

Самооцінка дитини

розділ: Психологія, дата: 15.10.2021, автор:
лікар-педіатр Анастасія Буренок

Діти з хорошою самооцінкою:

- відчують любов до себе
- впевнені в собі
- пишаються тим, що вони можуть зробити
- думають про себе добре
- вірять в себе

Діти з низькою самооцінкою:

- самокритичні і суворі до себе
- відчують, що вони не такі успішні, як інші діти
- частіше думають про ті випадки, коли вони зазнали невдачу, а не про ті, коли вони домоглися успіху
- не вистачає впевненості в собі
- сумніваються, що вони можуть зробити щось добре

Чому так важлива самооцінка

Діти, які високо себе оцінюють, легше пробують щось нове. Вони з більшою ймовірністю будуть докладати максимальних зусиль до виконання чого-небудь. Вони пишаються тим, на що здатні. Самоповага допомагає дітям впоратися з помилками і спробувати ще раз, навіть якщо спочатку їх зусилля зазнали невдачі. В результаті почуття власної гідності допомагає дітям краще встигати в школі, ладити з близькими і друзями.

Дітям з низькою самооцінкою не вистачає впевненості в собі. Наприклад, якщо вони сумніваються, чи приймуть їх однолітки в гру, то можуть і зовсім не намагатися приєднатися. Вони можуть дозволити іншим погано ставитися до себе. Їм важко постояти за себе. Вони легко здаються або взагалі не намагаються щось зробити. Дітям з низькою самооцінкою важко впоратися з грою або завданням, якщо вони зроблять помилку або зазнають поразки. В результаті вони не працюють так добре, як могли б.

Як формується самооцінка

Самооцінка закладається ще в дитинстві, коли дитина росте в безпечному середовищі, оточена любов'ю, турботою і увагою.

По мірі того, як дитина дорослішає і стає старше, вона прагне робити багато речей самостійно. Вона відчуває задоволення, коли може застосувати свої нові навички. Її самооцінка зростає, коли батьки дозволяють їй пробувати щось нове, посміхаються у відповідь і демонструють гордість за своє чадо.

Самооцінка дітей зростає кожного разу, коли вони виконують якісь дії, наприклад:

- Просуваються до своїх цілей
- Успішні у школі
- Заводять нових друзів

- Набувають нових навичок в музиці, спорті, мистецтві, кулінарії, технічних навичках
- Займаються улюбленими справами
- Надають допомогу комусь або роблять добро
- Отримують похвалу за хорошу поведінку
- Роблять те, що в них добре виходить і що їм приносить задоволення
- Відчувають визнання інших (особливо однолітків)
- Відчувають, що їх приймають і розуміють
- Отримують винагороду або хорошу оцінку, яку вони заслужили

Як батьки можуть підвищити самооцінку дитини?

Кожна дитина індивідуальна. Деяким дітям легше підвищити почуття власної гідності, а деякі діти частіше стикаються з речами, які навпаки можуть знизити його. Але навіть якщо у дитини низька самооцінка, її можна підвищити.

Ось що батьки можуть зробити, щоб допомогти дітям відчувати себе краще:

Пропонуйте свою допомогу, коли дитина вчиться чомусь новому. У будь-якому віці дітям є чому повчитися. Навіть навчання тримати чашку або робити перші кроки пробуджує у малюка почуття майстерності і захоплення. По мірі зростання дитини такі речі, як вміння одягатися, читати книги або кататися на велосипеді, дають шанс на підвищення самооцінки, якщо він вміє їх виконувати.

Спочатку демонструйте самі, як правильно виконувати якусь роботу, потім дайте можливість дитині і запропонуйте свою допомогу. Спершу дитина буде робити помилки, це нормально.

Хваліть дитину. Ваша похвала - це спосіб показати Вашу гордість за дитину.

Похвала повинна бути чесною і заслуженою. Наприклад, не треба говорити дитині, що він грав відмінно, якщо це було не так насправді. Краще сказати: «Я знаю, що це була не найкраща твоя гра, але у нас у всіх бувають важкі дні. Я пишаюся тим, що ти не здався».

Хваліть за зусилля. Уникайте зосередження похвали тільки на результатах (наприклад, отриманні високих оцінок). Замість цього хваліть за завзятість, прогрес і ставлення до справи. Наприклад: «Ти старанно працюєш над цим завданням», «Ти все краще досягаєш успіхів у цих тестах на правопис» або «Я пишаюся тим, що ти займаєшся фортепіано». З такою похвалою діти прикладають зусилля, намагаються і працюють над досягненням своїх цілей, і у них з'являється більше шансів на успіх.

Станьте прикладом. Навіть через виконання повсякденних завдань (наприклад, приготування їжі, миття посуду або миття підлоги) ви можете подати гарний приклад.

Уникайте різку критику. Різкі слова («Ти такий лінивий!») більш шкодять, а ніж мотивують. Коли діти чують про себе негативні повідомлення, це знижує їхню самооцінку.

Зверніть увагу на сильні сторони дитини, на те, що у неї добре виходить і що йому подобається. Переконайтеся, що у нього є можливість розвинути свої найкращі якості.

Самоповага зростає, коли діти бачать, що вони роблять щось важливе для інших. Діти можуть робити деякі справи по дому або допомагати брату чи сестрі. Допомога і добрі вчинки підвищують самооцінку і інші хороші почуття.