Ребенок с нарушением самооценки

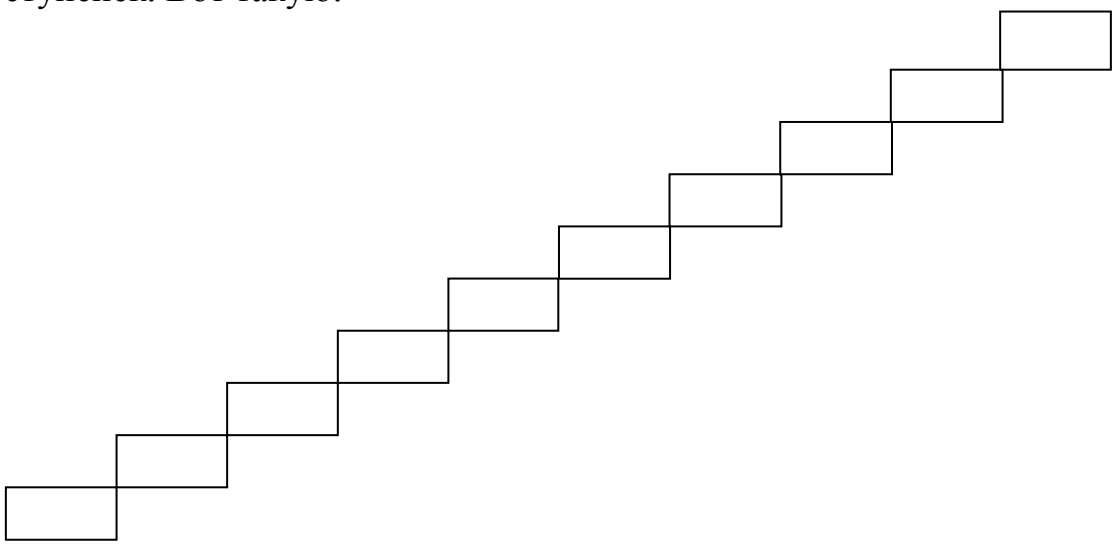
Мы часто сравниваем себя с другими людьми и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка. Поскольку самооценка у детей дошкольного возраста закладывает основы их поведения в будущем, к ней нужно относиться с должным вниманием. Но как показывает опыт работы, зачастую родители забывают, что процесс этот начинается в самом раннем возрасте. Кому из нас не приходилось слышать подобные реплики: «Ну вот, посмотри, как сделал Дима. А что у тебя опять получилось?!» Или: «Ты уже такой большой, а завязывать шнурки (есть кашу, читать, считать и т.п.) так и не научился!» Много, много подобных высказываний можно услышать от родителей, которые не задумываются над тем, что именно из их оценок и складывается, в первую очередь, мнение ребенка о самом себе. Именно в семье ребенок впервые узнает, любят ли его, принимают ли таким, какой он есть, сопутствует ли ему успех или неудача.

В дошкольном возрасте у ребенка складывается ощущение благополучия – неблагополучия, которое в некоторой степени может помочь нам предположить, кем он станет в будущем. Человеком, преуспевающим в любом деле, которое он выполняет или неудачником, который считает себя не в силах осуществить намеченное.

Наша самооценка может быть слишком высокой или слишком низкой, а может находиться на среднем уровне. Важно, чтобы то, как оценивает себя ребенок, совпадало с его реальными возможностями. Стремление родителей подчинить себе, поставить в зависимое положение своего ребенка, даже в случае преследования благородных целей, влечет за собой снижение самооценки ребенка, возрастанию робости в контактах, замкнутости.

Хотите проверить, какая самооценка у Вашего ребенка? Это можно очень легко сделать с помощью теста «Лесенка».

Давайте нарисуем на листе бумаги небольшую лестницу всего из 10 ступенек. Вот такую:



Теперь эту лесенку надо показать ребенку. На самой нижней ее ступеньке стоят самые плохие (злые и т.п.) мальчики и девочки, которые живут в нашем городе, на второй ступеньке – чуть-чуть получше, на третьей – еще получше и т.д., а вот на верхней ступеньке стоят самые хорошие (добрые) мальчики и девочки. Важно, чтобы ребенок понял, на какой ступеньке стоят какие дети, поэтому можно переспросить его об этом. А потом спросить ребенка, на какой ступеньке стоял бы он сам. Пусть нарисует себя на этой ступеньке. Вот мы и выполнили задание, а теперь попробуем разобраться, что же у нас получилось.

Психологи считают, что если ребенок ставит себя на первую, вторую или третью ступень, то он обладает заниженной самооценкой, если на четвертую, пятую, шестую или седьмую, то средней (адекватной), а если на восьмую, девятую или десятую, то мы должны считать, что самооценка ребенка слишком высока.

Как же это проявляется в поведении?

Активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт – вот те качества, которые свойственны детям с адекватной самооценкой. Они охотно участвуют в играх, не обижаются, если оказались проигравшими и не дразнят других в случае выигрыша.

Пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость часто свойственна детям с заниженной самооценкой. Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других, а если участвует в них, то часто обижаются и уходят. Иногда дети, которым дается негативная оценка в семье, стремятся компенсировать это в общении с другими детьми. Они хотят всегда и везде быть первыми и принимают близко к сердцу, если это не удается.

При завышенной самооценке дети во всем стремятся быть лучше других. Часто от такого ребенка можно услышать: «Я самый лучший (сильный, красивый). Вы все должны слушать меня». Такой ребенок порой бывает агрессивным по отношению к другим, которые тоже хотят быть лидерами детской группы.

Это, конечно, очень краткое описание, но может быть, кто-то из Вас, дорогие родители, уже узнали в них своего ребенка?

А теперь несколько советов родителям, заинтересованным в формировании адекватной самооценки.

- *Не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.*
- *Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните похвала так же, как и наказание должна быть соизмерима с поступком.*
- *Поощряйте в ребенке инициативу. Пусть он будет лидером всех начинаний, но также покажите, что другие могут быть в чем-то лучше его.*

- *Не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что Ваш ребенок может также достичь этого.*
- *Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.*
- *Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).*

Наверное, все без исключения родители хотят видеть своего ребенка счастливым, улыбающимся, умеющим общаться с окружающими людьми. Не всегда это получается, и задача взрослых – помочь ребенку разобраться в сложном мире взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, чтобы этот фактор не стал тормозом на пути развития личности.

«Что же делать, если самооценка ребенка неадекватна?» - часто спрашивают родители? Полезно знать, что уровень самооценки не устанавливается раз и навсегда. Он может изменяться, особенно в дошкольном возрасте. Каждое наше обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, отношение к его успехам и неудачам – все это оказывает влияние на отношение ребенка к себе. Можно выполнить с Вашим сыном или дочерью ряд упражнений, которые помогут ему или ей лучше осознать себя и сформировать положительное отношение к самому себе. Некоторые из этих игр родители могут провести отдельно со своим ребенком, для других необходимо несколько детей. Их можно организовать во время детских праздников, совместных прогулок.

Игра «Имя»

Можно предложить ребенку придумать себе имя, которое бы он хотел иметь, или оставить свое. Спросите ребенка, почему ему не нравится или нравится свое имя, почему бы он хотел, чтобы его называли по-другому.

Эта игра может дать вам дополнительную информацию о самооценке ребенка. Ведь часто отказ от своего имени означает, что ребенок недоволен собой или хочет быть лучше, чем он есть сейчас.

Проигрывание ситуаций

Ребенку предлагается ситуация, в которой он должен изобразить самого себя. Ситуации могут быть самыми разнообразными. Родители могут придумать их сами, а могут взять реальные из жизни ребенка. Прочие роли при разыгрывании ситуации выполняет один из родителей или другие дети. Иногда после разыгрывания бывает полезно для играющего ребенка поменяться с партнером и «оказаться на месте» того, с кем он общался.

Примеры ситуаций:

- Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился. Помоги ему успокоиться.
- Твой друг попросил у тебя поиграть твою любимую игрушку, а отдал сломанной.
- Мама принесла три апельсина: тебе и твоему брату (сестре). Как ты поделишь эти апельсины? Почему?

Эта игра поможет ребенку освоить эффективные способы поведения и использовать их в реальной жизни.

«Жмурки»

Не удивляйтесь, эта старая, всем известная игра очень полезна. Водящему завязывают глаза. Кто-то из группы крутит его на месте, чтобы затруднить ориентацию. После этого дети разбегаются. «Жмурка» должна ходить по комнате и ловить их. Участники игры бегают, дразнят «жмурку», трогают ее, чтобы отвлечь. «Жмурка» должна поймать кого-либо из детей и на ощупь отгадать, кто это. Важно, чтобы в игре осуществлялась постоянная смена ролей.

«Жмурки с колокольчиками»

Правила игры, в основном, остаются такими же. В руках у детей колокольчики. «Жмурка» должна поймать детей, ориентируясь на звук их колокольчиков. Различные варианты игры «Жмурки» помогут ребенку почувствовать себя в роли лидера, что поможет, в случае успеха, значительно воздействовать на его самооценку.

Часто ребенок с неадекватной самооценкой выполняет в играх лишь подчиненные роли. Следующая игра поможет исправить ситуацию, т.к. дает ребенку возможность почувствовать себя в роли лидера, приобрести уверенность в своих силах.

«Сорви шапку»

В игру играют два игрока, примерно одного роста. Левая рука у каждого из них привязана к туловищу, а правая свободна. На головах детей шапки (шуточные или настоящие). Задача играющих - снять шапку со своего противника и не позволить снять свою.

«Зеркало»

В эту игру можно играть вдвоем с ребенком. Ребенок смотрит в «зеркало», которое повторяет его движения и жесты. «Зеркалом может быть родитель или другой ребенок. Эта игра полезна для пассивных, неуверенных в себе детей. Она помогает ребенку открыться, почувствовать себя более свободно, раскованно, а также увидеть себя как бы со стороны.

Игра «У нас все можно»

Эту игру можно провести с ребенком в выходной день, когда Ваш ребенок целый день проводит с Вами. Суть этой игры заключается в том, чтобы разрешить ребенку делать все, что он захочет, конечно, за исключением того, что может быть для него небезопасным. Пусть играет, во что хочет, разрешите ему бегать и прыгать. Конечно, может быть, после этого окажется разбитой ваза или сломана какая-нибудь игрушка. Не надо ругать его за это. Наберитесь терпения, будьте спокойны. В конце дня попробуйте сесть вместе с ребенком и обсудить с ним все, что произошло за день. Вспомните каждый момент прошедшего дня. Обсудите, хорошие ли были поступки ребенка, насколько они соответствовали ситуации: может быть, в тот момент, когда шла война с индейцами, отдыхала старенькая бабушка, или мама разговаривала по телефону. Пусть ребенок сам вспомнит ситуации, когда он своим поведением в чем-то мешал другим. Попробуйте придумать с ним

вместе другие выходы из этих ситуаций, которые устраивали бы и ребенка, и Вас. Может быть, такая игра поможет лучше понять ребенку, что, кроме него, у взрослых есть другие дела и интересы, чем традиционные «Отстань!» и «Не мешай!» Эта игра полезна для детей как с заниженной, так и завышенной самооценкой. Неуверенные в себе, робкие дети смогут почувствовать, что они могут быть активными, могут добиваться успеха и не бояться оценок со стороны взрослого и других детей. Эгоистичные, не видящие никого вокруг себя, возможно, поймут, что на земле есть и другие люди. Эта игра может оказаться трудной для Вас дорогие родители, но наберитесь терпения, она может оказаться одной из самых полезных.