

4 способа сформировать у ребенка здоровую самооценку

Адекватная, устойчивая самооценка — это четкое, реалистичное понимание себя, своих способностей и возможностей — без идеализации, без возвеличивания себя, но и без самоуничижения и обесценивания.

И наша задача как близких взрослых — помочь нашим детям наладить честный контакт с собой, увидеть себя разными, многогранными, на многое способными, исследовать свои сильные стороны и тонкие, чувствительные, уязвимые места, научиться справляться в том, что пока не удается или плохо получается. Спокойно признавая при этом, что у всех есть свои ограничения и трудные особенности, но их можно компенсировать, с ними можно научиться жить, не считая себя при этом неуспешным или «неправильным».

Итак, что можно было бы порекомендовать родителям, каковы условия для формирования у ребенка позитивного и адекватного отношения к себе?

1. Любите ребенка, поддерживайте его и давайте ему признание

В первую очередь, самооценка ребенка складывается из нашего родительского отношения. Наши дети учатся любить, уважать, принимать и верить в себя у нас, близких взрослых. Они «встраивают», присваивают наши чувства и делают их своими, внутренними. Именно мы даем нашим детям первые представления о том, насколько они нужны, значимы и дороги, достойны ли они — такие, какие есть — любви или должны вечно стараться и что-то доказывать, чтобы ее заслужить. Эти представления они получают от нас из ежедневных посланий — гласных или негласных, что постепенно вырастает в стойкое ощущение собственной ценности или не ценности, для себя и для других. От нас же во многом зависит, какими они будут себя видеть и ощущать — уверенными или нет, способными или не очень, яркими или бесцветными, сильными или беззащитными.

Признание — это наши послания ребенку: «Ты хороший, способный, достойный. Ты многое можешь, узнавай себя, пробуй, и — если нужно — я во всем тебя поддержу. Если у тебя что-то не получается, ты всегда можешь обратиться ко мне за помощью. С моей поддержкой ты получишь опыт преодоления трудностей, в будущем это поможет тебе не прятаться от них, а успешно их решать».



Поэтому: без оценочного принятия ребенка (без попыток переделать его или исправить), понимание, учет его индивидуальных (!) особенностей, видение потребностей, уважение его личности, признание его чувств, внимание, ласковые слова, улыбка, объятия, поддержка, искренний интерес к его делам, к тому, чем он живет, о чем мечтает, к чему стремится, — вот что будет для ребенка опорой для доброго отношения к себе, убежденности в собственной ценности и уверенности в своих силах.

2. Устанавливайте правила и границы

Дети со здоровой самооценкой, как правило, вырастают в семьях, где доброе отношение и принятие сочетается с ясной, понятной, непротиворечивой системой требований, правил и ограничений, родительским умением настоять на своем, не унижая ребенка и признавая его право на несогласие. Где озвучены и соблюдаются четкие границы дозволенного. Где дети знают, чего от них ждут, и какие санкции последуют за несоблюдение правил.

Ребенку очень нужны границы. Ему нужен рядом близкий взрослый, который не даст «выйти из берегов». **Когда ребенок чувствует четкие рамки дозволенного и уважительную руководящую позицию взрослых, ему хорошо и спокойно. Ему безопасно!** Эти границы, правила и разумные ограничения образуют те самые «каменные стены», которые защищают и гасят жизненную тревогу. При условии, конечно, что внутри этих стен есть много пространства для движения, творческого развития, познания мира, возможности экспериментировать, искать себя, ошибаться, спорить и развивать свою самостоятельность (позитивная самооценка в том числе приобретает в реальных делах, с которыми ребенок успешно справился сам, а близкий взрослый обратил на это внимание).

Кстати, для развития ребенка очень важно, чтобы его самооценка была не только позитивной, но и адекватной и устойчивой. Да, мы транслируем своим детям, что они неповторимы и уникальны. Но также нельзя забывать обращать их внимание то, что другие дети и взрослые — точно такие же. Наша человеческая ценность равная! **То, что наш ребенок уникальный, не делает его исключительным, не делает его пупом Земли с установкой «мир — для меня».** Мир — для всех, и люди не делятся на тех, кто лучше, и тех, кто хуже. Каждый из нас ценен сам по себе и заслуживает уважения и признания.

3. Не сравнивайте ребенка с другими и критикуйте правильно

До сих пор у нас, увы, распространено мнение, что, если ребенку постоянно указывать на недостатки и слабые места, он будет стараться и из него получится Человек.

А что показывает практика? Многие из нас, взрослых, знают, что навешанные когда-то родителями ярлыки — «слабак», «тупица», «лентяй», «всех дети как дети, а ты?» — потом еще долго определяют отношение к себе человека и сильно отравляют ему жизнь.

Не повторяйте чужих ошибок. Слыша упреки и вечную критику в свой адрес, ребенок либо изо всех сил старается угодить родителю и быстро истощается, лишаясь сил на собственное развитие и взросление, либо сопротивляется, протестует. И в любом случае это не позволяет ему свободно проявлять себя, узнавать различные грани своей личности.

Уязвимая самооценка — это персональный ад людей, которых как раз стыдили, критиковали, подавляли, винили и осуждали в детстве.

В результате они не понимают, кто они, какие они на самом деле. Не понимают, что они могут и не могут, что у них есть, чем они обладают, какими очевидными достоинствами, какими ресурсами. Они выросли с ощущением, что они плохи, неправильны, дефектны и уж точно не достойны уважения, искреннего, бескорыстного внимания и любви. Они не знают, что могут быть любимы, разными, что никто не может осуждать их за то, что они — такие, какие есть. Более того, уязвимая самооценка всегда требует поддержки извне (ведь человеку не на что внутри себя опереться). В самых «мирных» и безобидных жизненных вариантах это поиск одобрения и восхищения окружающих. В более драматичных — стремление самоутвердиться за счет других, всячески их принижая и обесценивая.

Поэтому: как уже давно известно, **если что-то и можно критиковать, то лишь поведение ребенка, а не его самого.** Если вам что-то не нравится в его поведении, воздержитесь от негативных оценок, просто скажите: «так делать не надо/нельзя». Укажите на последствия такого поведения для других людей. Объясните, как надо, на ваш взгляд, поступать. Поделитесь (без обвинений!) своими чувствами и ожиданиями. Предложите сотрудничество.

4. Проанализируйте собственную жизнь

Все мы знаем, что **личный пример — один из лучших, работающих, эффективных методов воспитания.** Умеете ли вы заботиться о себе? Цените ли вы себя, уважаете ли — не только за успехи и достижения, но также за усилия и упорство, даже если у вас что-то не получается? Как вы относитесь к неудачам? Что при этом о себе думаете, что чувствуете? Верите ли в свои умения, способности и силы?

Наше собственное отношение к себе, безусловно, один из главных ориентиров для маленького человека. Именно на нас он равняется прежде всего. Именно на нас — по крайней мере, в первые годы жизни — хочет быть похожим.



Если ребенок падает духом

Если, даже несмотря на следование этим принципам, вы заметите, что ребенок все равно относится к себе скептически, периодически впадая в самоуничижение и неверие в себя, не вините себя и не посыпайте голову пеплом, думая, что вы никудышный родитель и воспитатель. Это не

так! Существуют еще личностные особенности ребенка, которые нельзя сбрасывать со счетов.

Важна ваша твердая линия поведения на этот случай: «Я вижу, что сейчас ты опустил руки и не веришь в себя, тебе кажется, что другие дети талантливее (общительнее, быстрее, умнее, способнее — подставить слово по ситуации), а у тебя почти ничего не получается. У меня тоже бывали и бывают такие периоды в жизни. Мне помогло и помогает то-то и то-то. У всех есть свои особенности, у всех есть вещи, которые не получаются легко и сразу, но очень важно верить в себя, не бояться ошибок и даже уважать себя за них (потому что они делают нас взрослее и опытнее), не избегать трудностей, а разбираться, каких навыков тебе не хватает, развивать их. Давай подумаем над этим вместе. Я тебе всегда помогу». Это будет щедрым вложением в положительную самооценку вашего ребенка!

**Автор статьи: семейный психолог, автор книг для детей и родителей
Ирина Чеснова...**