

# Семь правил формирования у ребенка положительной, объективной, здоровой самооценки

## 1. Любите ребенка.

подавляющее большинство родителей любят своих детей. Во всяком случае, они говорят об этом, но очень часто совершают ошибки именно из самых лучших побуждений. Нет родителей, которые всегда и во всем поступают правильно. Однако всегда нужно стараться относиться к ребенку с уважением и пониманием. Не следует жалеть времени на совместное времяпрепровождение: игры с ребенком, прогулки, занятия спортом, походы в театры, работа по дому и т. д. Любая совместная деятельность должна приносить радость вам и вашим детям. Только искреннее общение с ребенком даст ему возможность почувствовать, что вы видите в нем хорошего, интересного человека, с которым хочется подружиться.

## 2. Никогда не сравнивайте своего ребенка с другими детьми.

Я вспоминаю рассказ одной уже довольно зрелой женщины. В детстве ее мать постоянно находила кого-то, кто был чем-то лучше ее. Например, мама ей говорила: «Посмотри, как Катя прямо держит спинку, почему ты так не можешь?», «Вика всегда такая вежливая, не то что ты, "бука"», «Лиза учится на одни пятерки, а ты что, глупее ее?» и т. п. Понятно, что мама этой женщины хотела, чтобы ее дочь была самой замечательной во всех отношениях, но добилась только одного — из девочки вырос человек, неуверенный в себе, с заниженной самооценкой. Мама этой женщины уже давно умерла, а она сама продолжает заниматься сравнением и всегда находит человека, который хоть в чем-то, но лучше ее. Всю жизнь это мешало ей и, по ее словам, она могла бы добиться в жизни больших успехов, если бы не вечное чувство страха, внушенное с детства, что она не лучше остальных.

## 3. Развивайте чувство компетентности у ребенка.

У вашего ребенка будет объективно высокая самооценка и уверенность в себе, если он будет успешным во многих сферах деятельности. Поэтому постоянно стремитесь к тому, чтобы ребенок многое умел делать собственными руками, решая задачи, опираясь на собственные возможности и чтобы он мог гордиться своими достижениями. Ни один человек не может быть успешным во всем, не реально этого требовать и от вашего ребенка. Вы должны находиться в постоянном поиске тех сфер деятельности, в которых ребенок сможет проявить себя с самой лучшей стороны и добиться хороших результатов. И если он, например, не побьет все рекорды в плавании, но научится очень хорошо рисовать или петь, его самоуважение и уверенность в своих силах будут расти. Как известно, один успех непременно ведет к следующему успеху.

## 4. Больше поощряйте и меньше наказывайте.

Очень важно, чтобы родители хвалили ребенка, но не менее важно, чтобы его хвалили и посторонние люди. Поэтому родители должны создать такие условия, в которых ребенок мог бы проявить все свои способности и умения, чтобы заслужить одобрение окружающих. Это в значительной степени повысит его самооценку.

Следует сказать еще об одной особенности некоторых детей: они совершенно не терпят, когда хвалят кого-то другого, а не их. Такие дети воспринимают похвалу только в свой адрес; надо научить их замечать хорошее в других и не стесняться об этом говорить. Например, в одной многодетной семье заведено такое правило — раз в неделю один ребенок становится центром внимания и каждый говорит о нем что-то хорошее, в основном о его добрых поступках за неделю. В такие минуты все дети в семье учатся благожелательности: и тот, кто хвалит, и тот, кто слышит одобрительные слова в свой адрес.

Часто родители теряют терпение из-за непослушания и капризов детей, тогда они начинают применять суровые наказания, бросают упреки, открыто выражают недовольство и даже угрожают: «Мне не нужен такой сын», «Если ты еще раз так скажешь, я отрежу тебе язык», «Я отдам тебя в детский дом», далее следуют и прямые оскорбления. Такой подход в воспитании имеет отрицательные последствия для детей.

Если дети оценивают родителей как недоброжелательных и видят в них неприятие и злость, то день за днем их любовь и привязанность по отношению к родителям будут уменьшаться. Они не только станут непослушными, но в их сердцах взойдут ростки ненависти и злобы.

Так же вредны и пустые угрозы в адрес ребенка. Когда мать угрожает, причем преувеличивая свои угрозы, не реализуя их, ребенок вскоре обнаруживает, что ее слова не идут дальше крика, их цель — только напугать его. В подобных случаях все увещания родителей обращены к «глухому». Родители идут по такому пути, поскольку это просто. Гораздо труднее добиться того, чтобы малейший недостаток внимания со стороны

матери или отца уже сам по себе был бы для ребенка величайшим наказанием, и добиться этого можно только с помощью доброты, мягкого обращения и правильного тона разговора.

### **5. Предоставляйте ребенку самостоятельность.**

Никогда не делайте за своего ребенка то, что он уже может сделать сам. У меня на приеме однажды была бабушка со своим 10-летним внуком, у которого не складывались отношения со сверстниками. Я наблюдала такую сцену: сидит на стуле мальчик, а бабушка, склонившись над ним, развязывает ему шнурки на ботинках, чтобы помочь ему переобуться. Я спросила бабушку, разве мальчик не умеет сам переобуваться? «Да нет, умеет, — ответила бабушка, — но он так долго это делает!» Может, поэтому его не уважают одноклассники и обзывают «маменькиным» сыночком.

Взрослые не доверяют ребенку делать многие вещи самостоятельно, так как уверены, что он сделает плохо, медленно, не аккуратно и т. д. Если за ребенка всегда и все будут делать взрослые, он ничему и не научится. Дайте ребенку посильное поручение, за которое он лично отвечает: подмести пол, вынести мусор, накормить кошку и др. Пусть у него накапливается опыт, укрепляется самоуважение.

### **5. Не требуйте от ребенка невозможного**

Соблюдайте равновесие. С одной стороны, необходим опыт, умение делать что-то самостоятельно. С другой стороны, важно, чтобы перегрузка не привела к неудаче, чтобы ребенок не утратил веры в свои силы. Психологи определяют самооценку с помощью формулы

$$\text{самооценка} = \frac{\text{успех}}{\text{притязания}}$$

Вот ребенок нечаянно разлил чай на скатерть: «Неуклюжий! Вечно у тебя всё падает из рук». Вы торопитесь, ребенок «медленно» одевается: «Копуша, вечно с тобой всюду опаздываем».

Подобные фразы называют фразами-убийцами — они постепенно убивают в ребенке самоуважение, снижают его самооценку, внушают ему, что он «неуклюжий», «копуша», «глупый» и т. д. Если вы не хотите, чтобы ваш ребенок был таким, откажитесь от подобных реплик. Только похвала и поддержка за все, что делает ребенок хорошо или сделал сегодня что-то лучше, чем вчера, и помощь в том, что у него пока не очень хорошо получается.

Эта формула говорит о двух путях повышения самооценки. Во-первых, можно повысить самооценку за счет высоких достижений в различных видах деятельности (компетентности), а во-вторых — за счет снижения уровня притязаний. Притязания ребенка должны соответствовать его потенциальным возможностям и способностям, тогда он будет добиваться успеха и его самооценка будет адекватной (объективной).

### **6. Воспитывайте в своем ребенке уверенность в том, что он хороший человек**

Все родители хотят, чтобы их дети были счастливы, чтобы у них складывались хорошие отношения с другими людьми. Так оно и будет, если вы научите своего ребенка совершать добрые дела, получая от этого удовольствие. Не старайтесь отгородить ребенка от семейных проблем. По мере сил он должен участвовать в оказании помощи другим людям: ходить за продуктами для больной одинокой соседки, сажать деревья около дома, навещать заболевшего товарища и т. п. В таких ситуациях дети смогут испытать радость и удовлетворение от помощи людям; они почувствуют себя «взрослыми», способными отложить собственные дела ради других, это тоже поднимает самоуважение. Когда же они действительно станут взрослыми, то, услышав призыв о помощи, не станут долго раздумывать, внутренний голос подскажет им, как правильно поступить.

Ребенок постоянно должен получать практическое подтверждение того, что он способен быть ответственным, самостоятельным, компетентным и добрым человеком. Тогда у него будет высокая самооценка и адекватный уровень притязаний.

### **7. Меньше критикуйте ребенка**

Из самых благих побуждений родители стараются подмечать все промахи и неудачи ребенка и, что особенно отрицательно сказывается на его самооценке, «навешивают ярлыки».