**Уверен ли в себе ваш ребенок?**

***J0232907.WMFКак все происходит***

Самооценка развивается в несколько этапов, каждый из которых невероятно значим для малыша, но их важность взрослые нередко игнорируют. Долгое время было принято считать, что маленький ребенок совсем ничего не понимает, поэтому при детях обсуждались любые проблемы (в том числе их характер и поведение). Современная психология этого категорически не рекомендует и проповедует совсем иной подход: обращаться даже с новорожденным младенцем так же, как с осознанным, взрослым человеком.

***С рождения до полутора лет***

Ребенок проживает самый удивительный этап жизни: в это время закладывается доверие к большому миру, в который он попал. Позитивное мироощущение и отношение к самому себе формируется за счет отношения родителей.Как себя вести:

улыбаться. Не бойтесь переборщить с улыбками и радостными мгновениями: сейчас вы должны показать ребенку, что он не зря появился на свет, что он желанен здесь и любим. Первые ощущения собственной значимости закладываются сейчас. И именно они через пару лет станут фундаментом для здоровой самооценки ребенка.

демонстрировать ребенку окружающий мир. Необязательно читать философские труды, цитировать геометрические теоремы и рассказывать про флору Австралии. Но понемногу говорить обо всем, что видит вокруг ребенок, очень важно. Это поможет ему оценить собственную значимость и место в мире.

В этот период проще всего заложить низкую самооценку, чувство угнетенности, поэтому родители не должны:

J0233062.WMFмолчать. Общайтесь с малышом, даже если он еще не готов отвечать вам. Те дети, с которыми мало общались в детстве, вырастали с заниженной самооценкой (боялись заговаривать первыми, игнорировали общение со сверстниками, замыкались в своем мирке).

сюсюкать. Разговаривать на равных - это хорошо, а "у-ти-мой-малюська" оставьте для плюшевого мишки, которому самооценку не испортишь. Сюсюканье формирует первый комплекс неполноценности: "Со мной общаются как с несмышленышем, между собой они так не разговаривают!" Отсюда недалеко и до занижения самооценки.

***J0232895.WMFС полутора до 4 лет***

В этот период у ребенка зарождается осознание собственного "я". Малыш уже понимает, что он - не часть мамы или папы, а самостоятельное существо. Ощущение автономности и независимости сильно меняет вашего когда-то послушного, домашнего кроху - он все чаще кажется несносным, неуправляемым. Но это объясняется очень просто: дитя пробует мир на прочность.Как себя вести:

J0232736.WMFрассказывать о своих эмоциях и чувствах. Не стесняйтесь быть ни чересчур нежными, ни излишне строгими. Наоборот, чем с большей гаммой эмоций познакомится ваше чадо в этот период, тем лучше. Поясняйте, почему один поступок вызывает положительную реакцию у мамы, а другой заставляет ее расстраиваться или сердиться.

J0232908.WMFреагировать как на взрослого. Так называемый "кризис трех лет" относится к формированию самооценки. Как отреагирует мама, если я буду валяться на полу и кричать? Что скажет папа, если я вымажусь в грязи? Примерно так рассуждает невинный ангелочек, планируя то, что взрослые назовут шалостью и хулиганством. И именно реакция родителей влияет на этом этапе на формирование самооценки: недоумевайте, задавайте вопросы, уходите от конфликта, обижайтесь и возмущайтесь в меру. Ребенок должен сталкиваться со здоровой, адекватной, а не с наигранной реакцией родителей.

J0232913.WMFВ этом возрасте "звездная болезнь" и гиперсамооценка формируется очень быстро, поэтому родители не должны:

перехваливать. Если с ребенком занимались и научили читать в два года, не бравируем этим. Если он самостоятельно научился строить башню из кусочков Lego, замечательно ("Давай сфотографируем ее на память?"). Не "подсаживайте" ребенка на похвалу, если не хотите сформироватъ у него комплекс отличника. За достижения хвалим один раз, проступки разбираем в спокойной обстановке.

одобрять то, что естественно. Если трехлетка проявил инициативу и помог маме вытереть тарелку после обеда, за это можно поблагодарить. Ведь любимого мужа вы не станете нахваливать, если он поможет убрать квартиру? Относитесь к домашним обязанностям малыша так же. Второй аспект, за который нельзя хвалить, -природные способности ребенка. Если он гибкий и спортивный, ему легко дается физическая нагрузка, поэтому не стоит хвалить очередную покоренную высоту. Максимум, что вы можете сказать: "Ух ты, сегодня ты прыгнул выше, чем вчера!". Никаких "Никто бы так не смог" или "Ты лучше всех" звучать не должно!

***С 4 лет до школы***

J0232907.WMFВплоть до школьной скамьи ребенок живет под девизом: "Я такой, как обо мне говорят окружающие". Первые четкие представления о том, что он - человек, сформировались, а сейчас ребенок принимает решение, каким человеком он станет.

Наверняка вы каждый день сталкиваетесь с разными "амплуа" вашего крохи: сегодня он летит спасать мир как Супермен, вчера хотел быть террористом, а завтра может тихо играть, как зайчишка под кустом из сказок Беатрис Поттер.

Такое разное восприятие себя вполне объяснимо: ребенок примеряет на себя разные роли, выбирая, в какой ему наиболее комфортно.

**Как себя вести: помогите с "поиском себя".**

Конечно, если он которую неделю размахивает игрушечным автоматом и грозится взорвать заложников-кукол своей сестры, вам стоит поговорить с ним о том, какое зло несет миру терроризм и чем он опасен. Но запрещать эти игры ни в коем случае не следует (вспомните про самый сладкий запретный плод!).

Вы можете помочь ребенку "найти себя", предлагая ему разнообразный выбор: сегодня вы пробуете стать художником (рисуете, идете на вернисаж), завтра примеряете роль спортсмена (идете на стадион, наблюдаете за уроком физкультуры в школе), а послезавтра познакомите малыша с профессией врача (поиграете в доктора, навестите больную бабушку и поухаживаете за ней).

J0232736.WMFПодайте пример. "Ах я растяпа! Разлила чай! Вот безрукая!" Звучит, согласитесь, не слишком оптимистично, хотя и искренне: в вашем-то возрасте разливать на пол чай?!

J0232908.WMFНо, когда рядом есть маленький наблюдатель, готовый копировать каждый ваш жест, эта же фраза должна звучать по-другому: "Ай-яй! Мама решила вымыть чаем пол! В следующий раз буду осторожнее!"

Никакого самоуничижения, только констатация фактов и урок на будущее.

В этом возрасте у ребенка стремительно развиваются полярные представления об окружающем мире (и велик риск скачков самооценки), поэтому родители не должны:

переусложнять правила поведения. Если сегодня нельзя лезть на дерево, значит, нельзя никогда. Вариант "Сегодня нельзя, потому что ты в новых джинсах" не рассматривается. Будьте последовательны и не придумывайте новые правила сверх уже установленного в семье кодекса. Чрезмерное ограничение провоцирует чувство вины, а это прямой путь к заниженной самооценке.

душить инициативу. Если ребенок хочет помогать, с радостью принимайте его в свои дела (даже в ущерб скорости приготовления обеда и в ущерб чистоте пола на кухне!).

Пройдет еще 1 -2 года, и о помощи вам придется упрашивать. Поэтому пользуйтесь моментом сейчас, так вы воспитаете в ребенке потребность проявлять инициативу, чувство значимости (и здоровую самооценку вместе с ними).

***J0233062.WMFШкольники***

Начиная с младшего школьного возраста психологи уже говорят о "настоящей" самооценке ребенка, которая строится на тех же принципах, что и у взрослого. Адекватная самооценка видна невооруженным глазом: ребенок отличается здоровым чувством юмора, охотно общается, идет на контакт со сверстниками и со взрослыми, обижается только по делу, не боится проигрывать, искренне радуется своим победам.

J0232907.WMFНо, к сожалению, по наблюдениям психологов, таких детей с каждым годом все меньше. Родители травмируют самооценку ребенка в дошкольном возрасте, сами того не подозревая. Нездоровое восприятие самого себя проявляется двояко: либо завышенным самомнением, либо самоуничижением. Если ваш школьник отказывается поиграть с другими ребятами, часто обижается, дело наверняка в неадекватности самооценки.

Различны только корни проблемы: ребенок с завышенной самооценкой не хочет играть, потому что опасается не выиграть, а дитя с заниженной самооценкой избегает осуждения и насмешек. И в том, и в другом случае ребенок подсознательно ждет оценки от других и боится ее услышать.Как себя вести:

будьте осторожны с похвалами. Не хвалите за то, что ребенок умеет делать не первый день! Если он хорошо решает примеры по алгебре, это для него естественно. А если победил на математической Олимпиаде, это можно отметить семейным праздником, но только в случае, если вы боретесь с заниженной самооценкой. В противном случае ограничьтесь осторожной, непреувеличенной, искренней похвалой и порадуйтесь вместе с ребенком.

перестаньте сравнивать с другими. Соседский Миша, конечно, молодец и умница: в третьем классе знает наизусть учебник истории за седьмой класс. А ваш ребенок только и умеет что чеканить мячик во дворе... Зато как мастерски у него это получается! Перестаньте ставить самоучку Мишу в пример, лучше похвалите своего начинающего Пеле.

А когда ваш мальчик наконец после пяти часов активных просьб сделает уроки, даже и не очень хорошо, похвалите его. Пускай ваша похвала выглядит комично, она будет честной: "Молодец, вчера сделал 20 ошибок, а сегодня только 15! Заметно растешь!" И запомните главное правило: ребенка можно сравнивать только с ним самим!

**Чтобы не навредить самооценке школьника, родители не должны:**

* J0232736.WMFосуждать ребенка. За проступки ругайте не самого ребенка ("Ах ты растяпа, бестолочь" и т.д.), а его провинности. Запомните: это не он плохой (если мы делаем на этом акцент, неизбежно страдает самооценка), а плох его поступок! Учитесь осуждать дела, а не человека. **Не забывайте: любой человек имеет право на ошибку.**
* делать акцент на возрасте, "Ты такой большой, а мама до сих пор собирает твой портфель!" Во-первых, перестаньте выполнять за ребенка то, что он уже вполне может делать сам. А во-вторых, никогда не говорите ему, что ребенок ведет себя "как маленький". 25% кризисов во взрослом возрасте корнями уходят именно в эти высказывания родителей. Сравнивая ребенка с "крохой-неумехой", вы раните его самолюбие и глубоко загоняете мысль о никчемности.