

Пять условий для формирования здоровой самооценки ребенка

Здоровая, нормальная самооценка — важное условие гармонии в личной и профессиональной жизни. Отношение к себе — это не собственный выбор человека: любая самооценка определяется объективными обстоятельствами. То, как мы относимся к себе, воспринимаем себя, напрямую зависит от атмосферы в семье, где мы росли.

Самооценка и общение со взрослыми

Представление ребенка о себе, отношение к собственной личности возникают в ходе общения. Причем в первые семь лет жизни наиболее сильное влияние на это оказывает общение со взрослыми: родителями и педагогами. С одной стороны, это накладывает на нас, мам и пап, особую ответственность. С другой — одновременно открывает большие возможности для воспитания желательных качеств личности, которые связаны с особенностями представления ребенка о себе.

Как самооценка меняется с возрастом

Ребенок раннего возраста воспринимает отношение взрослого к себе как к личности. Ему сложно принять в расчет оценку отдельного, конкретного действия. Это значит, что похвалу или порицание за какие-то поступки он воспринимает как личное отношение взрослого к нему. В этом возрасте дети не сравнивают себя с ровесниками, они совершенно равнодушны к их успехам. Их самооценка все еще остается *абсолютной*, то есть отношение к себе зависит только от того, чувствуют ли они любовь своих мам, пап, других значимых взрослых.

Источники для построения образа себя от года до трех лет значительно изменяются по сравнению с младенческим периодом. Свои крохотные победы малыш переживает как триумф: подняться по ступенькам лестницы, создать куличик из песка — его гордость за себя не вызывает у нас сомнений.

В возрасте от трех до семи лет дети очень много и содержательно взаимодействуют и со взрослыми, и с людьми других возрастов. Происходит тесное переплетение опыта индивидуальной деятельности и опыта общения. Ребенок наблюдает за другими детьми, ревностно сравнивает свои

достижения с достижениями товарищей. Начинает формироваться *относительная самооценка*, которая требует сопоставления себя с остальными.

Важнейшее достижение дошкольника — отделение *общей самооценки* (целостного восприятия себя как к любимому окружающими, важному для них или, напротив, незначимому существу) от *конкретной* (отношение к успеху своего отдельного, частного действия). Ярче всего она выражается в способности детей по-деловому — спокойно и открыто — относиться к замечаниям взрослого. Четкая и уверенная конкретная самооценка — важнейшее достижение дошкольного возраста, обеспечивающее готовность детей к обучению в школе. Без нее невозможно построение у детей учебных действий и рефлексии.

Если дошкольник окружен любовью и бескорыстной заботой старших, у него сохраняется общая положительная самооценка. Такие дети могут иметь завышенное представление о своих возможностях. Но это даже хорошо: оно поощряет их ставить перед собой трудные задачи, проявлять смелость и упорство.

Радуйтесь победам ребенка

К трем годам у ребенка появляется новое видение мира и себя в нем. Он пробует свои возможности, реализует и утверждает себя, начинает гордиться своими достижениями. Признавайте эти победы ребенка, малейшие проявления самостоятельности, позвольте предпринимать попытки есть, одеваться, мыть руки, завязывать шнурки. Одобрение и похвала взрослого рождает чувство гордости и собственного достоинства. А огорчение — наоборот: ребенок переживает из-за того, что у него не получилось. Переживая стыд, радость, неуверенность, малыш присваивает отношение других к себе, начинает смотреть на себя глазами родителей.

Помогайте ребенку и уважайте его

В 3–5 лет дети стремятся познать мир и задают массу вопросов, и на этой дороге им нужен проводник. Отвечайте на вопросы ребенка, будьте источником знаний, помогайте ему установить закономерные отношения с миром. Аккуратно давайте обратную связь: в этом возрасте дети склонны воспринимать как личную обиду любое замечание. Уважайте личность ребенка.

В 5–7 лет ребенок стремится не просто к доброжелательному вниманию и уважению, но и к взаимопониманию и сопереживанию со стороны взрослого. Старайтесь отражать чувства ребенка словесно, разделяя их с ним.

Признайте право ребенка быть другим

Дети — это не уменьшенные копии нас самих. У них может быть другой характер, другие сильные и слабые стороны. Важно учитывать эти различия, уметь слушать и сопереживать, не требовать от них того, что им не по силам. Не возлагайте на ребенка груз собственных амбиций, даже из самых лучших побуждений.

Самое главное — любите ребенка и принимайте его, будьте для него опорой. Дайте ему понять, что любовь — это не то, что нужно заслужить, его любят просто за то, что он есть, без условий и оговорок.