

САМООЦІНКА = САМОПОВАГА

- це основа щасливого життя, якщо ви поважаєте себе, вас будуть поважати інші.

Формування самооцінки відбувається саме з дитинства.

Самооцінка формується приблизно з 2,5- 3 років.

Яким чином?

Це звичка батьків демонструвати дитині свою повагу (повага до його смаків, вибору, рішень і т.д.) Дивлячись на ваше ставлення до нього, дитина починає формувати думку про себе.



У цьому віці у дитини формується поняття про норму!

Він починає розуміти, що для нього норма, коли його цінують, розуміють, вислуховують, підтримують, обіймають, якщо він це відчуває кожен день. І навпаки, якщо його ображають, зневажають на його думкою, кричать на нього, не цінують його досягнення, не підтримують при невдачах - це все також з часом формує в ньому нормальне до нього ставлення. У майбутньому він буде вважати нормальним, коли його будуть критикувати, недооцінювати, вірніше йому, звичайно, буде все це не подобатися, але він буде з цим миритися.

Хто ще впливає на формування САМООЦІНКИ?

Будь-який тиск ззовні формує самооцінку:

- батьки (в першу чергу)
- інші дорослі, родичі
- вихователі, вчителі
- друзі

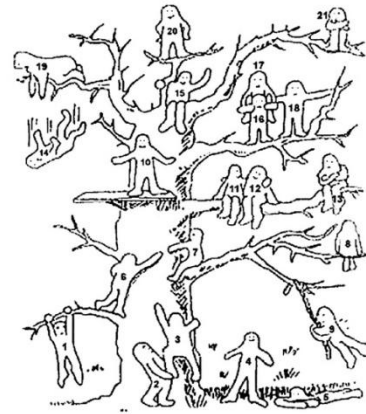
Звичайно, батьки не можуть підстрахувати дитини з усіх боків, особливо, коли дитина контактує з соціумом без них (в дитячому садку, школі, гуртках, секціях, на вулиці і т.д.). Але отримавши базову повагу в родині, він буде "міцніше" і стійкіше реагувати на тиск ззовні, яке неминуче.

Отже, з якого віку можна визначити рівень самооцінки у дитини?
З 4-5 років вже можна.

За допомогою яких методик?

Ось деякі з відомих і доступних:

- Методика В.Шур "Драбинка»
- А.В.Захаров "Кола"
- Піп Вілсон "Дерево"



Завищена самооцінка це добре?

У всьому, як то кажуть, повина бути "золота середина" завищена самооцінка також недобре, як і занижена. Девіз цих дітей: "Я перший завжди і всюди. Я кращий у всьому. Вся увага тільки мене."

Причини:

- дитина може бути відображенням батьків
- перебільшення його здібностей
- неправильна система заохочень і покарань
- необдуманна, надмірна похвала батьків завжди і в усьому, навіть за незначні успіхи, часто не щира

Завищена самооцінка часто супроводжується агресією при невдачах. Діти з великою зарозумілістю не здатні оцінювати результати своєї праці, ставити перед собою адекватні цілі. Свої невдачі вони списують на "обставини", "лінощі", "поганий настрій", але тільки не на брак здібностей.

ЯК БУТИ?

1. Визначте свою самооцінку, чи не відображає дитина вас?

2. Намагайтеся не оберігати його від повсякденних справ, не вирішуйте за нього його проблеми.

3. Не варто перехвалювати дитини. Не треба постійно хвалити та заохочувати дитину за навичку, якою вона вже добре володіє.



4. Власний приклад. Показуйте на своєму досвіді адекватну оцінку до успіхів і до невдач. "В мамі не вийшов пиріг, нічого страшного, наступного разу покладемо більше борошна /" або "Який жах !!! Пиріг не вийшов. Я ніколи більше не буду пекти "- відчуваєте різницю?

5. Привчати його поважати бажання та емоції інших.
6. Вчити адекватно ставитися до критики.
7. Не порівнюйте його з іншими дітьми, тільки його з самим собою (тим, яким він був учора чи буде завтра).

ЯК ПІДВИЩИТИ ЗАНИЖЕНУ САМООЦІНКУ?

Важливо розуміти, що до питання про те, щоб підвищити самооцінку дитини потрібно підходити дуже індивідуально - це і вікові особливості (дошкільнята, підлітки) і особистісні. Також джерела впливу і тиску на самооцінку можуть бути у всіх свої (одного не цінують батьки, іншого вихователі, вчителі) - потрібно розбиратися!

Однак є кілька базових рекомендацій для всіх:

1. Визначити джерело тиску на дитину. Що занижує його самооцінку?
2. Допомогти дитині поміняти думку про себе, допомогти йому знайти справу, в чому він буде кращим. Розвивати будь - якої талант, а може і не один.
3. Завжди підтримуйте свою дитину, якщо хтось говорить про нього погано! ЗАВЖДИ! (Вихователі і вчителі можуть не розуміти причин поведінки, особливостей вашої дитини, можуть помилятися). "Мене люблять - значить я хороший!"
4. Не критикуйте вибір дитини!
5. Попросити поради чи допомоги у дитини, як у рівного або старшого і послухатися цієї поради. Вже в 5-7 років цей прийом, якщо використовувати його час від часу, може дати чудодійні результати!

