

Влияние родителей на отношение к самому себе

Детско-родительские отношения являются средой, обуславливающей психическое развитие ребенка и формирование личности. Влияние родителей на ребенка во многом связано с воспитательными воздействиями на него, а представления о ребенке являются внутренней (ориентировочной) основой воспитания. Семья является для ребенка основной моделью социальных отношений. В семье на основе скрытых взаимовнушений и взаимовлияний создается особая атмосфера, когда даже не высказанные мысли отмечаются ребенком и, проникая в его сознание, проявляются потом в поведении. В семье наиболее эмоционально насыщенными являются отношения между ребенком и матерью. Именно в общении с ней ребенок получает первый опыт надежности окружающего мира и собственной способности жить в этом мире. Именно материнская любовь становится первым социальным зеркалом для самосознания ребенка.

На формирование самосознания ребенка влияют такие параметры, как социальный статус семьи, размеры семьи, старшинство среди детей, отсутствие одного из родителей (смерть или развод), отношения между родителями (Берне). На основе анализа литературы можно выделить несколько способов воздействия родителей на самосознание ребенка в процессе общения. Системо-образующим ядром индивидуальности является самооценка личности, которая во многом определяет жизненные позиции человека, уровень его притязаний, всю систему оценок. Самооценка влияет на формирование стиля поведения и жизнедеятельность человека. Другими словами, самооценка во многом обуславливает динамику и направленность развития субъекта.

В настоящее время, в условиях неблагоприятной социальной обстановке в стране (большое количество разводов, неполных семей), большое внимание должно уделяться проблемам самооценки в подростковом возрасте. Родители являются первой социальной средой ребенка и именно они оказывают наиболее значимое влияние на становление и формирование многих черт личности, например, личностной автономии, чувства защищенности, а так же и на формирование самооценки.

Самооценка – это то, что нас украшает в глазах окружающих, но, с тем же

успехом, и портит. Самооценка вообще играет большую роль в жизни каждого человека – особенно это важно, когда характер только воспитывается, то есть у детей, потому что они интенсивно развиваются, и каждый день приобретают новые личностные качества.

Самооценка влияет не только на отношение человека к жизни, на его сферу интересов и будущие перспективы, но и на отношение окружающих. Проявляясь в манере себя вести, разговаривать, самооценка часто затмевает реальные достоинства и недостатки человека.

Самооценка человека - это его самоощущение, отношение к себе и представление о себе. Человек, чья самооценка высока, создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания, любви... Такой человек чувствует себя важным и нужным, он ощущает, что мир стал лучше от того, что он в нем существует. Только ощущая свою собственную высокую ценность, человек способен видеть, принимать и уважать высокую ценность других людей. Ощущения самооценности может сформироваться только в атмосфере такой семьи (страны, общества, рабочего коллектива, школы), где принимаются любые индивидуальные различия, где общение откровенно и доверительно, а правила поведения не превращаются в застывшие догмы, где личная ответственность и честность каждого - неотъемлемая часть взаимоотношений.

Чаще всего - и в быту тоже - принято говорить о двух видах самооценки: высокой и низкой. Разумеется, "измерить" самооценку может только специалист-психолог, но что имеется в виду, обычно интуитивно понятно: во-первых, ожидания от себя и окружающих, во-вторых, уровень притязаний.

Высокая самооценка.

Человек, обладающий позитивной самооценкой, обобщенно ощущает себя хорошим и как следствие - верит в свою успешность. Его цели обширны, планки высоки, планы масштабны. Средства соответствуют целям: ответственность не пугает, предпринятые усилия оправдываются наградой, а вера в успех позволяет не обращать внимания на временные неудачи и ошибки. Малая самокритичность и некоторая невнимательность к другим людям - одно из следствий оптимизма и инициативности.

Ребенку с высокой самооценкой проще существовать в коллективе. Он не боится показаться смешным или сделать глупость - поэтому готов придумывать: как решить задачу, где прогулять урок, во что поиграть на перемене. Он не слишком критично относится к своим действиям, поэтому осуществляет их - много и разных. Ему легче учиться: он уверен в собственных силах, поэтому задачи вызывают азарт и любопытство - если они сложные, и скуку - если простые или глупые. Но даже самые трудные не вызовут у него страх или тревогу. Исследования показали, что в классе лучше учатся дети, имеющие средние способности, но обладающие высокой самооценкой, чем дети с большими способностями, но неуверенные в себе.

Когда планка для достижений высока, а уверенность в успехе велика, значит, человек оценивает себя в целом позитивно. Следствие - активность, продуктивность, авторское отношение к происходящему. В основе такого мироощущения - ***аксиома: "У меня все получится, мои ошибки - не препятствие. Я достоин того, что мир благосклонен ко мне"***.

Воспитание в семье влияет не только на социализацию ребенка, но и на его отношение к себе, то есть на самооценку. У подростков самооценка зависит от мнения значимых взрослых и, в первую очередь, от оценки родителей. При этом заниженная самооценка может привести к нарушению поведения подростка уже в более старшем возрасте. Проявления негативной самооценки могут быть самые разные: от снижения работоспособности, до проявления агрессии .

Родители, проявляющие интерес к проблемам своих детей, участвующие в разрешении проблемных ситуаций, считающие своих детей достойными уважения, помогают своим детям оценивать себя позитивно.

Таким образом, хоть роль семьи в жизни ребенка с возрастом и снижается, она все равно продолжает оказывать влияние на отношение ребенка к себе. Изменение отношения родителей к ребенку влияет на его самооценку.

Низкая самооценка.

Если же общая самооценка негативна, человек чувствует себя плохим, слабым и недостойным успеха. Отсутствие веры в себя накладывает ограничения на его цели и планы, делая их более скромными - но и более достижимыми. Прилагаемые усилия часто меньше потенциально возможных, ответственность вызывает сильную

тревогу. Пессимистический настрой приводит к меньшей продуктивности, будущее менее желанно, а положительные события приносят меньше радости. Однако такой человек чувствительнее к окружающим, менее авторитарен и с готовностью признает свои ошибки.

Подросток с низкой самооценкой узнается по угрюмости, застенчивости, отсутствию жизнерадостности. Он думает, что с ним скучно играть - и действительно становится скучно, потому что он запрещает себе полностью увлечься. Но из-за того, что он очень скучает по общению, другие дети легко могут приучить его играть роли, которые им самим не нравятся - невыигрышные, скучные, исполнительские. Если такой ребенок решается на какой-нибудь поступок (придумать новый сюжет, ударить обидчика, дать списать задание или самому списать - неважно), очень вероятно, что потом он будет переживать, стыдиться своего промаха или стесняться своего выигрыша, скрывать свою причастность, убегая от ответственности. Учиться такому ребенку тоже сложнее, поскольку к объективным трудностям примешиваются страхи. А вдруг что-то не получится? А вдруг я не решу задачи, и все подумают, что я еще глупее, чем кажусь? А вдруг я плохо изображу полководца? Лучше уж я всегда буду играть лошадок.

Низкий уровень притязаний и отсутствие веры в свои возможности - признак низкой самооценки, основной *тезис* которой: ***"У меня никогда ничего не получается, поэтому я буду работать минимально и очень старательно, чтобы исключить все ошибки"***. Страх неудачи порождает более критичное отношение к собственной деятельности.

Завышенная самооценка.

Помимо высокой и низкой самооценки существуют их утрированные варианты: они похожи, но мешают их обладателям, поскольку приводят к неадекватному восприятию и себя, и окружения.

Завышенная самооценка - результат многочисленных "поглаживаний", поощрений, лишенных органичности и, возможно, являющихся манипуляцией со стороны родителей. Например, ребенку не отказывают ни в чем материальном, однако и не участвуют эмоционально в его судьбе, не оценивают его поведение, не воспитывают. Он вырастает с ощущением, что все жизненные блага ему даны от

природы, однако они никак не связаны с тем, каков он на самом деле. Он знает, что он абстрактно хороший ребенок. А вот за что можно хвалить - он не знает, и плохо отличает свои достижения от чужих. Так, ему начинает казаться, что:

- ему все доступно, можно не озадачиваться поиском средств для достижения цели (не нужно учиться, не нужно стараться понравиться друзьям),
- все происходящее направлено на доставление радостей именно ему.

Итог - присвоение чужих достижений и хвастовство. С таким ребенком сложно сосуществовать, поскольку им движет эгоцентризм, а переоценка себя и своих возможностей приводит к манипуляциям и малоприятному взаимодействию.

Завышенная самооценка (в обиходе часто именуемая **"манией величия"**) - это переоценка себя и своих возможностей, самоутверждение за счет чужих достижений. *Лозунг* человека с такой самооценкой: **"Я замечательный и всегда прав, поэтому вы должны мне подчиняться"**.

Заниженная самооценка.

Заниженная самооценка (в обиходе - **"комплекс неполноценности"**) - противоположное явление, приводящее однако к похожим результатам. При постоянных внушениях со стороны близких, что он врожденный неудачник, что он глупый, плохой, больной, безграмотный, у чувствительного ребенка "опускаются руки". Смирение с собственной никчемностью приводит к "выученной беспомощности". Дитя перестает учиться, т.к. **"все равно ничего не получается"**, перестает общаться, т.к. **"все равно со мной никто не играет"**... В критические моменты деятельность ограничивается просьбами о помощи, адресованными к более успешным участникам. Эти просьбы со временем становятся отработанной *манипуляцией*: **"Я такой слабый, вы можете сделать со мной все, что угодно - пожалуйста, помогите мне!"**. Отказавший в помощи человек чувствует, что поступил неблагородно. Он не подозревает, что существование за счет чужой работы - просто способ жизни такого манипулятора. Это грустная ситуация, но многие люди научаются жить именно так.

Неадекватная самооценка, не осознаваемая, поэтому не поддающаяся изменению, у многих людей вызывает сложности в общении, мешает адаптироваться к работе, препятствует самоактуализации.

Откуда самооценка вообще берется? Первоначально это - присвоение подростком оценки родителей, которая проявляется уже с обнаружения беременности. Ребенок воспринимает ее однозначно, как белое или черное, да или нет - без переходных тонов. Если родителями демонстрируется безусловное принятие (*замечательно, что родился ребеночек, и причем именно такой!*), то и ребенок относится к себе хорошо, чувствуя, что он любим и желанен. Если же родители отвергают дитя (*нежеланная беременность, ребенок родился не того пола, которого хотелось, он нездоров и пр.*), ребенок чувствует свою неуместность, отрицательное отношение к себе и принимает это как должное, начиная относиться к себе как к обузе.

Позже, примерно с двух лет, самооценка начинает дифференцироваться: *"Когда я голодный, я злой, а сытый - добрый"* или *"Да, я медленно бегаю, зато здорово рисую и умею мыть посуду!"* Здесь силу набирает стиль воспитания, принятый в семье. Поощрения (подарки, поцелуи, слова ободрения), поддерживая и закрепляя конкретное поведение, работают на формирование позитивной оценки себя, а наказания и игнорирование - на попытку найти поощряемый вариант и негативную оценку себя в настоящем. Если воспитание грешит однообразием, не способствуя различению типов поведения (ребенок получает только похвалы или только наказания, что бы ни сделал), эта неадекватность переходит в неадекватную самооценку.

Помимо действий важны слова. То, что говорят родители, проецируя свои ожидания или надежды на ребенка, также сохраняется в детской памяти. Слова взрослых могут стать *"путеводителем по жизни"* в одном случае или *"вредными советами"*, где все нужно делать строго наоборот, в другом: *"Ты такой славный, такой же неудачник, как я"*; *"Ты обязательно станешь зубным врачом, воплотишь мою мечту, ведь мне самому не удалось"*; *"Главное - рассчитывать только на себя и никогда не расслабляться, тогда добьешься всего, чего захочешь"*... На этом этапе детская самооценка зависит от особенностей семейной воспитательной политики.

Но не все педагогические ухищрения заканчиваются ожидаемо: и у родителей, и у детей есть природой данные характеристики, которые нельзя изменить. У некоторых людей изначально несколько занижена самооценка, и это их

естественное состояние (П.Волков описывает людей, "всегда живущих в норках", хотя изредка они выбираются во дворец). У других - как правило, обладателей сильной нервной системы и избыточной активности - самооценка, наоборот, завышена, а критика не оказывает на них никакого действия.

Часто бывает, что эти черты *"передаются по наследству"*: тогда, сколько родители не бьются, вырастает кто-то удивительно на них похожий. А бывает, что у сильных, энергичных родителей рождается нежный, чувствительный ребенок, который совсем не похож на них: ждут, что он будет кричать, драться, непрерывно что-то делать - а ребенок читает себе в углу книжку и читает. Или, наоборот, у астеничных, хрупких родителей дитя оказывается крупным, громким и активным, подавляет их каждым своим шагом. Важно учитывать и сходства, и различия "отцов и детей": что-то станет понятнее, с чем-то придется смириться, но многие конфликты удастся предотвратить.

Принято считать, что высокая самооценка - это всегда хорошо, а низкая - плохо. Но говорят также, что наши недостатки - продолжение наших достоинств. Оптимизм, уверенность, активность и инициативность человека с высокой самооценкой могут обернуться низкой самокритичностью, агрессивностью, высокомерием. А пессимизм и неуверенность в своих силах низко себя оценивающего человека нередко способствуют большей реалистичности в постановке задач, вниманию к ошибкам, чуткости в отношении других людей.

Самооценку с раннего детства формирует воспитание. Низкая самооценка не дает способностям ребенка полностью раскрыться. А слишком высокое мнение о себе может быть опасным: ребенок будет приписывать себе несуществующие достоинства и нереальные перспективы, а затем, в будущем, страдать, когда жизнь начнет все расставлять на свои места.

Часто родители придумывают, каким должен быть ребенок в идеале, а, когда он не соответствует их мечтам, упрекают его за это, не замечая достоинств, которые просто не были включены в их, родительские, планы. Поэтому, чтобы у ребенка не воспиталось низкой самооценки и ощущения ущербности, не стоит возлагать на него каких-то огромных надежд, чтобы впоследствии не прийти к разочарованию.

И, наоборот, нужно старательно замечать достоинства, открывать в ребенке ему присущие черты.

Похвала и критика тоже должны иметь разумное соотношение: нельзя все, что делает ребенок, безоговорочно хвалить, но и ругать за все подряд – тоже не стоит. Если критика будет превышать похвалу, то ребенок начнет избегать общения с родителями. И, критикуя ребенка (если есть в этом необходимость), нужно найти, за что его можно похвалить, например, за самостоятельность, за ум, силу воли. Более того, в конце разговора нужно выразить искреннюю надежду, что ребенок понял критику и быстро все исправит.

Особенно аккуратно нужно вести себя с детьми, если их двое и больше. Есть родители, которые откровенно сравнивают детей, ставят одного другим в пример. Конечно, это отражается на самооценке детей, вызывает у них чувство зависти, сомнение в родительской любви и откровенную неприязнь к тому, кого постоянно превозносят.

Фактически, самооценка – это разница между собой реальным и собой идеальным, а дети, особенно подростки, любят создавать себе идеалы. Порой они хотят быть похожими на героев книг или нашумевших фильмов, но проблемы в том, что это недостижимо. В результате разрыв между идеалом и подростком настолько велик, что самооценка падает чуть ли не до нуля.

Самое обидное, что это касается, в большей степени, самых умных, интеллигентных, знающих и любознательных подростков. Именно они больше всего и чаще всего недовольны собой и имеют низкую самооценку. У легкомысленных подростков, которые живут сегодняшним днем, не думают о будущем и не забивают себе головы идеалами, как раз с самооценкой все в порядке.

Если же вы обнаружили, что **самооценка вашего ребенка занижена** — начинайте действовать. Самооценка растет пропорционально преодоленным трудностям. Чем больше трудностей ребенок преодолел, тем он увереннее в собственных силах. Действуйте аккуратно (давай еще раз попробуем, давай вместе). Здесь важно поддерживать своего ребенка, верить в то, что он сможет, даже если это выходит у него не с первого раза. Попробуйте поделиться своим опытом преодоления трудностей, тем как вы справлялись с неудачей, и при этом не

отчаивались, а пробовали снова и снова. Для школьников очень важно **мнение ровесников** - одноклассников, друзей. Внимательно присмотритесь, с кем общается ваш ребенок, и не является ли его низкая самооценка результатом негативного отношения сверстников. Если выяснится, что это действительно так, немедленно примите меры, встаньте на защиту собственного ребенка. Попробуйте определить, конкурентное **преимущество вашего ребенка**, и развивайте его. Возможно, ваш ребенок хорошо поет, танцует, возможно, у него есть способности к языкам или творчеству, старайтесь это развивать. Ребенку будет легче перенести неудачи, зная, что уже есть нечто, чем он выгодно отличается от окружающих.

Не делайте за ребенка того, что он может **сделать сам**. Подсказывайте, направляйте, но не делайте. Старайтесь оказывать достаточную, но не избыточную поддержку.

Значительное повышение самооценки происходит в момент перехода из позиции «я не могу» к позиции «я сам в состоянии справиться со своими жизненными трудностями». Не загубите этот момент собственным излишним усердием.

Чтоб помочь ребенку повысить собственную ценность необходимо:

1. В первую очередь проанализировать свое поведение и то, как вы общаетесь с ребенком. Исключить обвинительную интонацию и негативные прогнозы. Будьте внимательны к успехам ребенка, даже самым маленьким, радуйтесь и хвалите за них ребенка. Это научит его ощущать вкус победы и усилит уверенность в себе и своих силах.

2. Необходимо выделять посильную зону ответственности. Давайте поручения, с которыми ребенок может справляться самостоятельно (поливать цветы, кормить кота, вытирать пыль, пылесосить, мыть посуду и под.). Не забывайте благодарить его за помощь, говоря ему о том, как для вас это важно. Донести ему, что нуждается в его помощи.

3. Советуйтесь с ребенком, спрашивайте его мнения. По-возможности, даже действуйте согласно его советам. Не бойтесь показаться слабым перед ним.

4. Откажитесь от излишней критики. Если без конца повторять своему ребенку, что он ничего не знает, не умеет и ничего-то никогда у него не получается, то вполне возможно, что однажды он и в самом деле в это поверит, а тогда – проблемы с самооценкой ему гарантированы. Это больше профилактическая мера, но она чрезвычайно важна. Важно критиковать сам поступок, а не самого ребенка. Ребенку важно знать, что вы его любите и цените, не смотря на критику за его ошибки.

5. Анализируйте с ребенком то, что нового у него стало получаться, в чем он делает успехи. Важно не сравнивать ребенка с другими детьми, вместо этого гораздо полезнее сравнить его нынешние успехи с прошлым опытом. Замечайте, в чем растет ваш ребенок.

6. Научите ребенка заботиться о себе, делать что-то приятное для себя, уметь себя радовать.

7. Демонстрируйте оптимизм вашему ребенку. Вечное недовольство всем и вся, любого превратит в унылого брюзгу.

8. Коллекционируйте успехи вашего ребенка. Можно завести специальный блокнот или дневник, где вы будите вместе отмечать, записывать его успехи.

9. Не игнорируйте страхов ребенка, говорите о них и оказывайте поддержку.

10. Разрешите себе быть несовершенным, и тогда ваш ребенок не будет столь требователен к себе.

11. Поощряйте инициативу ребенка.

12. Анализируйте вместе с малышом его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.

13. Старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть.

Большое значение в формировании самооценки ребенка имеет заинтересованное отношение взрослого, его одобрение, похвала, поддержка и поощрение. Если ребенок не получает своевременного одобрения в процессе деятельности, у него появляется чувство неуверенности.

Однако хвалить тоже надо правильно. Владимир Леви, автор книги "Нестандартный ребенок" считает, что **не надо хвалить ребенка** в следующих случаях:

1. За то, что достигнуто **не своим трудом**— физическим, умственным или душевным.
2. Не подлежит похвале **красота, здоровье. Все природные способности как таковые**, включая и добрый нрав.
3. **Игрушки, вещи, одежда**, случайная находка.
4. Нельзя хвалить из жалости.
5. Из желания понравиться.

Для родителей важен поиск таланта собственного ребенка, тех способностей, которые можно развивать. Нужно поощрять стремление ребенка к самовыражению. Ни в коем случае нельзя говорить ребенку, что ему не стать великим певцом, танцором и т.д. Подобными фразами вы не только отбиваете у ребенка стремление к чему-либо, но и лишаете его уверенности в себе, занижаете его самооценку, снижаете мотивацию. Одним из приемов похвалы может быть **аванс**, или похвала за то, что будет. Одобрение заранее внушит малышу веру в себя, свои силы: "Ты это сможешь!". "Ты это почти умеешь!", "Ты обязательно справишься!", "Я в тебя верю!", "У тебя все получится!" и т.д. **Похвала ребенка с утра** — это аванс на весь долгий и трудный день.

Важную роль в формировании самооценки играет не только поощрение, но и наказание. Наказывая ребенка, важно помнить:

1. Наказание **не должно вредить здоровью**— ни физическому, ни психологическому.
2. Если есть сомнение, наказывать или не наказывать, — **не наказывайте**. Никакой "профилактики". Ребенка нужно предупреждать о возможном наказании, оно не должно быть неожиданным.
3. За один раз — **одно наказание**. Наказание может быть суровым, но только одно, за все сразу.

4. Наказание — **не за счет любви и внимания**. Не лишайте ребенка тепла и общения.

5. Никогда **не отнимайте вещи**, подаренные вами или кем бы то ни было, — никогда!

6. Можно **отменить наказание**, но здесь важно объяснить ребенку, почему вы так поступили.

7. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало. **Запоздалые наказания** внушают ребенку прошлое, не дают стать другим.

8. **Наказан — прощен**. Если инцидент исчерпан, старайтесь не вспоминать о "старых грехах".

9. **Без унижения**. Если ребенок считает, что вы несправедливы, наказание подействует в обратную сторону.

10. **Не наказывайте ребенка в присутствии других людей**.

11. **Не наказывайте ребенка**, если он плохо себя чувствует или болеет, а также после физической или душевной травмы.

12. **Не наказывайте за то, что** ребенок не справляется со страхом, с невнимательностью, с подвижностью, с раздражительностью, с любым недостатком, прилагая искренние старания. И во всех случаях, когда что-либо не получается.

13. **Прежде чем наказать ребенка, важно прояснить и понять внутренние мотивы поступка ребенка**. Если они не понятны — не наказывайте.

Есть специальные игры разработанные для коррекции заниженной самооценки ребенка. Приведу пример некоторых из них:

1. Копилка достижений

Это очень хорошая игра, которая должна перерасти в привычку видеть и ценить свои маленькие победы каждый день. Вы действительно сможете достичь такой, казалось бы, глобальной цели, если будете систематически использовать этот игровой прием. В дальнейшем можно будет заменить его устным обсуждением своих ежедневных достижений.

Итак, возьмите какую-нибудь картонную коробку или вместительную банку и вместе с ребенком оформите ее так, как ему хотелось бы, чтобы выглядела копилка его главных ценностей - маленьких и больших собственных успехов в жизни. Может быть, на поверхности этой копилки появятся рисунки, отражающие предметы, которые как-то связаны с понятием "успех", или это будут просто симпатичные узоры. Оставьте выбор за мальчиком или девочкой. Отдельно приготовьте небольшие листочки бумаги. А теперь введите правило: когда ребенок возвращается домой, он обязательно должен вспомнить и написать на этом листочке какое-то свидетельство успеха, которого он достиг за сегодняшний день. Так, на записочках будут появляться фразы: "Хорошо прочитала стихотворение у доски", "Нарисовала отличный рисунок на тему "Осень", "Сделала подарок бабушке, который ей очень понравился", "Все-таки смог написать контрольную по математике на "пять", хотя боялся" и многие другие. Эти записи кладутся в копилку достижений. Важно, чтобы даже в самом неблагоприятном дне ребенок смог найти что-то, что ему удалось. "Утяжеление" копилки со временем само по себе наполняет детей гордостью и большей уверенностью в своих силах, особенно если родители и другие члены семьи относятся к его маленьким победам с уважением (а не с высоты своих лет и опыта).

К этой копилке можно обращаться, когда ребенку кажется, что он встретился с непреодолимыми для него трудностями, или в периоды, когда его критический взгляд направлен на свои способности и он видит себя ничемным неудачником. В такие периоды полезно вспомнить, что у вашего ребенка есть опыт преодоления трудностей и достижения успеха. Это поможет ему настроиться на позитивный лад.

2. Звезда квартиры № 10

(Номер должен совпадать с номером вашей квартиры)

Эта игра хотя и направлена на помощь ребенку, но предназначена, скорее, для взрослых. Именно они должны подкрепить самооценку ребенка, показать ему самому все лучшее, что в нем есть.

Создайте в вашей квартире небольшой стенд, посвященный ребенку. Оговорите время его использования, допустим неделя или две. На этот период ваш ребенок станет "звездой вашей квартиры", так как все остальные домочадцы будут следить за его успехами, отмечать его достоинства. В центре стенда поместите фотографию ребенка. Рядом приклейте лепестки, на которых будете делать записи (можно изготовить и вариант попроще, он больше понравится ученикам среднего школьного возраста - в виде забора, на котором все пишут что хотят и в любом его месте). В течение указанного времени на этом стенде должны появляться надписи, сделанные членами семьи и касающиеся как постоянных характеристик ребенка, которые они ценят, так и тех его достижений и добрых дел, которые они заметили за текущий день. При желании ребенок и сам может добавить какую-либо заметку о себе.

Если детей в вашей семье несколько, то, конечно, нужно создать такой же "звездный" стенд и для других, но использовать их нужно по очереди - "звезда вашей квартиры" должна чувствовать свою исключительность и уникальность в течение отведенного ей времени, получить сполна объем внимания близких, хотя бы в игре не разделяя его с братьями и сестрами. По истечении срока действия стенда его отдают на память самому ребенку, а тот, если хочет, может разместить его у себя в комнате.

- Солнышко

Это отличная игра, которая позволяет получить от других одобрение, каждому человеку для того, чтобы ощущать себя любимым, нужным, успешным. Поэтому проводить ее нужно в обстановке доброжелательности, в окружении важных для ребенка людей. Идеально подходящий случай для этого - день рождения ребенка. Можно организовать эту игру, когда маленькие и большие гости наелись и готовы к общению и развлечениям.

Переключите их внимание на ребенка словами: "Посмотрите, что-то наш именинник совсем замерз. Давайте поиграем в игру "Солнышко" и согреем его все вместе!" Усадите всех гостей в круг (если не хватает стульев, можно встать или

сесть на пол). В центре поставьте вашего ребенка. Каждому гостю раздайте по одному цветному карандашу. Объясните, что это лучик солнца. Его можно подарить озябшему с добрыми словами, сказав о том, что гостю нравится в имениннике, за что того можно уважать. Покажите пример сами, сказав одно предложение-комплимент своему ребенку и отдав ему лучик. Тот, кого согревают, должен не забыть сказать "спасибо", можно добавить "очень приятно", если ему что-то особенно радостно будет слышать. Дальше все гости по кругу говорят что-то хорошее и отдают ребенку свой карандаш. Во время этого ребенок поворачивается лицом к говорящему. У присутствующих на празднике маленьких гостей тоже может возникнуть желание побыть "отогреваемым", оказаться в центре внимания. Вы можете предоставить им эту возможность, повторив игру, а можете оставить ее для таких особых случаев, пообещав ребятам, что их ждет еще много интересных игр (не забудьте, что обещания, данные детям, нужно тут же начать выполнять).

4. Закончи предложение

Сколько бы окружающие ни рассказывали ребенку о том, какой он замечательный, самым важным является момент, когда ребенок примет их мнение и согласится с тем, что он действительно имеет ряд достоинств и заслуживает уважения. Так что данная игра - хороший способ проверить, что же принял для себя ваш ребенок и как это отразилось на его самоотношении.

Возьмите мяч. Объясните ребенку правила игры: вы будете кидать ему мяч и начинать предложение, а он должен бросить его обратно, назвав окончание, пришедшее ему на ум. Все предложения будут касаться ребенка. Одни и те же "начала" могут прилетать к ребенку несколько раз, но придуманные им "окончания" должны различаться. А теперь кидайте ребенку мяч со словами: "Я умею...", "Я могу...", "Я хочу научиться...". Каждое начало предложения повторяйте несколько раз, чтобы ребенок осознал, как много он всего умеет, над чем обычно не задумывался, а ведь когда-то он этому научился.

Конечно, нужно приветствовать стремление ребенка к идеалу, иначе он вырастет самодовольной и не слишком образованной личностью. Но, в первую очередь, нужно суметь объяснить ему, что к идеальному приблизиться можно

только постепенно, путем кропотливого труда. Объяснить ребенку, что, если идеалы кажутся недостижимыми, если не можешь изменить себя реального, то нужно уметь менять представления о себе – идеальном. И, самое главное, нужно полюбить себя, такого, какой есть.

Таким образом, родители и структура семьи оказывают первостепенное влияние на формирование самооценки у детей. В зависимости от модели воспитания самооценка может формироваться как положительная, так и отрицательная. Родителям необходимо формировать у детей адекватную, положительную самооценку так, как при отрицательной самооценке дети в некоторых случаях становятся отшельниками и не способны создать семью. В этой связи, необходимо всесторонне заботиться о ребенке, поощряя его стремление быть самостоятельным, в то же время, напоминая ему о важности самосовершенствования и адекватной оценки своих достоинств и недостатков.

Я желаю вам стать волшебником для собственного ребенка, дарящим ценность самого себя собственному, самому родному человеку! Это в ваших силах! Верьте в себя и в собственного ребенка!

Памятка для родителей.

Правило 1. Признание личности ребенка и его неприкосновенности. Отсутствие произвола в действиях отца и матери.

Правило 2. Формирование адекватной самооценки. Человек с низкой самооценкой постоянно зависит от чужого мнения, считает себя недостаточным. Формирование самооценки зависит от оценки его родителями, т.к. в раннем возрасте ребенок не может сам себя оценивать

Правило 3. Приобщать к реальным делам семьи. Совместно планировать семейные дела.

Правило 4 Развивать силу воли ребенка. Научить проявлять выносливость, смелость, мужественность, терпение. Учить прилагать усилия для достижения цели.

Правило 5. учить планировать. Составлять план действий.

Правило 6. С малых лет приобщать к труду. Требовать выполнение домашних обязанностей, поручений.

Правило 7. Научить общаться с другими детьми, людьми.

Правило 8. Формировать нравственные качества: доброту, порядочность, сочувствие, взаимопомощь, ответственность.

Вопросы

1. Какие параметры влияют на формирование самосознания ребёнка.
2. Что такое самооценка?
3. Перечислите виды самооценки и их утрированные варианты.
4. Играет ли роль наказание в формировании самооценки ?
5. К чему может привести отрицательная самооценка ребёнка?

