

"Я САМЫЙ ГЛАВНЫЙ! Я САМЫЙ СИЛЬНЫЙ!"

Самооценка ребенка меняется с возрастом и свою роль в этом играют родители. Рассказывают наши эксперты – психолог Мария Гринева и детский психолог Лариса Захарова. Что вы обо мне думаете?

Самооценка не может появиться сама по себе, из ниоткуда. Она складывается из замечаний взрослых, семейного климата, отношений между родителями, их суждений о чертах характера и поступках ребенка.

Иногда одна-единственная случайно оброненная некорректная фраза может серьезно подорвать детскую самооценку. Но не все родители это понимают, не все видят, из чего вытекают взаимоотношения их чада с окружающими людьми, его требовательность или нетребовательность к себе, его отношение к собственным успехам и неудачам.

Самооценка также тесно связана с уровнем притязаний и умением преодолевать трудности. Расхождение между притязаниями человека и его реальными возможностями ведет к неправильной самооценке, вследствие чего поведение искажается: возникают эмоциональные срывы, неврозы.

Дело по плечу

Как понять?

Хотите проверить самооценку подростка? Нарисуйте несколько одинаковых вертикальных линий. Высшие точки – самые умные, самые здоровые, самые любимые, самые счастливые, самые сильные, самые богатые... люди. Низшие – самые глупые, самые нездоровые, самые нелюбимые, самые несчастные, самые слабые, самые бедные... Наметьте середины шкал.

Попросите ребенка одним значком отметить, где он находится, на линии умных- неумных, здоровых- больных... (х), другим – где бы хотел находиться (*). Если он сейчас видит себя среди тех, кто расположен между серединой и третьей четвертью (отсчет ведем снизу), у него свойственная возрасту слегка завышенная самооценка. В будущем он должен хотеть подняться чуть выше. Если он видит себя среди тех, кто ниже середины или находится на самом вершине шкалы – самооценка у подростка занижена.

Отношение к себе с годами может меняться, однако «фундамент» самооценки закладывается в детстве. И в зависимости от заложенной основы самооценка может быть: адекватной, завышенной, заниженной.

Дети с адекватной самооценкой имеют достаточное представление о своих интеллектуальных и физических задатках, они активны, находчивы, с интересом ищут ошибки в своих работах и выбирают задачи, соответствующие своим возможностям. Успех побуждает таких малышей решать более сложные задачи, а неудача – брать задания по-проще.

Чрезмерно завышенная самооценка порождает в человеке самоуверенность и высокомерие.

Нередко «маленькие короли» нетерпимы к другим, заносчивы, конфликтны. В учебе предпочитают либо слишком трудные задачи, либо, наоборот, легкие, решение которых подтверждает их умения и не ставит под сомнения умственные способности.

Любую неудачу самоуверенный ребенок спишет на «обстоятельства», «дурное настроение», но никогда – на нехватку способностей. Иными словами, дети с большим самомнением не способны критично оценивать результаты своего труда и ставить перед собой адекватные цели. В будущем это отразится не только на обучении, но и на личной жизни.

Еще в 1987 году ученые из Университета штата Кентукки выяснили, что при возникновении проблем или конфликтных ситуаций самовлюбленные люди легче идут на разрыв отношений и начинают поиск нового партнера – они не дорожат тем, что имеют.

Впрочем, существует и другая крайность – заниженная самооценка. «Закомплексованные» дети всегда ждут подвоха, не верят в свои силы. Неуверенный в себе малыш никогда не возьмется за трудную задачу, может вообще отказаться от проявления активности, не веря в успех.

Даже если ребенок отлично выполнит то или иное задание, он будет говорить, что ему просто повезло. Застенчивые ребята сомневаются в каждом своем решении, опасаются сложностей, неприятностей, пасуют перед трудностями, не умеют ставить цели и добиваться их.

Как слово наше отзовется

У дошкольников самооценка глобальна и абсолютна. Дошкольник считает себя либо самым-самым хорошим, либо самым-самым плохим. Немного завышенную самооценку психологи считают у дошкольников нормой, ведь ему нужна уверенность в себе, чтобы адаптироваться к школе. Но вот уже в младших классах ребенок перестает ставить себе максимальные оценки, хотя все еще склонен переоценивать свои возможности.

Однако, для того чтобы ребенок четко представлял границы своих умений и талантов, взрослым необходимо правильно говорить о результатах его деятельности. Чаще всего оценка взрослых сводится к банальным «хорошо-плохо». При этом не поясняется, где ребенок допустил ошибку, по какой причине. Или, наоборот, в чем малыш был уникален, в чем его сильные стороны. Но замечания и похвалы должны быть аргументированными – только тогда они пойдут на пользу. Как высказывать похвалу – каждый родитель решает сам. Главное – не стесняться, не забывать и хвалить ребенка чаще. Нужно поощрять любое достижение и тем самым подкреплять уверенность малыша и направлять энергию ребенка в нужное русло – ведь каждому хочется повторить успех и услышать новую похвалу.

Опять двойка!

На самооценку школьника влияют не только родители, но и мнение учителя, и, главное, отметки, полученные за выполненные задания. Школьные оценки – очень сильное орудие, с помощью которого учитель способен стимулировать ребенка к учебе или отбить всякую охоту заниматься. В начальной школе дети придают важное значение положительным оценкам.

«Пятерка» – это прямое подтверждение «ума», интеллектуальных способностей отличника в глазах одноклассников. Дети этого возраста оценивают друг друга именно по школьным успехам. Поэтому малышам крайне важно, чтобы положительная отметка была общепризнанна. Хотя, разумеется, детям важен не только уровень оценки, но и ее справедливость.

Например, если малыш вложил много труда в выполнение задания, а оценку получил посредственную, она может восприниматься им как несправедливая. Или, наоборот, когда ученик получает завышенную «пятерку», остальные ученики могут испытывать чувство негодования. В первых классах дети очень болезненно реагируют на плохие оценки. А когда ребенок получает отрицательные отметки регулярно, у него начинает расти тревожность, падает стремление к достижению успеха и соответственно снижается самооценка.

Нередко родители, пытаясь преодолеть эти трудности, устраивают ежедневные дополнительные занятия малышу и заставляют по несколько раз переписывать задания. Но чрезмерные нагрузки, постоянное ощущение неудачи могут привести к психической травме и торможению развития. Особенно если родители постоянно внушают: «Ты можешь лучше, ты просто ленишься!», или ругают, оскорбляют.

Однако если родители не хотят, чтобы плохие отметки испортили ребенку жизнь, они должны поддерживать малыша. Ведь как бы ни были важны для ребенка школьные отметки, основным критерием оценки для него остается мнение родителей.

Если мама с папой стараются ориентировать ребенка не на достижение успеха, а на самореализацию, малыш (при всех неудачах на школьном поприще) может обладать и достаточно высокой самооценкой и, главное, целью в жизни. А в будущем – способен достичь значительных высот и стать куда более успешным, чем его одноклассники-отличники.

