

## 7 способов разрушить самооценку ребенка и даже не заметить этого.

16 ноября 2021

Помощь психолога родителям

### Родители всегда хотят детям самого лучшего.

Например, вырастить их скромными, уберечь от разочарований и подготовить к встрече с хулиганами, которые всех обзывают жиртрестами. Поэтому, мы на всякий случай говорим маленькому недотёпе, что у него неуклюжая голова и забывчивая походка. К сожалению, в этот момент у ребёнка вместе с настроением портится самооценка. А ведь это полезная в жизни вещь. Высокая самооценка заметно влияет даже на способность школьника к учёбе. Вдобавок человек, не страдающий комплексом неполноценности, всегда найдётся с изящным ответом хулиганам из-за угла. Даже если он не вспомнит ласковые слова, которыми его называет дома бабушка, он сможет крикнуть: «Сам дурак!» и убежать. А вот низкая самооценка грозит всем синяками и общим разочарованием от происходящего в мире. Вот как нам удаётся всё испортить.

7 способов разрушить самооценку ребенка и даже не заметить этого Родители всегда хотят детям самого лучшего. Например, вырастить их скромными, уберечь от разочарований и подготовить к встрече с хулиганами, которые всех обзывают жиртрестами. Поэтому мы на всякий случай говорим маленькому недотёпе, что у него неуклюжая голова и забывчивая походка. К сожалению, в этот момент у ребёнка вместе с настроением портится самооценка. А ведь это полезная в жизни вещь. Высокая самооценка заметно влияет даже на способность школьника к учёбе. Вдобавок человек, не страдающий комплексом неполноценности, всегда найдётся с изящным ответом хулиганам из-за угла. Даже если он не вспомнит ласковые слова, которыми его называет дома бабушка, он сможет крикнуть: «Сам дурак!» и убежать. А вот низкая самооценка грозит всем синяками и общим разочарованием от происходящего в мире. Вот как нам удаётся всё испортить.

1. Мы ненароком сообщаем, что ребёнок для нас недостаточно хорош Уж, сколько раз твердили миру, что давать исчерпывающие характеристики ребёнку только на основании того, что он разлил чай — верная дорога к низкой самооценке. Но всё равно это распространённый ход. Одна неловкая шутка с черепашкой из аквариума и фейерверком — и всё, у нас растёт «вот балда», «бестолочь», «со стыда провалиться». Мы с лёгкостью навешиваем ярлыки («Вечно ты все ломаешь!»), сравниваем с другими («Ленин в твоём возрасте не бросался огрызками») и ещё показываем конфигурацией бровей, что ребёнок нас не вполне устраивает.

2. Мы не доверяем детям «Ну-ка дай я! Отойди, дай папа сделает! У тебя не получится хорошо наточить фломастер!» — губительная фраза для дошкольника. Ребята этого возраста формируют чувство собственного достоинства двумя способами: во-первых, улавливают, что их близкие думают о них, во-вторых, изучают то, что они могут делать сами без поддержки нервных родных. Бегая по детской площадке и подстраховывая на

каждом углу шестилетку, мама выбивает у него почву из-под ног. Логично, если ребёнок решит, что сам он вообще ничего не может и не умеет, «раз мама так волнуется, когда я балансирую на по ребрике». Убрать из дома все розетки, заклеить скотчем ножницы, выбросить спицы, срезать острые углы у мебели и изображать испуг, когда ребёнок играет с деревянным шариком (может синяк получить) — любимые штуки тревожных родителей. Но нужно знать, чем больше у детей возможности проявлять себя и полагаться на себя, тем больше у них уверенности в себе.

3. Мы ставим слишком сложные задачи «А ну-ка Петька, давай, покажи нам с дедушкой, что ты там в музыкалке учил! Вот этот вальс можешь? Ту-тутуту? Нет? Ты же целую неделю уже туда ходишь. А сальто назад можешь? Тоже нет? А вот такой фокус с картами знаешь? Ну ты, брат, даёшь! Садись тогда поучись, я вот задачник раздобыл для поступающих на физтех». Дальше можно вообще ничего не говорить, потому что дети в таких случаях делают однозначные выводы. Даже заботливая мама, которая села помочь человеку с уроками, рискует своими объяснениями загнать в такой угол, из которого можно уйти только в глухую оборону: «Я не знаю, я не могу, я не хочу». В критические моменты вспоминайте о возрасте ребёнка, и идея с обучением преферансу отпадёт сама собой.

4. Мы создаём ситуации неконтролируемого стресса Стресс — это реакция на новизну, а неконтролируемый стресс возникает у человека, когда к воздействию невозможно приспособиться, его невозможно предсказать или от него невозможно избавиться. Достаточно одного из этих условий, чтобы человек оказался в ситуации неконтролируемого стресса. Об этом хорошо написано в книге биолога Дмитрия Жукова «Стой, кто ведёт?». Человек, который долгое время оказывается в такой дурацкой ситуации, скорее всего, будет страдать от выученной беспомощности — состояния, когда ты отчаялся, решил, что от тебя ничего не зависит, и уже ни на что не претендуешь. Неконтролируемый стресс вполне осознанно используют для дрессировки животных, а в фашистских лагерях его применяли для подавления воли заключённых. Это эффективное средство, чтобы повысить управляемость коллектива. Армейские перекрашивания газонов и внезапная пара по физике «за то, что вертелся» из этой серии. Чем непонятнее выходка начальства, тем послушнее подопечный. Родители тоже могут развить выученную беспомощность, причём совсем невинными методами. Мама ни в какую не соглашается купить тебе собачку, а когда ты лишился всякой надежды — «вуаля!» — сюрприз. Мы не видим в этой ситуации ничего плохого, но она необъяснима для ребёнка, и он никак не может ни повлиять на неё, ни предсказать её. «Малыш, на выборы-то можно не ходить — бесполезно. И скорее всего, на нашу планету упадёт метеорит... Ты, кстати, видел, кто победил на выборах? Хорошо бы метеорит не задерживался,» — в общем, не стоит.

5. Мы слишком давим. К выученной беспомощности приводит ещё и постоянное социальное давление. В книге Жукова описываются эксперименты с крысами: две крысы, встретившись, дерутся. Но уже спустя несколько часов, все биохимические показатели у проигравшего бойца возвращаются к норме. Но, если несчастная крыса всё время вынуждена проигрывать, со временем она станет депрессивной и беспомощной, станет затаиваться при виде любой тени, шарахаться от учебников и соревнований по гребле. В общем, у неё будет лицо прямо как у мальчика с картины «Опять двойка». Чтобы на путь бедной крысы не стал ребёнок, ему необходимо оказываться в ситуации успеха и хоть изредка побеждать младшую сестрёнку-грудничка в шахматы.

6. Мы не замечаем их успехи. Разумеется, двойки и рваная дыра на штанине, заметнее, чем блистательное достижение ребёнка — победил лягушку в длине прыжка. Но когда мы игнорируем всё то хорошее, что человек сделал за день, и сосредотачиваемся на излюбленных моментах с порванной книжицей, самооценка ребёнка сразу опускается на несколько градусов.

7. Мы слишком боимся испортить им самооценку Родители, которые знают, что сказанная впопыхах фраза может сгубить всю детскую самость, впадают в другую крайность: не дают младшему развить чувство ответственности за свои действия. Ну подумаешь, продал папин ключ от машины через интернет — не ругать же человека. Ругать, может, и не надо, но показать, что его поступки влияют на мир — необходимо. Папа теперь будет забирать его из школы не на немецком седане, а на велорикше. «Такова жизнь, сынок. Видишь, как много ты можешь изменить в семейном укладе!» Заодно объясните, что хорошие поступки влияют на вселенную не меньше, а плохие оценки никогда не поздно начать исправлять.

*Материал подготовлен педагогом-психологом*

*МБОУ «Школа №106» Разумовской С.А.*