира и самого себя. Можно выделить несколько этапов для ребенка по возрасту, согласно физиологическим изменениям.

0-18 месяцев

С самого рождения ребенок —‌ чистый лист. Он впервые знакомится с окружением и у него постепенно формируется доверие к другим, восприятие самого себя. Если в это время до 1,5 лет родители уделяют много внимания и показывают позитивные эмоции по отношению к нему, то на данном этапе формируется базовая адекватная самооценка.

1,5-4 года

В это время у ребенка происходит первый сложный период, когда он начинает понимать и осознавать себя как отдельную от мамы личность. При этом у многих детей начинаются капризы и отстаивание собственного «Я». В этот период ребенок учится понимать границы собственной самостоятельности, поэтому важно поощрять все его начинания сделать что-то самому, хвалить его достижения.

4-6 лет

В дошкольном возрасте у ребенка формируется базовое чувство социализации и осознание себя как лидера или зависимого. Первые обиды, комплекс вины и отклонение от адекватной самооценки проявляются именно сейчас. Как пройдет процесс становления личности, зависит от степени жесткости установленных для малыша правил поведения и уровня контроля за их выполнением со стороны родителей.

6-14 лет

В период учебы в школе закладывается поведение ребенка и окончательно формируется его самооценка. Очень важно ничего не упустить на этом этапе, ведь в дальнейшем изменить его самооценку и восприятие себя как личности будет очень сложно. Если у маленького человечка низкий статус в группе своих сверстников, есть большой риск получить заниженную самооценку на всю жизнь. Если слишком завышенное мнение о себе и своих способностях —‌ высока вероятность того, что ребенок превратится в бунтаря и не будет уважать авторитет учителей и других окружающих его взрослых.

Заниженная самооценка

При формировании самооценки ребенка учитывается уровень его самоконтроля и самонаблюдения. На любом этапе психоэмоционального развития может произойти событие, которое настроит его на негативное восприятие своих способностей и возможностей, что приведет к заниженной самооценке.

Заниженная самооценка опасна тем, что ребенок становится чрезмерно стеснительным, неуверенным в своих силах и умственных способностях, начинает чувствовать себя хуже других, не доверяет похвале и осторожничает.

Заниженная самооценка появляется в тот момент, когда сверстники или взрослые начинают смеяться или подшучивать над его способностями или действиями, внешностью. Он начинает бояться любой неудачи и болезненно реагирует на критику. Если таких детей не хвалят за успехи, они учатся их не замечать и акцентируют внимание только на промахах и неудачах.

Завышенная самооценка

Чрезмерное самомнение и высокомерие —‌ не лучше, чем комплекс неполноценности. Ребенок с завышенной самооценкой также имеет проблемы в школе со сверстниками, учителями, родителями и другим окружением, так как считает себя всегда выше, правым во всем и достойным только самого лучшего, независимо от его стараний или успехов.

Завышенная самооценка возникает не только у детей, которых чрезмерно хвалили и баловали по пустякам. Это часто возникает у действительно талантливых детей, которые начинают осознавать свое превосходство перед другими и зазнаваться. Тонкую грань между похвалой стараний и умений и захваливанием нужно уметь различать, чтобы не нарушить баланс и не развить заносчивость.

Если ребенок считает себя лучше других, он склонен преувеличивать свои достоинства, при этом преуменьшает недостатки. Как и дети с заниженной самооценкой, они не терпят критику в свой адрес, но ведут себя более агрессивно. Также такие дети не имеют настоящих друзей и часто остаются одинокими.

Как диагностировать самооценку ребенка

Родители и воспитатели должны уметь вовремя диагностировать психологическую проблему, чтобы сохранить у малыша природную, адекватную оценку своих качеств и способностей. Для этого психологи разработали разные методики, которые можно применять уже с раннего возраста.

Обнаружить уровень самооценки ребенка можно в групповом или индивидуальном формате. При этом нужно выяснить такие моменты:

* как малыш оценивает сам себя и в группе;
* как ребенка воспринимают сверстники в его окружении;
* что он думает по поводу своих сверстников.

Согласно методике «Лесенка» В. Щур, ребенку предлагают нарисовать на листе лестницу из семи ступеней и поставить на одной из них себя. По соседству на разных ступеньках кроха расставляет детей из своего окружения —‌ самые хорошие в нижней части лестницы, самые плохие —‌ в верхней. Получится его собственная субъективная оценка, которая поможет определить, как он позиционирует себя среди окружающих.

Методика «Дерево» Д. Лампена эффективна при тестировании детей на этапе поступления в школу и перехода в более старшие классы. Здесь необходимо выяснить, как ребенок адаптируется в школьной среде и позиционирует себя среди одноклассников. Ему предлагаются картинки дерева с изображенными на ветках и под ним человечков. Психологи анализируют, с каким человечком ребенок позиционирует себя и делают выводы на основании его расположения.

Методы повышения самооценки ребенка, которые могут использовать родители

Родители являются самым близким и постоянным окружением ребенка, поэтому они должны постоянно наблюдать за его психоэмоциональным состоянием, вовремя замечать отклонение самооценки от адекватной и предпринимать действия, чтобы помочь чаду справиться с восприятием себя в окружении. Это поможет избежать проблем в будущем, ведь предотвратить их развитие легче, чем потом искать причины и искоренять детские обиды в подростковом возрасте.

Заниженная самооценка ребенка требует большего внимания, так как со временем самовосприятие маленького человека утверждается и влияет на его поведение, психологию и даже характер. Неуверенные в своих силах дети вырастают с комплексами, которые мешают им жить и строить нормальные отношения со сверстниками.

Взрослые с самого раннего возраста малыша должны обеспечить ему здоровую атмосферу любви и взаимопонимания, где все члены семьи уважают друг друга, ценят мнение каждого и доверяют. Также родителям следует больше внимания уделять детям и их интересам, выражать уверенность в том, что они обязательно достигнут успеха и хвалить за все стремления.

Если ребенок будет чувствовать уверенность в том, что его внимательно выслушают, корректно объяснят его ошибки и научат, как вести себя правильно, он будет доверять родителям и чувствовать больше уверенности в следующий раз.

Чтобы ребенок научился справляться с трудностями, нужно ставить перед ним выполнимые цели и не требовать слишком много и сразу. Следует обеспечить ему полноценное общение со сверстниками, у которых адекватное поведение, ведь друзья оказывают огромное влияние на самооценку детей.

Как повлиять на самооценку ребенка и повысить ее

Родители и воспитатели могут скорректировать самооценку ребенка, если будут применять такие методы:

* не использовать ярлыки, называя ребенка «неумехой» или «ленивым»;
* хвалить за успехи в учебе и не ругать, когда что-то не получается или получил плохую оценку;
* давать высказать собственное мнение и объяснить, почему что-то произошло;
* постоянно разговаривать с ребенком и быть в курсе его страхов, переживаний, не упустить момент, когда у малыша появится проблема;
* подбадривать ребенка, давать установки типа —‌ «мы тебе доверяем», «у тебя все получится», «ты справишься», «ты красивый», «ты умный»;
* давать ребенку ответственные задания —‌ если он с ними справляется, он чувствует свою значимость и отмечает свои умения;
* давать понять, что неудача —‌ это нормально и все делают ошибки;
* развивать таланты ребенка —‌ если малыш занят тем, что у него получается хорошо, он будет уверен в себе;
* создать в доме гармоничную обстановку, где все члены семьи ценят друг друга и не ругают за любой промах.

Придерживаясь таких методов, родители смогут воспитать сильного духом ребенка и с адекватной самооценкой, а если обнаружатся проблемы, то вовремя преодолеть их и развить уверенность в своих силах.

Распространенные ошибки родителей в воспитании

Родители имеют самое большое влияние на самооценку детей. Некоторые ошибки в воспитании они делают неосознанно просто потому, что их самих так воспитывали, не понимая, как это может нарушить психологическое равновесие и снизить самооценку. Применяя вышеописанные методы развития уверенности в себе, нужно избегать ошибок, которые могут негативно сказаться на психике ребенка.

Чаще всего родители допускают такие ошибки в воспитании:

* концентрация на негативе —‌ при этом все хорошее воспринимается как должное, а за ошибки и неудачи постоянно наказывают;
* сравнение с другими —‌ постоянно указывая на негативные или позитивные примеры, родители заставляют ребенка противопоставлять себя остальным и чувствовать вину;
* постоянный контроль —‌ не нужно контролировать, как ребенок выполняет свои повседневные задачи, это развивает его неуверенность в себе и сознание того, что ему не доверяют;
* публичные замечания и подшучивание —‌ не нужно при свидетелях отчитывать ребенка за неудачу или ругать, смеяться над ним, так как это сильно влияет на его ощущение собственного достоинства.

Вместо того, чтобы акцентировать внимание на промахах и плохом поведении, неудаче в школе или других личных проблемах, родителям следует сконцентрироваться на позитиве и подбадривать малыша. Так он научится чувствовать, что его ценят и любят, независимо от его талантов и станет смелее, увереннее в своих силах.

<https://text.ru/antiplagiat/5feafc2ce4ab6>

<https://prnt.sc/w8hj6z>

Источники:

<https://vplate.ru/samoocenka/rebenka/>

<https://psychologyjournal.ru/stories/samootsenka/samootsenka-rebenka/>