



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ "ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ"  
НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА "ОБРАЗОВАНИЕ"

## КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

«Центр развития ребёнка – Детский сад № 38» г. Костромы



### Консультация для родителей

## КАК ФОРМИРОВАТЬ У ДЕТЕЙ ЗДОРОВУЮ САМООЦЕНКУ

*Зачем вообще нам нужна самооценка? Чтобы понимать свои сильные и слабые стороны и выбирать самые подходящие способы достичь желаемого. Чтобы не обесценивать и не преувеличивать свои достижения, отдавая должное таланту и успехам других людей. Наконец, чтобы нам было легче строить отношения с окружающими. О том, как родители могут помочь ребенку адекватно воспринимать себя и собственные возможности, рассказывает психолог Мария Григорьева.*

### **Самооценка возникает очень рано и становится реалистичной в школьном возрасте**

Самооценка, то есть восприятие собственного «я», закладывается в первую очередь через привязанность к матери. Именно через отношения с ней и с другими значимыми взрослыми у ребенка возникают представления о себе и об окружающем мире — в частности, вера в то, что «я хороший», доверие к миру. Эти представления складываются очень рано, примерно между шестью месяцами и тремя годами жизни.

К трехлетнему возрасту ребенок уже накопил достаточно представлений о том, каков он во взаимоотношениях с окружающими. На этот период как раз приходится так называемый кризис трех лет, когда малыш начинает отделяться от мамы, стремится все делать сам, становится хоть в какой-то степени автономным.

*С этого момента и примерно до семи-восьми лет у детей наблюдается так называемая нормальная завышенная самооценка: ребенок оценивает себя как самого умного, самого красивого, самого здорового.*

На самовосприятие ребенка в первую очередь влияют значимые взрослые — те люди, которые его воспитывают. Если мама рано вышла на

работу, а фактически ребенка воспитывают бабушка с дедушкой или няня, то значимыми взрослыми становятся и они. От того, что и как они говорят ребенку, какое поведение по отношению к нему демонстрируют, зависит, как он сам о себе будет думать. Ведь у него еще нет собственного представления о реальности, поэтому свою внутреннюю и внешнюю реальность он формирует при помощи значимых взрослых.

Кроме того, на самооценку могут повлиять обстоятельства жизни ребенка. Например, если он часто болеет и много времени проводит в больницах, с таким травмирующим опытом он вряд ли сможет сказать о себе: «Я самый здоровый». Тогда одна из составляющих нормальной завышенной самооценки уже будет иной, более низкой. Или, например, если родители сильно переживают за здоровье ребенка, чрезмерно опекают его, говорят что-то вроде: «Тебе нельзя есть мороженое, ты заболеешь», его восприятие себя тоже страдает.

С началом школьной жизни нормальная завышенная самооценка сменяется более реалистичной. Поступая в школу, ребенок взаимодействует с другими детьми и взрослыми на новом уровне, получает свои первые оценки, и его восприятие себя начинает меняться.

*Если к моменту поступления в школу у ребенка сформировано позитивное отношение к себе, то стабильно завышенная самооценка позволяет ему воспринимать критику со стороны учителей не так остро.*

Постепенно внутреннее ощущение приходит в соответствие с реакциями других людей, с той обратной связью, которую получает ребенок, и у него формируется адекватная самооценка. А если ему с детства в семье говорили, что он растяпа, неумеха, были им недовольны и ругали по пустякам, тогда критика, наоборот, спровоцирует еще большую неуверенность в себе и своих силах, и самооценка будет заниженной.

### **Для адекватной самооценки необходим баланс критики и похвалы**

В нашей культуре родители часто боятся перехвалить ребенка. Конечно, если малыш демонстрирует опасное или неприемлемое поведение, то родители должны вернуть его в реальность, твердо сказать, что так себя вести нельзя. Но все время критиковать, принижать и одергивать, не замечая стараний и успехов, — тоже не лучшая тактика,

потому что тогда базовое ощущение «я хороший» не сформируется и новые обстоятельства — такие как начало школьной жизни и критика других взрослых — могут привести лишь к потере мотивации и веры в свои силы.

К тому же частая критика порождает страх перед ошибкой. Оценивая ребенка и сравнивая его с другими не в его пользу, мы также атакуем самооценку, которая, будучи низкой, убивает желание пробовать новое и негативно влияет на другие стороны жизни.

С другой стороны, если постоянно и без повода говорить ребенку, что он самый лучший, что он звезда, столкновение с реальностью тоже может стать травмой. Важно соблюдать баланс между критикой и похвалой, и это непростая задача для родителей.

*Это непростая задача для родителей — не слишком отрываться от реальности, но при этом подпитывать веру в себя, всегда хвалить там, где для этого есть повод, пусть даже на первый взгляд незначительный.*

Помочь соблюдать этот баланс поможет позитивное отношение к ребенку. Если семья станет для ребенка не критикующим, а принимающим пространством, баланс будет поддерживаться естественным образом. Тогда достижения и позитивные качества ребенка для родителей будут на первом месте. Они будут стремиться поощрять его в том, что у него хорошо получается, и мягко, без критики развивать то, что получается не так хорошо.

### **Задача родителей — воспитывать в детях живой интерес к себе и миру**

Позитивный интерес ребенка к его собственному развитию можно воспитывать с самых ранних лет: «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.

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?» Такой подход утомляет, и его всегда можно заменить взаимным интересом познания: «Я тебе расскажу об одном, а ты мне о другом, и нам обоим интересно. Мы не должны сдавать экзамен, мы

узнаем мир». Так в ребенке воспитывается живой интерес к себе и тому, что его окружает.

*Конечно, воспитание и общение в таком ключе — большая нагрузка на родителей. «Тестирование», когда мама или папа задают вопросы и наперед знают все ответы, дается гораздо легче.*

К тому же мы так можем убедиться, что наш ребенок не хуже других, готов к требованиям мира, и на этом успокоиться.

Но задача родителей — находить в себе ресурс, чтобы проявлять интерес к ребенку, к его особенностям и способам познания мира; отдавать себе отчет в том, как слова взрослых на него влияют, меньше критиковать и больше поощрять инициативу. В этом случае воспитание — это еще и бесконечная работа родителей над собой, в том числе и над собственной самооценкой.