



Внутренние ограничения

Внутренние ограничения – препятствия, которые мы ставим себе сами. Откуда берутся внутренние ограничения? Чаще всего они приходят из детства. Дети чрезвычайно впечатлительные и чувствительные создания. Если взрослый человек может выбирать верить или не верить в то, что ему говорят, то ребёнок верит во всё. И особенно в то, что говорят о нём взрослые. А взрослые нередко не отслеживают свои слова или попросту не понимают, как они могут подействовать на самооценку и мироощущение ребёнка.

Большая часть мироощущения ребёнка основана не только на собственном восприятии, но и на том, как другие люди оценивают его поступки и действия. Дошколята взаимодействуют с родителями и воспитателями в детском саду. Они узнают о себе много нового с помощью реакции мамы и папы. У детей младшего школьного возраста уже больше самостоятельности, их начинает волновать общественное мнение.

Как бы то ни было, основной задачей родителей является формирование позитивного образа. Чаще говорите ребёнку, что он хороший и поступает хорошо. Говорите это всегда, когда его поведение радует вас: «Ты сегодня хорошо себя вёл в гостях. Молодец!». Каждое ваше положительно отражение заставляет ребёнка думать о себе в позитивном ключе. Это также может быть хорошим инструментом воспитания. Он будет пытаться изменить ваш суровый взгляд в случае проступка на благосклонность (попытаться всё исправить).

Ребёнок рождается без каких-либо представлений о том, как себя вести, без сложившейся самооценки. Он ориентируется на опыт окружающих его людей и на то, как они его оценивают. На формирование самооценки ребёнка большое влияние оказывают позитивная или негативная оценка им собственной внешности, а также суждениях окружающих людей о ней. Кроме того, особенности самооценки детей напрямую зависят от отношений с родителями и оценки учебных способностей другими значимыми взрослыми.

Развитие самооценки проходит 4 этапа

1 этап – от рождения до 18 месяцев.

В этот период закладывается базовое доверие к окружающему миру и основа позитивного отношения к самому себе. В течение первого года жизни формируется чувство привязанности. Позитивная эмоциональная оценка со стороны родителей способствует формированию адекватной самооценки ребёнка.

2 этап – от 1,5 до 3-4 лет.

У ребёнка развивается чувство автономности или зависимости – смотря, как взрослые реагируют на его первые попытки добиться самостоятельности. Самооценка ребёнка дошкольного возраста напрямую зависит от влияния взрослого окружения. Одобрение самостоятельности и любознательности закладывают основу повышенной самооценки у детей.

3 этап – от 4 до 6 лет.

Самооценка детей старшего дошкольного возраста складывается из его первых представлений о том, каким он может стать человеком. В зависимости от того, как протекает процесс социализации ребёнка, у него формируется базовое чувство вины либо инициативы. Самооценка ребёнка дошкольного возраста зависит от того, насколько строгие правила поведения установлены для него и как родители контролируют их соблюдение.

4 этап – школьные годы от 6 до 14 лет.

В этом возрасте происходит развитие любви к труду и самовыражению в продуктивной работе. Опасности этапа – отсутствие у ребёнка определённых практических навыков и низкий статус в группе сверстников. Эти факторы могут привести к заниженной самооценке у ребёнка. Он может разувериться в том, что способен наряду с другими участвовать в каком-либо труде. Даже самооценка одарённых детей существенно зависит от их представлений себе как о творческих и способных работниках.

Особенности самооценки детей

Формирование самооценки связано с активной деятельностью ребёнка, с самонаблюдением и самоконтролем. Игры, занятия, общение постоянно создают ему ситуации, в которых он должен как-то отнестись к себе – оценить свои навыки, уметь соблюдать правила, проявлять нужные качества личности и соответствовать различным требованиям.

В детстве круг общения предельно сужен. В основном родители влияют на самооценку малыша: если они любят его, уважают, хвалят за успехи, то, у ребёнка складывается позитивное восприятие себя. Низкая

самооценка у ребёнка формируется, если с первых лет жизни он сталкивается с пренебрежением и неприязнью.

В раннем детстве в сознании создаётся своеобразный фильтр, через который впоследствии человек будет воспринимать любую ситуацию. Поэтому так важно, какие установки родители заложили своим воспитанием.

Как помочь ребёнку сформировать адекватную самооценку?

Чтобы самооценка ребёнка была адекватной, а уровень его жизни достойным, достаточно придерживаться нескольких правил воспитания ребёнка:

1. Реально оценивайте детские достижения, не преувеличивая или приуменьшая достоинств ребёнка.

2. Хвалите ребёнка за хорошие поступки и ругайте за плохие.

3. Оценивайте поступки ребёнка, а не его личности в целом. Не рекомендуется говорить ребёнку, разбившему вазу, что он плохой, и Вы его больше не любите. Оцените поступок ребёнка («меня огорчил твой поступок»), но не допускайте общих оценок («ты плохой»).

4. Не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Для формирования адекватной самооценки ребёнка лучше сравнивать более ранние достижения малыша с более поздними и отслеживать положительную динамику.

5. Давайте ребёнку только те задания, которые ему по силам. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, предлагая ему то или иное задание. Пусть это задание будет ориентировано на его склонности, умения, способности, интересы. В этом случае малыш с большим удовольствием выполнит предложенное Вами задание, потому что будет чувствовать, что это ему по силам.

6. Прислушивайтесь к мнению своего ребёнка и уважайте в нём Личность. В этом случае малыш будет понимать, что он значим и важен, а самооценка ребёнка будет адекватной.

7. Даже когда Вы ругаете ребёнка, не говорите: «Ты никогда..», «Ты постоянно..». Так Вы лишаете его всех положительных стремлений к самосовершенствованию.

8. Следите за своим тоном при общении с ребёнком. Если Вы его хвалите – будьте доброжелательны. Если ругаете – говорите строгим тоном. Только следите за тем, чтобы переходы от одного тона к другому не были резкими. Нельзя ругать ребёнка, а через 5 минут хвалить. Это очень важно для формирования самооценки ребёнка.

9. Подавайте ребёнку пример – пусть он видит, что ошибаться могут даже родители. Например: «Видишь, сегодня мама пересолила суп. Ну, ничего страшного, в следующий раз она сделает самый вкусный суп».

10. Поощряйте в ребёнке инициативу и не бойтесь показывать ему свою любовь.

Расширение и обогащение индивидуального опыта ребёнка – один из важнейших факторов повышения детской самооценки. Чем разнообразнее и самостоятельнее его деятельность, тем больше у него возможностей проверить свои способности и расширить представления о себе и мире.



*Составители: социальный педагог Г(О)БУ Центра «Семья» Н.В. Мануилова,
педагог-психолог Г(О)БУ Центра «Семья» Е.А. Трунтаева*