

Как повысить самооценку ребенка

Кто чувствует собственную привлекательность, тот и становится привлекательным.

И.-В. Гёте

Пожалуй, все родители хотят, чтобы их дети выросли успешными, счастливыми, способными осуществить свои мечты. Но что делать, если ребенок постоянно повторяет: «У меня не получится», «Я не смогу», «Я так не умею»? Почему он не замечает своих успехов и концентрируется на ошибках и неудачах? Причина такого поведения может скрываться в низкой самооценке, которая в будущем доставит ребенку немало проблем — от неуверенности в себе и школьной неуспеваемости до нежелания преодолевать трудности и даже жизни. Как же повысить самооценку ребенка? Как взаимодействовать с детьми, в которых сформировалась низкая самооценка? Ответы на эти и многие другие вопросы вы, уважаемые читатели, найдете в данной статье.

Прежде всего давайте разберемся, что представляет собой самооценка. Самооценка — это процесс, приписываемый личностью себе или отдельным своим качествам. Самооценка ребенка складывается из его собственных суждений и мнений окружающих. Последние могут быть как позитивными («Молодец», «Умница», «Ты такой добрый/умный/аккуратный»), так и негативными («Неряха», «Непослушный», «Рева»).



Наталья Леонидовна ПУЗЫРЕВИЧ,
зав. кафедрой социальной и семейной психологии БГПУ им. М. Танка, кандидат психологических наук

Чем чаще ребенок сталкивается с отрицательным мнением о себе, тем выше вероятность формирования у него низкой самооценки.

Низкая самооценка ребенка выражается в его неуверенности в себе, чрезмерной самокритичности, неспособности реализовать свои задатки. Часто дети с такой самооценкой имеют ограниченный круг общения и деятельности. Они не отстают от своих сверстников в интеллектуальном развитии, однако внутренняя скованность, напряжение в общении как с детьми, так и со взрослыми не позволяют им проявить себя, доказать свою состоятельность. Обычно дети с низкой самооценкой слишком тревожны, мнительны и застенчивы.

Талант — это вера в себя, в свою силу.

Максим Горький



Обладает ли ваш ребенок низкой самооценкой? Определить это, уважаемые читатели, вы можете разными способами. Например, проанализировав его ответы на вопросы:

1. Ты хороший?
2. Ты добрый?
3. Ты умный?
4. Ты красивый?
5. Ты послушный?
6. Ты аккуратный?

Можете попросить ребенка обосновать свои ответы («Почему ты так считаешь?»). Затем подсчитайте количество баллов (за каждое «да» полагается 1 балл) и оцените результат:

- 6 баллов — завышенная самооценка;
- 5 баллов — высокая;
- 4 балла — средняя;
- 3—4 балла — низкая;
- 0—1 балл — очень низкая.

О самооценке ребенка может «рассказать» его **рисунок**. Попросите малыша нарисовать что-либо на альбомном листе (ориентирован горизонтально) и проанализируйте размещение рисунка. В норме он располагается по центру

листа. Положение рисунка в верхней части листа (чем выше, тем более выражено) трактуется как показатель высокой самооценки, в нижней части — низкой.

Итак, если вы определили, что у вашего ребенка низкая или очень низкая самооценка, самое время приступить к работе по ее повышению.

Прежде всего, уважаемые читатели, подумайте: в каких случаях ваш ребенок говорил: «У меня не получится», «Я не смогу»? Постарайтесь определить причины его неуверенности в себе. Для этого вспомните вместе с ребенком его успехи и неудачи. Возьмите два листа бумаги. На одном из них перечислите неудачи ребенка, на втором — все победы, которые ему удалось одержать. Приравняйте к успехам даже самые маленькие, незначительные достижения. Затем сравните и проанализируйте оба списка. Если неудач оказалось больше, обратите внимание на мысли, чувства ребенка, его поведение, отношение к учебе. Возможно, он воспринимает ее как тяжелый труд, но не понимает, для чего он необходим. Если больше успехов — проанализируйте

собственные ожидания относительно ребенка. Насколько они соответствуют действительности? Возможно, вы хотите от ребенка больше, чем он старается достичь.

Самолюбие не так заслуживает осуждения, как недостаток самоуважения.

Уильям Шекспир

Вспомните, о чем вы мечтали в детстве. Все ли ваши мечты осуществились? Иногда родители, не реализовав своих желаний, боясь, что то же самое произойдет с их детьми. У них возникает порыв помочь ребенку, направить его, что со временем может перерасти в тотальный контроль и давление. Можно ли это заметить? Конечно. Например, на ваши подбадривания ребенок отвечает: «Ты повторяешь одно и то же», «Я не могу больше слушать это». Или делает вид, что ему скучно, что он занят своими делами и т. д. Если такие фразы и невербальные реакции вам знакомы, значит, дело не в неудачах ребенка, а в вашем взаимодействии. В таком случае вернемся к вопросу о причинах неуверенности ребенка в своих силах. Зачем он пытается убедить вас в том, что у него ничего не получится?

Проявляя беспокойство из-за неудач ребенка, вы показываете свои сомнения в его состоятельности и успешности, способности достичь поставленной цели и т. д. Так ребенок может думать, что проблемы возникают лишь у него. Фразы «Старайся, и ты станешь счастливым и успешным», «Если у меня не получится, то должно получиться у тебя» родители поднимают уровень требований к ребенку. Он начинает паниковать, поскольку вкладывает в свои действия иной смысл. В то же время ребенок понимает, что его неудачи расстраивают родителей, и поэтому, чтобы уйти от давления и не тревожить близких, говорит: «У меня не получится», что означает: «Не давите на меня, я все

равно не справлюсь». Таким образом, боязнь ребенка сделать что-либо неправильно, разочаровать родителей побуждает его вообще отказываться от деятельности. Чтобы убедиться в этом, вспомните, есть ли в вашем окружении люди, которым ваш ребенок не говорит фразу «У меня не получится». Как складываются его отношения с ними? Успешна ли его деятельность?

Страх ребенка совершить ошибку, не оправдать доверия родителей будет всегда сильнее его желания достичь поставленной цели. Поймите: ваш ребенок нуждается в вашей любви, вере и поддержке. Скажите ему: «Я люблю тебя и верю в твои силы. Вместе у нас получится все!» Главное быть для ребенка другом, а не коллекционером его наград и достижений, не так ли?

Постарайтесь справиться со страхом за будущее детей. Это придаст им уверенности в себе и поможет осуществить свои мечты вам на радость. Ваш ребенок должен понять, что его мама и папа также нуждаются в поддержке, поэтому ему нельзя становиться перед трудностями, нужно двигаться вперед, чтобы завтра было лучше, чем сегодня и вчера.



А что делать, если из-за низкой самооценки ваш ребенок уже готов на все, лишь бы «завтра» для него не наступило? Как правильно реагировать на его фразу «У меня ничего не получается, поэтому я не хочу больше жить»?

Избегайте тех, кто старается подорвать вашу веру в себя. Великий человек, наоборот, внушает чувство, что вы можете стать великим.

Марк Твен

Сначала определите, что наводит ребенка на такие мысли. Спросите его, в какие моменты он испытывает тревогу. Ответы могут быть разными: когда меня оскорбляют в школе, несправедливо обвиняют в чем-то, боюсь/когда ссорюсь с друзьями. Иногда ребенок уверен, что приносит окружающим лишь неприятности. Вы можете услышать от него: «Такого не испытывал никто, кроме меня». Эту уникальность переживаний и нужно разрушить в первую очередь! Важно объяснить ребенку, что не только он, но и его сверстники, и даже взрослые могут оказаться в неприятной ситуации, испытать разочарование, тревогу.

Спросите у ребенка о его планах на будущее. (Поверьте, они у него есть, несмотря на мрачные мысли.) Как вы и ваш ребенок считаете: удастся ли их реализовать? Бывали ли у вас случаи, когда друзьям и знакомым вы говорили, что ваш ребенок справится со всеми трудностями, в то время как ребенку рассказывали, что жизнь — это тяжелый труд? Услышав это, ребенок мог потерять уверенность в своих силах, стать растерянным, тревожным. Он может поверить, что жизнь — это бесконечная череда препятствий, и потерять желание преодолевать их.

Создайте список проблем, которые вызывают у ребенка суицидальные мысли. Спросите его: «Что такое, по-твоему, смерть?» Часто дети считают ее способом избавления от проблем.

Объясните ребенку, что ни одна проблема не стоит человеческой жизни! Из любой, даже самой сложной ситуации можно найти выход! Например, получив плохую отметку, он может попроситься исправить ее и т. д.

Как же избавить ребенка от мыслей о суициде? Предложите ему слепить из разноцветного пластилина любое животное. Когда фигурка будет готова, спросите: «Доволен ли ты результатом своей работы?», «Животное получилось таким, как ты хотел?», «Все ли усилия ты приложил для этого?» Попробуйте задавать такие вопросы, чтобы хотя бы на один из них ребенок ответил отрицательно. Если он не доволен результатом, бросьте пластилиновую фигурку на пол и прокомментируйте свой поступок: «Можно решить проблему простым способом — выбросить то, что тебе не нравится, и потерять это навсегда». Затем, подняв фигурку, добавьте: «А можно попытаться победить проблему. Думая о самоубийстве, ты выбираешь простой способ ее решения. Тебе кажется, что как только ты распрощаешься с жизнью, все будет хорошо. Однако не будет ничего. Жизнь дается человеку один раз, и от нее нельзя избавиться, как от этой пластилиновой фигурки. Нужно решать свои проблемы, а не думать о самоубийстве. В противном случае у тебя сформируется депрессивное отношение к жизни. А ведь жизнь можно вылепить такой, как ты захочешь, нужно только постараться».

Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он сам себя оценивает.

Франсуа Рабле

Вам, уважаемые читатели, важно разговаривать с ребенком на равных. Учите его решать проблемы, а не убеждать от них. Для этого нужно уметь поддерживать ребенка и правильно одобрять его поступки.



Переходим к упражнениям, которые помогут ребенку повысить самооценку и избавиться от обсуждаемых проблем раз и навсегда.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Я»

Спросите ребенка: «Какими хорошими качествами ты обладаешь?» Затем попросите остальных членов семьи назвать его положительные качества. После этого кто-либо из взрослых перечислит различные положительные качества ребенка, услышав свойственные ему качества, должен громко сказать: «Да!» В это время все члены семьи аплодируют ему.

«Солнышко»

Упражнение показывает, насколько в сознании ребенка закрепились те или иные представления о себе. Для его вы-

полнения потребуются альбомный лист, фломастеры или карандаши.

Попросите ребенка изобразить солнышко с лучами (не менее 9). Когда рисунок готов, спросите: «Какое оно, солнышко?» (Яркое, желтое, доброе, теплое и т. д.) Пусть ребенок представит, что солнышко — это он. Попросите его написать свое имя в центре солнышка или сделайте это сами (если малыш не умеет писать). Можно наклеить в центр рисунка фотографию улыбающегося ребенка.

Затем предложите ребенку перечислить его положительные качества. Если он не знает, с чего начать, помогите ему: «Я считаю, что ты добрый. А какой еще?» Положительные качества записывайте на лучиках. Старайтесь подписать все солнечные лучики. Позвольте ребенку немного пофантазировать, прихвастнуть. Не возражайте, даже если считаете, что это качество

у него не развито или вообще отсутствует.

Важное условие: в чем бы в дальнейшем ни провинился ваш ребенок, не упоминайте в момент злости ваше рукотворное солнышко. Одна, казалось бы, невинная фраза: «Ты же солнышко, а поступаешь так плохо» — способна разрушить положительный эффект упражнения.

«Повторяем стихотворение»

Родитель читает ребенку стихотворение (сначала полностью, затем по строчкам). Ребенок повторяет за ним, хлопая в ладошки в конце каждой строчки.

Я — веселый, смелый, смелый,
Я все время занят делом.
Я не хню, не боюсь,
Я с друзьями не дерусь.
Я могу играть, скакать,
На Луну могу слетать.
Я не плакса, я храбрец,
Вообще я молодец!

ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

«За что меня любит мама»

Упражнение позволит ребенку повысить собственную значимость в глазах сверстников.

Дети садятся в круг и по очереди рассказывают, за что их любит мама. Затем один из малышей (желающий) повторяет, что сказал каждый ребенок. При затруднении другие ребята могут ему помочь. После этого обсудите с детьми, было ли им приятно от того, что сказанные ими фразы запомнили остальные участники. Делается вывод: необходимо внимательно слушать окружающих, относиться к ним участливо.

«Я — лев»

Дети закрывают глаза и воображают себя львами. В это время ведущий говорит: «Лев — царь зверей. Он силь-

ный, уверенный в себе, красивый». После этих слов дети открывают глаза, по очереди представляют от имени льва (например: «Я — лев...») и уверенным шагом проходят по комнате.

«Ладонки»

На альбомных листах фломастерами дети обводят свои ладошки, на каждом пальчике записывают свое положительное качество. Ведущий собирает «ладонки» и зачитывает их содержание группе. Ребята угадывают, кому принадлежит каждая «ладонка».

«Комплименты»

Дети становятся в круг, берутся за руки. Каждый ребенок по очереди говорит соседу справа несколько добрых слов: «Мне нравится в тебе...» Тот, кто принимает комплимент, кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он делает комплимент своему соседу. Упражнение проводится по кругу. В конце можно спросить у детей: что вы чувствовали, когда слышали приятные слова в свой адрес? Понравилось ли вам делать комплименты?

Мы судим о себе по тому,
чего мы способны добиться;
другие судят о нас по тому,
чего мы добились.

Генри Лонгфелло

Повысить самооценку ребенка — значит создать предпосылки для формирования у него чувства уверенности в себе, готовности преодолевать препятствия на пути к поставленным целям. Как вы уже убедились, в некоторых ситуациях это может сохранить ребенку жизнь.

Надеюсь, что рекомендации и упражнения, представленные в данной статье, окажутся для вас полезными.

Удачи вам!