

ПСИХОЛОГ В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ

Самооценка ребенка



ИЗ ЧЕГО ЖЕ СКЛАДЫВАЕТСЯ САМООЦЕНКА РЕБЕНКА???

Самооценка формируется в человеке не только от удач или неудач взрослой жизни, но прежде всего в детстве. Вирджиния Сатир предпочитала говорить о **чувстве самоценности ребенка**. Это чувство закладывается очень рано и зависит от того, как с ним обращаются родители.

Чувство самоценности закладывается в первые годы жизни ребенка и зависит от того, как с ним обращаются родители.

Если родители понимают и принимают его, терпимо относятся к его «недостаткам» и промахам, ребенок вырастает с положительным отношением к себе. Если же ребенка постоянно «воспитывают», критикуют и муштруют, самооценка его оказывается низкой, ущербной.

Общий закон здесь прост:

В детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких.

В этом смысле у маленького ребенка нет внутреннего зрения. Его образ себя строится извне; рано или поздно он начинает видеть себя таким, **каким видят его другие.**

Однако в этом процессе ребенок не остается пассивным. Здесь действует еще один закон всего живого: **активно добиваться того, от чего зависит выживание.**

Ребенок ждет от нас подтверждений того, что он – **хороший**, что его **любят**, что он может справляться с посильными (и даже немного более сложными) делами.

Это **глубинные базисные стремления** ребенка и вообще всякого человека.



Базисные стремления ребенка

Давайте посмотрим, как эти стремления обнаруживаются в повседневной жизни детей.

Вот родитель в запальчивости бросает сыну: «Ты плохой мальчик!», на что малыш, топая ногой, возражает: «Нет, я хо-ло-сый!» Трехлетняя девочка, видя сердитое лицо бабушки, требует: «Скажи: зай-чик!». «Зайчик» на домашнем языке означает ласковое: «Ты моя хорошая», и девочке совершенно необходимо получать это подтверждение любви в критические моменты.

Что бы ни делал ребенок, ему нужно признание его успехов.

Каждому знакомо, как малыш взглядом и всем своим видом (когда еще не умеет говорить), а потом и прямо словами постоянно просит: «Посмотри, что у меня получилось!», «Смотри, что я уже умею!» А начиная с двухлетнего возраста у него уже появляется знаменитое: «Я сам!» – требование признать, что он это может!

Ощущение самоценности подкрепляется светом и энергией жизни, которые даются от природы, и в каждом ребенке присутствует его «внутреннее солнышко».



Что мы делаем с его чувством самоценности

Дальнейшая судьба этого «солнышка» динамична, а порой и драматична. Хотя ребенок с самого рождения борется за свою самоценность, его силы ограничены, и чем он меньше, тем больше во власти родителей.

Повторим:

Каждым обращением к ребенку – словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием мы сообщаем ему не только о себе, своем состоянии, а в основном о нем.

От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребенка складывается ощущение: «со мной все в порядке», «я – **хороший**», а от сигналов осуждения, недовольствия, критики – ощущение «со мной что-то не так», «я – **плохой**».

Попробуем навести лупу нашего внимания на переживания малыша в обыденной обстановке.

Для этого приведу рассказ одного детского психолога.

Приходит ко мне на консультацию отец годовалого ребенка и среди прочего рассказывает о таком случае. Его 11-месячный сын был оставлен в детской кроватке, рядом с которой находился стол. Малыш как-то умудрился перелезть через спинку кровати на стол, где его и застал отец, вошедший в комнату.

Ребенок, покачиваясь на четвереньках, победоносно сиял, а папу охватил страх. Он подбежал к малышу, резко схватил его, водворил на место и строго пригрозил пальцем. Ребенок горько заплакал и долго не мог успокоиться.

– Попробуйте влезть в кожу своего сына, – предложил я, – и представить, что вам 11 месяцев. И вот ты, малыш, впервые в жизни (!), затратив героические усилия, выбрался из надоевшей кровати на новую неизведанную территорию. Что бы ты почувствовал?

Отец ответил:

– Радость, гордость, торжество.

– А теперь, – продолжал я, – представь себе, что появляется дорогой тебе человек, твой папа, и ты приглашаешь его разделить твою радость. Вместо этого он сердито тебя наказывает, и ты совсем не понимаешь, за что!

– Боже мой, – сказал отец, схватившись за голову, – что я сделал, бедный мальчик!

Этот пример, конечно, не про то, что не надо оберегать ребенка от падения со стола. Он про то, что, оберегая и воспитывая, мы должны отдавать себе отчет, какое сообщение о нем мы сейчас ему посылаем.

Наказание ребенок чаще всего воспринимает как сообщение: «Ты плохой!», критику ошибок – «Ты не можешь!», игнорирование – «Мне до тебя нет дела» и даже – «Ты нелюбим».

Спасибо за внимание!!!