

Самооценка и её значение в жизни ребенка

В современной психологии является непреложным фактом, что люди с адекватной самооценкой более успешны в жизни, чем люди с заниженной самооценкой. В огромной степени свой собственный образ, закрепленный в сознании, определяет любое решение в жизни, отражается на личных успехах и неудачах. Многочисленные исследования подтвердили, что высокая самооценка позволяет человеку браться за новые и трудные задачи, иногда терпеть неудачи и все же побеждать.

Когда твой рост от 170-174 см и ниже



Как я ощущаю себя, находясь дома



Как я ощущаю себя, когда выхожу на улице



Как меня воспринимают девушки

«Кто Я? Какой Я?»- вопросы, которые интересуют любого ребенка. И ответы на них он узнает от других людей, но самое большое значение имеет для него мнение о самом себе самых важных людей на свете: родителей. Из мнения родителей и складывается представление ребенка о себе, самооценка. Рано или поздно ребенок начинает видеть себя таким, каким его видят другие, поскольку дети смотрят на мир, и в том числе на себя, родительскими глазами.

В раннем и дошкольном возрасте самооценка формируется благодаря родительским высказываниям, в более позднем благодаря мнению сверстников, потому что дети верят и впитывают в себя все, что говорят значимые для них люди. Кроме того, они стремятся соответствовать ожиданиям значимых для них людей, оправдать их ожидания. Если родители говорят, что Вася очень добрый и отзывчивый, то Вася с чистой душой этому верит, и, действительно, старается быть таким. Ребенку, которому с раннего детства внушают, что он ведет себя плохо, неправильно, развивается неприязнь к себе, и это мешает обучению, любви, построению отношений с другими людьми. Например, мама рассказывает на детской площадке о своей дочери: «Она у меня такая непослушная! Ничего не понимает: скажешь: не лезь на шкаф! Поняла? Поняла! Через 5 мин. она

уже на шкафу!!» и дочка думает: «Вот, оказывается, я непослушная, ведь так считает моя мама, значит, это правильно, я на самом деле такая. А раз так, можно больше и не слушаться». Возникает замкнутый круг. «Другие дети, как дети, а моя...» - вздыхает мама, и детское сердце сжимается от вины и грусти: «Ну почему я такая?»

Каждый родитель, ругая свое чадо, желает ему добра. Всем нам хочется, чтобы у ребенка все получалось, и он бы все умел, все знал, все понимал, в общем, был бы таким идеальным взрослым – ответственным, умным, трудолюбивым, понимающим. Причем сразу, немедленно, с пеленок – родился и уже все делает правильно, из-за этого многие дети думают, что они – такие «неполноценные» люди. Только родители забывают, что и они не родились на свет «готовенькими» всеумейками, ребенок и не может соответствовать нашим идеалам – просто потому, что он – ребенок.

Это совсем не значит, что ребенку нужно спускать с рук всё, и он творит, что хочет. Воспитание – это когда мы объясняем границы допустимого поведения и пресекаем попытки выйти за рамки, обучаем малыша новой деятельности, новым способам поведения, подсказываем решение в случае затруднений. Тут важен спокойный, доброжелательный тон, атмосфера сотрудничества и огромный запас терпения, вследствие чего ваш ребенок будет успешным, целеустремленным, уверенным в себе человеком с высокой или адекватной самооценкой.

Правила формирования адекватной самооценки у ребенка

Терпение. Промахи и оплошности воспринимай как неизбежные, но временные трудности. Осознай очевидный факт – твой ребенок обязательно вырастет и будет совсем как все остальные взрослые люди.

Гордись своим ребенком и чаще говори ему об этом. Восхищайся им и чаще говори, какой он умный, добрый, сообразительный, талантливый, послушный. Это поможет сформировать и поддерживать у малыша позитивное отношение к себе.

Очень важно не только *говорить* так про ребенка, но и *думать*. **Будь искренне уверена, что ребенок действительно** умный, талантливый, добрый, послушный, и он станет таким – дети очень чутко реагируют на бессознательные импульсы. Поэтому измени свою внутреннюю установку – изменится и малыш.

Естественно, только говорить и думать так еще недостаточно. **Нужно, чтобы ценность личности измерялась реальными успешными делами.** Поэтому научите свое дите делать что-то хорошо (то, к чему есть склонность), выгодно отличаться от других сверстников. И тогда он получит признание не только от вас, но и от других людей.

Используй в повседневном общении приветливые фразы, такие, как: «Я рада тебя видеть», «Мне нравится, как ты...», «Ты мой хороший», «Как хорошо, что ты у нас есть», «Давай побудем вместе». Благодаря этим выражениям, ребенок чувствует, что родители любят и замечают его, ценят за то, что он просто есть.

Обнимай своего малыша не менее 8 раз в день, лучше – чаще. Объятия и прикосновения для малыша – это лучшие «слова» о том, какой он хороший и любимый.

Позволь ребенку ошибаться. Он имеет право ошибаться, потому что он растет и только учится все делать правильно. Обращай внимание на «хорошие» черты характера, и не замечай «плохие».

Разреш и себе ошибаться, и исправлять свои ошибки. Вы не обязаны быть идеальными родителями! В конце концов, все мы несовершенны. Все мы стараемся стать намного лучше, но стать идеальным не удастся никому. Самое важное, что тебе нужно помнить – это то, что и ты и твой малыш в любом случае достойны любви и радости в этой жизни.