Как сформировать у ребенка здоровую самооценку

С шести месяцев до семи лет

Между шестью месяцами и тремя годами у ребенка формируется вера в то, что "я хороший", доверие к миру. Это происходит через общение с мамой и привязанность к ней.

Затем начинается новый этап - после трех лет малыш стремится многое делать сам. У него появляется так называемая нормальная завышенная самооценка: ребенок ощущает себя как самого умного, самого красивого, самого здорового. И длится это примерно до семи-восьми лет.

Здесь важна роль взрослых: как они себя ведут, что говорят. Например, если родители чрезмерно опекают малыша, постоянно повторяют что-то вроде: "Тебе нельзя есть мороженое, ты заболеешь", его восприятие может пострадать. И он уже не скажет: "Я самый здоровый". Одна из составляющих нормальной завышенной самооценки станет более низкой.

- У ребенка еще нет собственного представления о реальности, он формирует ее при помощи значимых взрослых, - говорит Мария Григорьева. - Если мама рано вышла на работу, а фактически ребенка воспитывают бабушка с дедушкой, то значимыми взрослыми становятся и они.

Самооценка в школе

С началом школьной жизни нормальная завышенная самооценка становится более реалистичной. Ребенок взаимодействует с другими детьми и взрослыми на новом уровне, получает свои первые оценки. И не всегда одни пятерки…

- Если к моменту поступления в школу у ребенка сформировано позитивное отношение к себе, это позволяет ему не так остро воспринимать критику со стороны учителей, - рассуждает психолог. - Со временем внутреннее ощущение "синхронизируется" с реакциями других людей. То есть формируется адекватная самооценка.

Но здесь есть несколько рисков. Во-первых, если малышу с детства твердили, что он растяпа, если ругали по пустякам, тогда критика в школе может спровоцировать еще большую неуверенность в себе. И это уже не говоря о том, что такое поведение взрослых рождает у малыша страх перед ошибкой.

Другая сторона медали? Если постоянно и без повода говорить ребенку, что он лучший, что он "звезда", столкновение с реальностью тоже может быть для него очень болезненным.

Поэтому так важно соблюдать баланс между критикой и похвалой.

Как найти баланс?

С одной стороны, подпитывать веру ребенка в себя, хвалить там, где для этого есть повод, пусть даже незначительный. С другой, все-таки не отрываться от реальности. Стремиться поощрять его в том, что у него хорошо получается, и мягко, без критики развивать то, что получается не так хорошо.

Вот фразы-подсказки:

- "У тебя не получается? А давай попробуем сделать вот так и посмотрим, как получится". С помощью такого подхода можно решить множество вопросов развития, а не только формировать самооценку, - уверяет психолог.

- "Я тебе расскажу об одном, а ты мне о другом, и нам обоим интересно. Мы узнаем мир". Так в ребенке воспитывается живой интерес к себе и тому, что его окружает.

- Воспитание - это еще и бесконечная работа родителей над собой, - уверяет специалист. - В общении с ребенком лучше обойтись без привычной парадигмы экзамена, когда мы проверяем знания: "О, так ты уже знаешь буквы? А это какая буква? А вот это?"… Да, такое "тестирование", когда мама или папа задают вопросы и наперед знают все ответы, дается родителям гораздо легче: так мы хотим убедиться, что наш ребенок не хуже других, и на этом успокоиться. Но задача родителей - находить в себе ресурс, чтобы проявлять интерес к ребенку, к его особенностям и способам познания мира.