

**Наталья Леонидовна Пузыревич,**  
заведующий кафедрой социальной и семейной психологии  
БГПУ им. М. Танка,  
кандидат психологических наук

## КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ РЕБЕНКА

*Кто чувствует собственную привлекательность,  
тот и становится привлекательным.*

*И. В. Гёте.*

Пожалуй, все родители хотят, чтобы их дети выросли успешными, счастливыми, способными осуществить свои мечты. Но что делать, если ваш ребенок постоянно повторяет: «У меня не получится», «Я не смогу», «Я так не умею»? Почему он не замечает своих успехов и концентрируется на ошибках и неудачах? Причина такого поведения может скрываться в низкой самооценке, которая в будущем доставит ребенку немало проблем -- от неуверенности в себе и школьной неуспеваемости до нежелания преодолевать трудности и даже жить. Как же повысить самооценку ребенка? Как взаимодействовать с детьми, у которых сформировалась низкая самооценка? Ответы на эти и многие другие вопросы вы, уважаемые родители, найдете в данной статье.

Прежде всего, давайте разберемся, что представляет собой самооценка. Самооценка -- это ценность, приписываемая личностью себе или отдельным своим качествам. Самооценка ребенка складывается из собственных суждений и мнений окружающих. Последние могут быть как позитивными

(«Молодец», «Умница», «Ты такой добрый / умный / аккуратный»), так и негативными («Неряха», «Непослушный», «Рева»). Чем чаще ребенок сталкивается с отрицательным мнением о себе, тем выше вероятность формирования у него низкой самооценки.

Низкая самооценка ребенка выражается в его неуверенности в себе, чрезмерной самокритичности, неспособности реализовать свои задатки. Часто дети с такой самооценкой имеют ограниченный круг общения и деятельности. Они не отстают от своих сверстников в интеллектуальном развитии, однако внутренняя скованность, напряжение в общении как с детьми, так и с взрослыми не позволяет им проявить себя, доказать свою состоятельность. Обычно низкий уровень самооценки сопровождается повышенной тревожностью, мнительностью, робостью и застенчивостью.

**Обладает ли ваш ребенок низкой самооценкой?** Определить это, уважаемые родители, вы сможете разными способами. Например, проанализировав его **ответы на вопросы:**

- Ты хороший?
- Ты добрый?
- Ты умный?
- Ты красивый?
- Ты послушный?
- Ты аккуратный?

Можете попросить ребенка обосновать свои ответы («Почему ты так считаешь?»). Затем подсчитайте количество баллов (за каждый положительный ответ полагается 1 балл) и оцените результат:

6 баллов -- завышенная самооценка;

5 баллов -- высокая;

4 балла -- средняя;

3--4 балла -- низкая;

1--0 баллов -- очень низкая.

О самооценке ребенка может «рассказать» его **рисунок**. Попросите малыша нарисовать что-либо на альбомном листе (ориентирован горизонтально) и проанализируйте размещение рисунка. В норме он располагается по центру листа. Положение рисунка в верхней части листа (чем выше, тем более выражено) трактуется как показатель высокой самооценки, в нижней части -- низкой.

**Итак, если вы определили, что у вашего ребенка низкая или очень низкая самооценка, самое время приступить к работе по ее повышению.**

Прежде всего, уважаемые родители, вспомните: в каких случаях ваш ребенок говорил: «у меня не получится», «я не смогу»? Постарайтесь найти причины его неуверенности в себе. Для этого вспомните вместе с ребенком его успехи и неудачи. Возьмите два листа бумаги. На одном из них перечислите неудачи ребенка, на втором -- все победы, которые ему удалось одержать. Приравнивайте к успехам даже самые маленькие, незначительные достижения. Затем сравните и проанализируйте оба списка. Если неудач оказалось больше, обратите внимание на мысли, чувства ребенка, его поведение, отношение к учебе. Возможно, он воспринимает учебу как тяжелый труд, но не понимает, для чего он необходим. Если больше успехов -- проанализируйте собственные ожидания относительно ребенка. Насколько они соответствуют действительности? Возможно, вы хотите от ребенка больше, чем он старается достичь.

Вспомните, уважаемые мамы и папы, о чем вы мечтали в детстве? Все ли ваши мечты осуществились? Иногда родители, не реализовав своих желаний, боятся, что то же самое произойдет и с их детьми. В таких ситуациях возникает порыв помочь ребенку, направить его, что со временем может перерасти в тотальный контроль и давление. Можно ли это заметить? Конечно. Например, на ваши подбадривания ребенок отвечает «ты повторяешь одно и то же», «я не могу больше слушать это» или делает вид, что ему скучно, что он занят своими делами и т. д. Если такие фразы и невербальные реакции вам знакомы, значит, дело не в неудачах ребенка, а в

вашем взаимодействии с ним. В таком случае вернемся к вопросу о том, почему ваш ребенок постоянно повторяет: «У меня не получится», «Я не смогу», «Я так не умею»? Зачем он пытается убедить вас в том, что у него ничего не получится?

Проявляя беспокойство из-за неудач ребенка, вы показываете свои сомнения в его состоятельности и успешности, способности достичь поставленной цели и т. д. Ребенок может подумать, что проблемы возникают лишь у него. Фразами «старайся, ты станешь счастливым и успешным», «если у меня не получилось, то должно получиться у тебя» родители повышают уровень требований к ребенку. Он начинает паниковать, так как вкладывает в свои действия иной смысл. В то же время ребенок понимает, что его неудачи расстраивают родителей, и поэтому, чтобы уйти от давления и не тревожить близких, может сказать «у меня не получится», что будет обозначать «не давите на меня, я все равно не справлюсь». Таким образом, боязнь ребенка сделать что-либо неправильно, разочаровать родителей побуждает его вообще отказываться от деятельности. Чтобы убедиться в этом, вспомните, есть ли в вашем окружении люди, которым ваш ребенок не говорит фразу «у меня не получится»? Как складываются его отношения с ними? Успешна ли его деятельность?

Страх ребенка совершить ошибку, не оправдать доверие родителей будет всегда сильнее его желания достичь поставленной цели. Поймите: ваш ребенок нуждается в вашей любви, вере и поддержке. Скажите ему: «Я люблю тебя и верю в твои силы. Вместе у нас получится все!». Главное быть для ребенка другом, а не коллекционером его наград и достижений. Не так ли?

Постарайтесь справиться со страхом за будущее детей. Это придаст им уверенности в себе и поможет осуществить свои мечты вам на радость. Ваш ребенок должен понять: его мама и папа также нуждаются в поддержке, поэтому ему нельзя останавливаться перед трудностями, нужно двигаться вперед, чтобы завтра было лучше, чем сегодня и вчера.

А что делать, если из-за низкой самооценки ваш ребенок готов на все, лишь бы «завтра» для него не наступило? Как правильно реагировать на его фразу «у меня ничего не получается, я не хочу больше жить»?

Сначала определите, что наводит ребенка на такие мысли. Например: спросите его, в какие моменты он испытывает тревогу? Ответы могут быть разными: «Меня оскорбляют в школе», «Несправедливо обвиняют в чем-либо», «Часто ссорюсь с друзьями» и т. д.

Иногда ребенок может быть уверенным в том, что приносит окружающим лишь неприятности. Вы можете услышать от него: «такого не испытывал никто, кроме меня». Эту уникальность переживаний нужно разрушить в первую очередь. Важно объяснить ребёнку, что не только он, но и его сверстники, и даже его мама и папа могут оказаться в неприятной ситуации, испытать разочарование, тревогу. Потому что всё, что происходит в нашей жизни, зависит не только от нас самих, но и от обстоятельств, поступков окружающих нас людей и т. д.

Спросите у ребенка о его планах на будущее. (Поверьте, несмотря на мрачные мысли, они у него есть.) Как вы и ваш ребенок оцениваете: удастся ли их реализовать? Задумайтесь: как вы говорите о будущем вашего ребенка Вашим друзьям и знакомым и самому ему? Говорите ли вы другим, что ваш ребенок сможет со всем справиться, а ребенку рассказываете, что жизнь -- это тяжкий труд, что он (ребенок) будет постоянно сталкиваться с трудностями, и неизвестно, получится ли у него справиться с ними. Услышав это, ребенок может потерять уверенность в своих силах, стать растерянным, тревожным. Он может убедиться, что жизнь -- это бесконечная череда препятствий, которые необходимо преодолевать. Вы ориентируете ребенка на учебу, дальнейшую работу, но не объясняете, для чего это нужно, какой в этом смысл. Именно поэтому ребенок не горит желанием преодолевать трудности.

Создайте список проблем, которые вызывают у ребенка суицидальные мысли. Спросите его: «Что такое, по-твоему, смерть?». Часто дети считают

ее способом избавления от всех проблем. ***Объясните ребенку, что ни одна проблема не стоит человеческой жизни! Из любой, даже самой сложной ситуации можно найти выход!*** Например, получив плохую отметку, можно постараться исправить ее и т. д.

Вспомните, как вы реагируете на слова вашего ребенка о самоубийстве. Кричите? Плачете? Пытаетесь отвлечь его? Но отвлечь можно малыша погремушками, но никак не подростка. Как избавить подростка от мыслей о суициде?

Предложите ребенку слепить из разноцветного пластилина любое животное. Когда фигурка будет готова, спросите его: «Доволен ли ты результатом своей работы?», «Животное получилось таким, как ты хотел?», «Все ли усилия ты приложил для этого?» и т. д. Попытайтесь задавать такие вопросы, чтобы хотя бы на один из них ребенок ответил отрицательно. Услышав это, бросьте пластилиновую фигурку на пол и прокомментируйте свой поступок: «Можно решить проблему простым способом: выбросить то, что тебе не нравится, и потерять это навсегда». Затем, подняв фигурку, добавьте: «А можно попытаться решить проблему. Думая о самоубийстве, ты выбираешь простой способ ее решения. Тебе кажется, что как только ты распрощаешься с жизнью, все будет хорошо. Однако ничего не будет. Жизнь дается человеку один раз и от нее нельзя избавиться, как от этой пластилиновой фигурки. Даже думать о самоубийстве -- неправильно. Важно начать решать эти проблемы, а не прятаться за идеей самоубийства. В противном случае будет только депрессивное отношение к жизни. А ведь из нее можно слепить все, что ты хочешь, нужно только постараться».

Вам, уважаемые родители, важно научиться разговаривать со своим ребенком как с взрослым. Учите его решать проблемы, а не убегать от них. Для этого нужно уметь правильно поддерживать ребенка и правильно одобрять его поступки.

Переходим к упражнениям, которые помогут ребенку повысить самооценку и *избавиться от обсуждаемых проблем раз и навсегда*.

## **Индивидуальные упражнения**

*(предназначены для одного ребёнка)*

### **«Я»**

Спросите ребенка: «Какими хорошими качествами ты обладаешь?» Затем попросите остальных членов семьи назвать положительные качества ребенка. После этого кто-либо из взрослых перечисляет различные положительные качества. Ребенок, услышав свойственное ему качество, должен громко сказать: «Я!». В это время все члены семьи аплодируют ему.

### **«Солнышко»**

Попросите ребенка изобразить на альбомном листе солнышко с лучами (не менее 9). Когда рисунок готов, спросите ребенка: «Какое оно, солнышко?» (Яркое, желтое, доброе, теплое и т. д.) Пускай ребенок представит, что солнышко -- это он. Попросите его написать свое имя в центре солнышка или сделайте это сами (если ребенок не умеет писать). Можно наклеить в центр рисунка фотографию улыбающегося ребенка.

Затем предложите ребенку перечислить его положительные качества. Если он не знает, с чего начать, помогите ему: «Я считаю, что ты добрый. А какой еще?» Положительные качества записывайте на лучиках. Старайтесь подписать все солнечные лучики. Позвольте ребенку немного пофантазировать, прихвастнуть. Не возражайте, если считаете, что это качество у него не развито или вообще отсутствует.

Важное условие: в чем бы ни провинился ваш ребенок, не упоминайте в момент злости про ваше рукотворное солнышко. Одна невинная фраза «Ты же солнышко, а поступаешь так плохо» способна разрушить положительный эффект упражнения.

### **«Я -- король!»**

Ежедневно предоставляйте ребенку возможность побывать в роли короля: сидеть на «троне» (на самом важном месте, по мнению ребёнка, в

квартире), давать указания, издавать законы, которые вместе с родителями, братьями и сёстрами он будет выполнять. Время царствования -- 7 минут.

### ***«Повторяем стихотворение»***

Родитель читает стихотворение. Ребенок слушает его внимательно и повторяет за ним, хлопая в ладоши в конце каждой строчки. Сначала стихотворение ребенку нужно прочитать целиком, а потом по строчке.

Я -- веселый, сильный, смелый,  
Я все время занят делом,  
Я не хнычу, не боюсь,  
Я с друзьями не дерусь.  
Я могу играть, скакать,  
На луну могу слетать,  
Я не плакса, я храбрец,  
Вообще я молодец!

### **Групповые упражнения**

*(предназначены для группы детей)*

#### ***«За что меня любит мама»***

Дети садятся в круг и по очереди рассказывают, за что их любит мама. Затем один из детей (желающий) повторяет, что сказал каждый ребенок. При затруднении другие дети могут ему помочь. После этого обсудите с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили. Делается вывод: необходимо внимательно слушать окружающих, относиться к ним внимательно.

#### ***«Я -- лев»***

Дети закрывают глаза и представляют себя львом. В это время вы говорите: «Лев -- царь зверей. Он сильный, могучий, уверенный в себе, красивый». По вашей команде дети открывают глаза, по очереди



представляются от имени льва (например: «Я -- лев Андрей») и делают круг гордой, уверенной походкой.

### ***«Ладони»***

На альбомных листах дети фломастерами обводят свои ладони, на каждом пальчике записывают свое положительное качество. После этого ведущий собирает «ладони» и зачитывает их содержание группе. Дети угадывают, где чья ладонь.

### ***«Комплименты»***

Дети становятся в круг, берутся за руки. Каждый ребенок по очереди говорит соседу справа несколько добрых слов: «Мне нравится в тебе...». Принимающий комплимент кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он делает комплимент своему соседу. Упражнение проводится по кругу. В конце можно спросить у детей: что вы чувствовали, когда слышали приятные слова в свой адрес? Понравилось ли вам делать комплименты?

Итак, уважаемые, родители, если вы часто слышите от своего ребенка фразы «У меня не получится», «Я не смогу», «Я всегда поступаю неправильно» и т. д. -- **значит, у него сформирована низкая самооценка, а не отсутствуют способности быть счастливым и успешным.**

Повысить самооценку значит создать предпосылки для формирования у ребёнка чувства уверенности в себе, готовность преодолевать трудности и препятствия на пути к поставленным целям и, конечно же, достигать их. Как Вы видите, в некоторых ситуациях, это может спасти жизнь.

Надеюсь, что рекомендации и упражнения, представленные в данной статье, оказались для Вас полезными. Теперь всё зависит от Вас!

Удачи Вам!