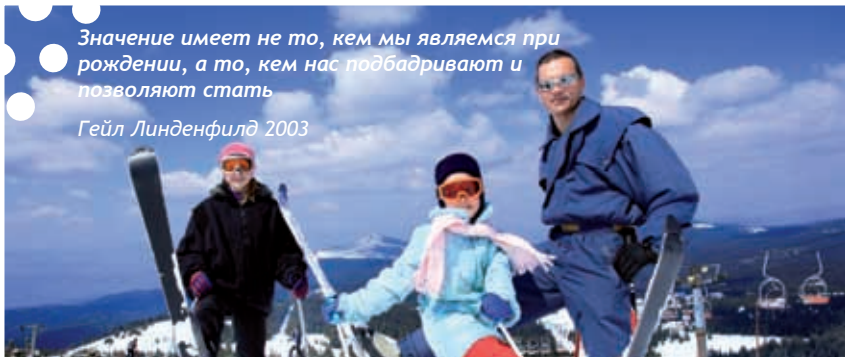


Значение имеет не то, кем мы являемся при рождении, а то, кем нас подбадривают и позволяют стать

Гейл Линденфилд 2003



 Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Текст: Хелве Саат, психолог

Бесплатно

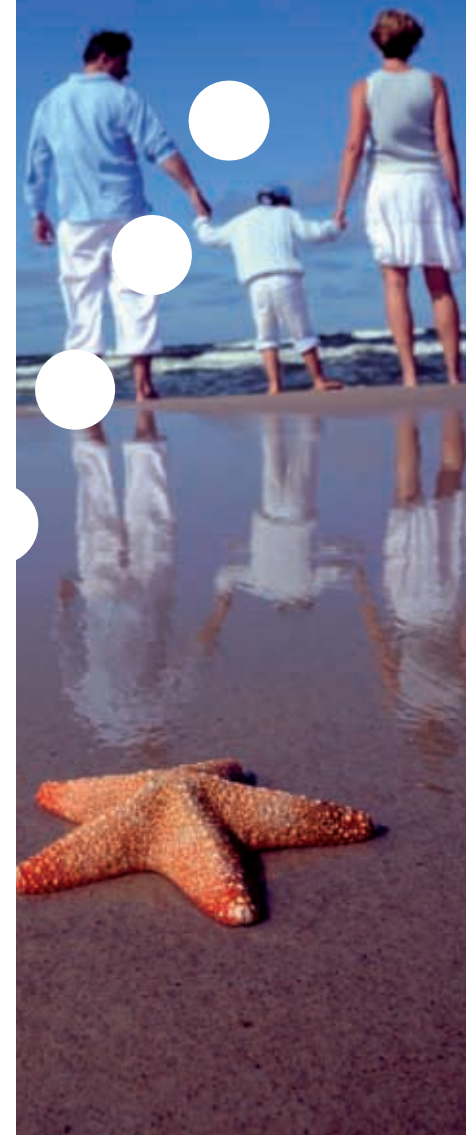
Уже у трех-четырехлетнего ребенка формируется некий первоначальный «образ Я». Он состоит из определенной суммы знаний о себе и самооценки. Пройдя младенческий возраст, ребенок попадает в более разнообразную социальную среду, где его самооценка начинает формироваться под влиянием того, каким его видят другие люди - взрослые и товарищи по играм - и какова переданная ему обратная связь о нем.

Ученые пришли к выводам, что:

- Если родители внимательны к ребенку, открыты и заботятся о нем, то этим они создают ему безопасную среду роста, что, в свою очередь, способствует формированию у ребенка более высокой самооценки. Ребенок вырастает уверенным в себе и уважающим себя и других. Он относится к себе положительно и верит в свои способности. Он способен радоваться успеху других людей, готов постоять за свою точку зрения и признать свои ошибки.
- Более низкая самооценка и отрицательное отношение как к себе, так и к другим связаны с недостаточной поддержкой и заботой родителей. В худших случаях дети испытали эмоциональный холод, отторжение и враждебность. Признаками провала являются самообвинение и повторное болезненное переживание прежних неудач. На ребенка могут оказывать слишком сильное влияние и другие люди, в результате чего он боится высказывать свое мнение.



Поддержите формирование самооценки ребенка



Как формировать самооценку ребенка и научить его ценить себя?

Выражайте свои положительные чувства:

- ты очень дорог/а мне
- мне нравится быть с тобой вместе
- я горжусь тобой
- я очень рад/а тебе
- ты доставил/а мне столько радости
- я люблю тебя

При похвалах будьте конкретны:

- как хорошо у тебя это получается!
- мне нравится, как ты...
- с тобой очень весело, потому что ты...
- ты действительно хороший друг - смотри, как ты...
- спасибо тебе, что...
- ты очень симпатично выглядишь

Признавайте усилия и достижения ребенка:

- ты действительно постарался/постаралась
- я видел/а, что ты старался/старалась
- начиная с прошлой недели я заметил/а большой шаг вперед...
- ты можешь гордиться собой, потому что...



Побуждайте своего ребенка браться за те задачи, которые подвергают его способности испытаниям.

Не используйте выражения, которые плохо воздействуют на самооценку ребенка:

- не осуждайте - ты ведешь себя как младенец
- не навешивайте ярлыки - ты ленивый/ленивая; ты - причина ссоры; ты даже не стараешься; знаю я тебя
- не сравнивайте своего ребенка с другими - твоя сестра в такой ситуации...; Миша никогда не обращался бы так со своей мамой; я в твоём возрасте...
- не преувеличивайте и не обобщайте - всегда ты...; ты никогда не можешь сделать ничего правильно; из тебя никогда не получится...
- не иронизируйте над возрастом ребенка - вот когда ты станешь взрослым/взрослой...; довольно наивно с твоей стороны
- не будьте саркастичны - и этот ворох бумаг ты называешь тетрадями?
- не создавайте в своем ребенке чувства вины - ты вгонишь меня в могилу; посмотри на мои седые волосы
- не предсказывайте - из тебя вырастет...; ты никогда не будешь...; однажды ты пожалеешь...



NB! Высказывания превращаются в оскорбления, если они сопровождаются осуждающим языком тела (саркастическая или высокомерная улыбка, агрессивный тон голоса, вздох страдальца/страдалицы, покачивание головой, нахмуренные брови и т. д.)

Помогите ребенку научиться понимать себя путем рассуждений:

Как ты полагаешь...?
Что тебе больше нравится...?
Что тебе в этом нравится...?
Что ты почувствовал/а...?

Защищайте своего ребенка от несправедливости:

- скажите, что это была не его ошибка (знайте, что большинство детей полагают автоматически, что они виноваты, если причинили боль кому-то, кого они любят и в ком нуждаются)
- выскажите, что произошедшее было несправедливым
- покажите, что Вы сильны и можете защитить ребенка или можете помочь ему защитить себя

Делитесь ответственностью и доверием:

- позволяйте своим детям помогать Вам
- не вмешивайтесь сразу, если увидите, что ребенок не очень хорошо справляется с чем-либо, этим Вы покажете свое доверие
- заверьте ребенка, что верите в него (я знаю, что ты справишься с этим)

