

Укрепите самооценку своего ребенка

Многим родителям хочется, чтобы у их детей была положительная самооценка, и многие полагают, что низкая самооценка является причиной многих общественных проблем.

Несмотря на то, что на протяжении десятилетий проводились исследования на тему самооценки, точная природа и развитие этого качества до сих пор являются предметом споров. Однако эксперты в области детского развития сходятся во мнении, что и родители, и все остальные взрослые, играющие важную роль в жизни ребенка, оказывают значительное воздействие на формирование его самооценки.



Когда родители и учителя маленьких детей говорят о значимости высокой самооценки, они обычно имеют в виду, что дети должны положительно относиться к самим себе. В случае с маленькими детьми, самооценка определяется их ожиданиями того, как они будут приняты и оценены взрослыми и сверстниками, занимающими важное место в их жизни.

Самооценка играет важную роль для маленьких детей, потому что она является ключевым фактором во всех отношениях жизни. Чем увереннее себя чувствуют дети в отношении своих общественных, физических и умственных успехов, тем скорее они сумеют их достичь. И наоборот, чем неувереннее себя ощущают дети, тем больше вероятность их неудачи.

Дети с положительной самооценкой чувствуют, что значимые для них взрослые принимают их и заботятся о них. Они чувствуют, что эти взрослые расстроятся, если с ними что-нибудь произойдет, а также они понимают, что взрослые будут скучать без них в случае их отсутствия. Дети с низкой самооценкой, наоборот, чувствуют, что важные для них взрослые и сверстники не принимают их такими, какие они есть, и особо не заботятся о них.

В раннем возрасте самооценка детей в основном зависит от своего восприятия того, как важные в их жизни взрослые оценивают их. Основы формирования самооценки закладываются на ранней стадии жизни, когда у детей вырабатывается привязанность к взрослым, несущим за них ответственность. Когда взрослые реагируют на их плач и улыбки, младенцы понимают, что их любят и ценят. Детям очень важно ощущать, что их любят и воспринимают люди, к которым они относятся с уважением.

По мере того, как дети учатся доверять своим родителям и окружающим, заботящимся о них, они постепенно начинают ощущать любовь и заботу.

Самооценка детей также связана с причастностью к той или иной группе и их способностью проявлять себя как член этой группы. Например, когда маленькие дети достигают дошкольного возраста, от них ожидают контроля за своими действиями и соблюдения правил, установленных в семье или обществе, где они воспитываются. Успешное приспособление к этим группам помогает укрепить чувство причастности к ним.

Маловероятно, что самооценка маленьких детей повысится за счет чрезмерных похвал и лести. Наоборот, это может породить в некоторых детях сомнения. Многие дети способны отличать лесть от правды и даже могут перестать воспринимать взрослых, злоупотребляющих похвалами, в качестве поддерживающих их людей.

По мере того как дети растут, они становятся все более чувствительными к оценкам своих сверстников. Когда у детей складываются близкие отношения со сверстниками в школе или живущими по соседству, они могут начать оценивать себя несколько иначе, чем это было принято у них в семье. Вы можете помочь своему ребенку, проясняя ему свои собственные ценности и поддерживая откровенность в отношении разговоров, касающихся событий жизни детей за пределами дома. Вы также можете помочь, научив своего ребенка общаться с другими детьми и всячески поощряя его взаимодействие с теми, кто разделяет ваши семейные ценности.

У детей самооценка формируется не за один миг, и не всегда они чувствуют себя подобающе в любой ситуации. Ребенок может чувствовать себя уверенно в семье, но совершенно иначе - за ее пределами, например в школе. Более того, во время взаимодействия со сверстниками или же в процессе обучения в школе или другом месте, они могут чувствовать себя нормально в один момент, и совершенно иначе - в следующий. Вы можете помочь своему ребенку в этом, заверив его в том, что вы поддержите и примете его даже тогда, когда другие откажутся сделать это.

Детская самооценка формируется, когда детей ценят важные для них взрослые. Ценить ребенка означает относиться к нему, его мнениям и идеям с уважением, воспринимать его идеи и мнения всерьез, и предоставляя им значимую и реалистичную обратную связь.

Детское ощущение самодостаточности углубляется, когда взрослые отвечают на интересы и старания ребенка скорее положительной оценкой или заинтересованностью, нежели похвалой. Реагируйте положительно, воспринимая интересы ребенка всерьез и поддерживая его, например, читайте с ним книги про динозавров или исследуйте червячков в саду.

Маленьким детям идут на пользу задания и занятия, представляющие для них определенную сложность, нежели легкие и забавные занятия. На маленьких детей необходимо возлагать подобающую ответственность и поручать им соответствующие задания, чтобы они могли чувствовать себя частью общества или семьи.

Вы можете помочь своему ребенку выработать и поддерживать положительную самооценку, помогая им справляться как с их неудачами, так и с успехами. В момент провала напомните своему ребенку, что вы по-прежнему любите и поддерживаете его. Позже, когда пройдет эмоциональное потрясение, поговорите с ребенком о сложившейся ситуации. Иногда важно указывать на то, что большинству людей не удается преуспевать во всех своих начинаниях. Возможно, из своей ошибки и недостаточной подготовки ваш ребенок сможет вынести для себя урок. Научившись преодолевать незначительные разочарования и детские проблемы, ваши дети сумеют в дальнейшем успешно справляться с более серьезными проблемами в своей жизни.

Как родители, вы играете основную роль в формировании самооценки своего ребенка, и это качество играет наиболее важную роль в будущих успехах вашего ребенка. Демонстрируя ребенку, что вы цените и заботитесь о нем, вы поможете ему научиться ценить самого себя, что является немаловажным фактором в формировании положительной самооценки.

Успехов Вам!