

Статья «Как формировать адекватную самооценку ребенка»

«Я гений! Нет, я ничтожество!» Главная опора ребенка

Здравствуйтесь.

Как вы думаете, что ответит ваш ребенок, если его спросить:

— Любят ли тебя родители? Важен ли ты для родителей?

Возраст в данном случае будет существенным критерием. Сейчас объясним, почему.

В одной из лекций [курса о детской \(и взрослой\) самооценке](#) детский нейропсихолог, клинический психолог и дважды мама **Наталья Романова-Африкантова** обращает внимание на исследования, целью которых было — понять, каким дети-подростки видят отношение к себе родителей.

Ответы для любящих взрослых оказались неожиданными и... пугающими:

— Нет, не любят.

— Им важны только мои оценки.

— Сомневаюсь...

О том,

- как на ребенка любого возраста (и, тем более, подростка) влияет уверенность в том, что «родители любят просто так, всегда, несмотря ни на что»; и
- что мы как родители можем делать ежедневно, чтобы поддерживать веру ребенка в себя, даже когда у него ничего не получается и кажется, что никогда не получится;

пойдет речь сегодня.

Почему мы начали с подростков?

Потому что крайне нестабильная самооценка характерна именно для детей подросткового возраста.

«У них между „Я гений“ и „Я ничтожество“ проходит примерно 15 минут. И это в благополучной ситуации». Состояние подростка меняется мгновенно, часто.

Это нормально. Это тяжело. И для ребенка, и для родителей.

Поэтому критически важно, чтобы к подростковому возрасту у ребенка прочно сформировалась уверенность, что родители любят его — «просто так», несмотря ни на что», «всегда».

Это должно приниматься ребенком как некая абсолютная истина. Потому что в подростковом возрасте фундамент этой истины ребенок будет шатать изо всех сил.

«И наша с вами задача — чтобы там был двойной слой цемента, железобетонных конструкций».

Почему еще так важна уверенность ребенка в том, что его любят и ценят родители?

То, каким ребенок ощущает себя в целом и в конкретных ситуациях (способным или «никчемным», «бойцом» или «лузером»), и то, какие решения он принимает («попробовать снова, попробовать иначе» или «не стоит и пытаться»), зависит от **двух компонентов** — самооценки и некоторой постоянной величины.

Самоощущение = самооценка + постоянная величина

Эта величина — самоценность.

Это как раз та часть нашего самоощущения, которая, **в отличие от самооценки**, не зависит от реальных достижений, реального успеха, от того, «умный я или красивый».

Самоценность зависит только от того, насколько я осознаю свою важность и ценность, просто по праву того, что я родился, я человек, я существую.

Это то, что будет давать ребенку (и будущему взрослому) опору, силы продолжать (и иногда в прямом смысле этого слова — жить) даже в те моменты, когда его самооценка в очередной раз рухнет в пропасть.

Что мы можем сделать для наших детей, чтобы эта самооценка в них рождалась и поддерживалась?

Практика первая. Говорим вслух...

Мы можем говорить им те самые слова, которые не связаны ни с обратной связью, ни с критикой (даже конструктивной), ни с похвалой.

Это самооценка — про достижения, конкретику, успехи. А самооценка — это то, что с результатами не связано никак.

Мы можем говорить ребенку:

— Я тебя люблю.

— Я рядом.

— Я счастлива/счастлив, что ты есть.

— Ты моё счастье, ты моя радость.

— Мне очень важно, что ты выбрал нас своими родителями.

— Мне очень важно, что ты счастлив.

— Мне очень важно, что ты есть.

— Ты мне необходим.

— Я люблю тебя несмотря ни на что. Ты самое дорогое что у меня есть.

Если вдруг ребенок попробовал перебежать дорогу, убежал, потерялся, — не ругайте его за это, скажите:

«Я так ужасно за тебя волновалась. Ты понимаешь, это самое страшное, что может случиться, — потерять своего ребенка. **Ты самое главное, самое дорогое и важное, что у меня есть**».

Мы очень редко говорим такие слова и редко слышим их.

Подобные **фразы могут казаться неестественными**. Поэтому Наталия рекомендует говорить их часто. **И в шутку. И всерьез**. Например, своей дочери она всегда говорит такие слова:

«У меня нет запасной девочки. Я буду очень сильно переживать. Ты у меня одна-единственная».

Важное предостережение: не надо пытаться похвалой подменить любовь. Это разное.

Когда мы подменяем любовь и ценность похвалой, ребенок начинает воспринимать это так:

«Меня любят, когда я умница, когда я молодец, когда меня хвалят, когда обо мне хорошо говорят».

Это снижает величину самооценности и способствует зависимости ребенка от похвалы.

- **Практика вторая. «На кого я похож?»**

Ценностной опорой для ребенка может быть понимание своих корней, понимание того, что он не один, что он ценен не только для мамы и для папы.

Наталия предлагает простую практику «На кого я похож?»

Посмотрите вместе с ребенком альбомы или просто фотографии, где есть вы, его родители, дедушки, бабушки. Хорошо, если сохранились детские фото, но можно и без них.

Важен диалог. Поищите вместе, «чья у ребенка губы», «от кого достался нос», «у кого такой же цвет глаз», «кто такой же кучерявый»...

Можно начать обсуждать сильные стороны:

— Вот в кого ты такой музыкальный.

— Ага, вот от кого ты унаследовал способности в математике.

И аккуратно поговорить про слабые стороны.

Детская самооценка не пострадает, если ребенок узнает, что у папы по русскому была тоже тройка. Тогда становится не так страшно, что ты отстаешь по русскому от одноклассников.

Это очень хорошая и важная практика для детей любого возраста. Разговаривайте с ребенком о том, «на кого он похож».

Подведем итог

Чтобы ребенок ощущал внутреннюю опору, чувствовал себя ценным и важным независимо от жизненных обстоятельств, ситуаций неуспеха и провалов, важно «растить» в нем самооценку.

1. Для этого, как минимум, раз в день мы говорим ребенку фразы, которые связаны с ценностью ребенка для нас и никак не связаны с его качествами, сравнением или оценкой (примеры таких фраз есть выше).

2. А еще мы можем обсуждать с ребенком его корни, рассказывать о том общем, что есть между ним и разными родственниками.

Обе практики дают ценностную опору нашим детям и помогают им чувствовать себя лучше и увереннее в любых жизненных обстоятельствах.

И это не отменяет работу с самооценкой. Просто сегодняшнее письмо — о другом важном слагаемом самоощущения ребенка:)

Напомним формулу:

Самоощущение = самооценка + самооценка

И не забудьте про чужое мнение:)

Запись бесплатной лекции [«Верю в себя. Как помочь ребенку не зависеть от чужого мнения»](#) впервые в открытом доступе.

Присоединяйтесь к сотням других родителей, которые уже знают, насколько возможно сделать так, чтобы ребенок не зависел от мнения других.

Вы узнаете:

- как принимается решение «побежать со всеми» или «сделать наоборот»;
- что помогает формировать внутреннюю уверенность в правильности своего выбора;
- почему детская самооценка очень хрупкая;
- отчего у подростков часто пропадает познавательная мотивация (когда они «превращаются в потребителей») и как это связано с потребностями в заботе, внимании и с ощущением своей нужности.