

КАК ПОВЫСИТЬ ЗАНИЖЕННУЮ САМООЦЕНКУ У ДЕТЕЙ

В период младшего школьного возраста достаточно заметно происходит формирование личности. В это время складывается и закрепляется новая система отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, происходит формирование характера, воли, расширение круга интересов, развитие способностей.

Важную роль в развитии личности и эффективности деятельности играет самооценка, которая определяет взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Нередко дети, особенно попадая впервые в детский коллектив, начинают оценивать себя ниже, чем это есть на самом деле: чувствуют себя хуже других, начинают сравнивать себя с другими детьми и находить в себе недостатки.

Если заниженная самооценка у ребенка сохраняется надолго, то проблемы в будущем ему просто гарантированы.

Родителям очень важно знать, как ребенок воспринимает себя, и формировать у него адекватную самооценку.

Помочь в этом могут следующие рекомендации:

- Находите время, хотя бы несколько минут каждый день, чтобы уделить ребёнку всё своё внимание, не деля его ни с чем другим.
- Показывайте ребёнку, что родители признают и понимают его чувства, даже если не согласны с ним.
- Планируя что-либо с участием ребенка, обязательно поинтересуйтесь его мнением и предложите выбор из пары альтернатив. Это не только приучит ребёнка думать самостоятельно, но и понимать, что его мнение ценят - это дает ребёнку чувство контроля над ситуацией.
- Показывайте ребёнку свою бескорыстную любовь.
- Установите последовательные, твёрдые правила. Это позволит ребёнку понять, что окружающий мир предсказуем.
- Хвалите ребёнка за конкретные поступки. Если ребёнок видит, что родители действительно заметили его попытки что-то сделать хорошо, он их повторит.
- Используйте ролевые игры, заранее обыгрывая с ребёнком трудные или незнакомые ситуации, чтобы, сталкиваясь с ними, он чувствовал себя уверенно, комфортно, зная, что делать и чего ожидать.
- Помогите ребёнку научиться решать некоторые проблемы самому, не прибегая к помощи взрослых.
- Замечайте и уважайте даже незначительные усилия ребёнка.
- Показывайте ребёнку очевидные свидетельства его развития, его достижения – например, старые рисунки или более раннюю видеозапись, чтобы он увидел, какие сделал успехи и какие приобрел новые навыки.
- Объясните ребёнку, что у всех иногда случаются неудачи, и что ошибки дают человеку возможность учиться.
- Помогите ребёнку почувствовать его важность, поручая ему какие-нибудь дела или обязанности значимые для семьи.
- Относитесь с уважением к индивидуальным особенностям ребёнка, к его уровню развития на разных этапах.

- Предоставьте ребёнку как можно больше возможностей добиваться успеха в том, что ему нравится и что у него получается.
- Не фиксируйте внимание на слабостях и ошибках ребенка. Избегайте его сравнения с другими. Пусть он знает, что его любят таким, какой он есть.
- Приоткрывайте ребёнку свой внутренний мир, делитесь с ним своими пристрастиями, знаниями и эмоциями.
- Бережно относитесь к внутреннему миру ребёнка, уважайте его интересы, серьёзно воспринимайте огорчения, какими бы тривиальными, повторяющимися и скучными они вам не казались.
- Важно понимать, что шуточные прозвища или поддразнивания могут восприниматься ребёнком серьёзно. И если он просит перестать, следует прислушаться к нему.
- Старайтесь смотреть на некоторые вещи глазами ребёнка, помните, что его понимание окружающего мира основывается на ограниченном опыте и не очень развитом пока мышлении.
- Знакомьте ребёнка с многообразием окружающего мира, говорите о том, что каждый человек – уникален, и он тоже.

Также незаменимы для повышения самооценки ребенка совместные игры и общие дела с родителями. Кроме этого, родителям нужно самим быть уверенными в себе и в своих успехах.

Автор-составитель: Кодочигова И.И., методист АКЦ ППМС-помощи

Материал подготовлен на основе:

1. Аркушенко А., Психология развития и возрастная психология. [Текст]. / А. Аркушенко, О. Ларина – М.: Эксмо, 2008. – 344 с.
2. Ананьев Б.Г. Проблемы возрастной психологии. [Текст]. / Б.Г. Ананьев – М.: ДиректМедиа Паблишинг, 2008. – 454 с.
3. Рейчлин Г., Карманный справочник для родителей. [Текст]. / Г. Рейчлин, К. Винклер– М.: АСТ, 2008. – 359 с.