

Что делать, если у ребенка заниженная самооценка?

С. Л. Рубинштейн, описывает развитие самооценки подростков через ряд ступеней – от наивного неведения в отношении себя к все более определенной и иногда резко колеблющейся самооценке.

В процессе развития подростковой самооценки центр внимания все более переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт – к характеру в целом. С этим связаны осознание – иногда преувеличенное – своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки. В результате человек самоопределяется как личность на более высоком уровне (Рубинштейн С. Л., 1989).

Самооценка — это представление человека о самом себе, о своих личностных качествах и особенностях, это то, как человек оценивает себя, свои возможности и способности.

Можно выделить 3 уровня самооценки подростка:

Адекватная самооценка – реалистичная оценка самого себя, своих способностей и поступков. Адекватная самооценка помогает подростку правильно соотнести свои силы с различными задачами и требованиями окружающих. Подростки с адекватной самооценкой имеют много интересов, межличностных контактов. Их активность умеренна и целесообразна, направлена на познание других и себя в процессе общения.

Завышенная самооценка – неадекватно высокое оценивание подростком своих умений и способностей. Подростки с завышенной самооценкой имеют большую направленность на общение, причем малосодержательное. Они меньше склонны выражать себя через продуктивную деятельность.

Заниженная самооценка – неадекватное недооценивание себя подростком, принижение своих достоинств. Данные многочисленных исследований показывают, что подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям. Причем одни исследования выявили, что низкая самооценка предшествует депрессивным реакциям или является их причиной, а другие – что депрессивный аффект проявляется сначала, а затем инкорпорируется в низкую самооценку.

Завышенную самооценку вызывает у подростка низкая оценка его поведения сверстниками, заниженную же самооценку – низкая психологическая устойчивость (Кваде В., Трусов В. П., 1980).

Хотя родительский авторитет теряет свою важность в подростковом возрасте, их влияние на самооценку подростка по-прежнему очень сильно. Их поддержка, одобрение и вера в ребенка способны сотворить настоящее чудо с подростковой самооценкой. То же касается и оценки его учебных успехов со стороны учителей.

Как повысить самооценку

1. Постарайтесь не сравнивать ребенка с другими детьми. Все люди разные, у каждого своя жизнь, свои способности и возможности.
2. Старайтесь, разговаривая с ребенком, переформулировать все его негативные мысли в позитивную сторону, размышляйте вместе с ним о положительном исходе событий. Для этого можно использовать формулы самовнушения – короткие фразы, которые помогут почувствовать уверенность в себе (например, «У тебя все получится!», «Ты справишься!» и т.д.)
3. Сосредоточьтесь на достоинствах ребенка. Скорее всего, он прекрасно знает свои недостатки, но совсем ничего не знает о своих сильных сторонах и положительных качествах. Попробуй вместе с ребенком назвать пять его самых сильных качества. Поговорите о том, как в жизни опираться на свои сильные стороны и реже проявлять слабые.
4. Избегай в разговорах с ребенком, чтобы он приписывал себе такие качества, как глупость, неспособность к чему-либо, невезучесть, неисправимость. Объясните, что нет идеальных людей, что у всех есть недостатки.
5. Старайтесь в любых видах деятельности сначала давать поручения и задания, которые по плечу Вашему ребенку. Постепенно их можно усложнять.
6. Дети могут быть чувствительны к словам родителей и к тому, что говорят другие. ***Не забудьте похвалить вашего ребёнка не только за хорошо сделанную работу, но и за приложенные усилия.***
7. Любовь поможет повысить самооценку вашего ребёнка. Обнимите его и скажите, что гордитесь им, когда видите, как он прилагает усилие к чему-то или пытается сделать что-то, что ранее ему не удавалось.
8. Хвалите часто и честно, но не переусердствуйте.
9. Давайте позитивные и чёткие советы.
10. Создайте безопасную, уютную и любящую домашнюю атмосферу.

Помните, что работа по коррекции самооценки – это дело не одного дня!

Систематическая, последовательная и усердная работа родителей в данном направлении способна позволить ребенку взглянуть на себя под совершенно другим углом!

Педагог-психолог Н.Н. Шуброва