Самооценка ребенка — индикатор успешности во взрослой жизни. Психологи утверждают, что правильно сформированная оценка личных качеств, как внешних, так и внутренних, обеспечивает счастливую жизнь. Существуют определенные этапы формирования самооценки у детей дошкольного и школьного возраста. Чтобы она была адекватной, родителям стоит уделить внимание ее развитию и коррекции, если это будет необходимо.

**ЧТО ТАКОЕ ДЕТСКАЯ САМООЦЕНКА**

Говоря простым языком, детская самооценка – это уровень самостоятельной оценки самого себя. У каждого человека есть определенный набор качеств, и второго такого набора нет ни у кого, даже при наличии близнеца. В раннем возрасте самооценка очень хрупкая и меняется по несколько раз в зависимости от обстоятельств. Самооценка человека безупречна лишь при рождении, а о том, какой она будет потом, должны позаботиться родители и ближайшее окружение.

**ФОРМИРОВАНИЕ САМООЦЕНКИ РЕБЕНКА**

Детская самооценка формируется благодаря суждениям взрослых, а именно родителей и учителей. С самого рождения малыш не имеет представления о том, как себя вести, — важную роль играет воспитание. Малыш обращает внимание на оценки взрослых, на их реакцию и изо всех сил стремится не разочаровать.

Нужно дать понять своему чаду изначально, что мир не идеален и что он не может знать и уметь все. Помогите ему раскрыться и обнаружить свои таланты. Каждый человек талантлив по-своему, и от родителей зависит, как сложится его судьба.  Малыш обращает внимание на свою внешность и сравнивает себя со сверстниками, не упустите этот момент и не дайте ему обзавестись комплексами.

**РАЗВИТИЕ САМООЦЕНКИ ПРОХОДИТ 4 ЭТАПА**

Психологи выделяют 4 основных этапа развития детской самооценки. Каждый этап имеет большое значение и ошибки допускать нельзя ни в одном из них. Характер человека формируется с первых минут появления на свет.

Включить звук

**1 ЭТАП – ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 18 МЕСЯЦЕВ**



Трепетный этап, выстроенный на внутренних ощущениях и тактильном контакте. У новорожденного формируется доверие к окружающему миру через заботу и опеку родителей. Появляется первая в жизни привязанность и малыш уже отдает предпочтения в [общении](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/lichnostnyj-rost/zachem-cheloveku-obshchenie). Все это строится на бессознательных инстинктах, но все же вы замечали, что к одним малыш охотно идет на ручки, а при виде кого-то может расплакаться.

Сила маминых объятий невероятна и способна на многое. Адекватная самооценка формируется в том случае, если родители позитивно оценивают малыша. Естественно, новорожденный не поймет, если вы ему это скажете напрямую, он различает только эмоциональную оценку: добрый взгляд, объятия, мягкие прикосновения, добрый и спокойный тембр голоса.

**2 ЭТАП – ОТ 1,5 ДО 3-4 ЛЕТ**

В этом возрасте малыш становится невероятно любознательным и активным. Ему интересно абсолютно все, и от того, как на его интерес реагируют родители, зависит формирование самооценки. Не стоит все критиковать, дайте шанс почувствовать себя самостоятельным. Конечно, вы можете контролировать ситуацию, но делайте это деликатно. Сейчас все в руках родителей: автономным или зависимым человеком вырастет ваш ребенок — зависит только от вас. Малыш уже в состоянии понимать, что ответственность за совершенные поступки лежит на нем, а не только на родителях. Только ни в коем случае не давайте оценку личности в случае неудачной попытки. Возможно, стоит попытаться снова или просто этот поступок плохой и его не следует повторять.

**3 ЭТАП – ОТ 4 ДО 6 ЛЕТ**

В младшем дошкольном возрасте дети начинают пристальнее присматриваться к себе и к своему месту в обществе. Например, думают о том, сколько друзей в детском саду и почему кто-либо не хочет дружить. Малыш ищет причины происходящего в себе. Допустим, старший брат сегодня не в духе и поругал младшего. Малыш не понимает, что он сделал не так, но все же ищет [причины в себе](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/lichnostnyj-rost/kak-stat-uverennym-v-sebe). В такие моменты важно, чтобы объяснение этому поступку дали взрослые, что у брата всего лишь плохое настроение, но он с любовью относится к младшему и любит его. Подумайте о том, не слишком ли много ограничений вы установили, и есть ли у детей возможность проявлять инициативу.

Если у малыша постоянно формируется чувство вины за действия других людей – это ненормально, обратите на процесс [самореализации](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samorealizatsiya/svoboda-kak-uslovie-samorealizatsii-lichnosti) ребенка пристальное внимание.

**4 ЭТАП – ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ ОТ 6 ДО 14 ЛЕТ**

Завершающий 4 этап – самый долгий, интересный и опасный в процессе формирования детской самооценки. В этом возрасте закладывается любовь к труду и идет нацеленность на результат. Неприятие малыша в обществе сверстников формирует в нем замкнутость и отторжение. Может случиться так, что ребенок потеряет интерес к делу, которым интересовался совсем недавно. Эта апатия – следствия неприятия подростка в коллективе. Он теряет веру в то, что способен наравне с другими выполнять задачи и добиваться успеха. Иногда случается так, что самые талантливые и одаренные дети могут замкнуться в себе и разувериться в собственных силах из-за трудных отношений в коллективе.

**КАК СФОРМИРОВАТЬ АДЕКВАТНУЮ САМООЦЕНКУ**

Прежде всего, хочется отметить, адекватная самооценка – это важный показатель в формировании психического здоровья личности. Такой человек способен воспринимать реальность такой, какая она есть и, не пытаясь изменить мир, легко адаптируется к жизни. Именно от адекватной самооценки зависит успешность и комфортное существование личности в социуме. Если вы настроены воспитать здорового и счастливого ребенка, а об этом мечтают все родители, задумайтесь над своим поведением.

Наступает период, когда девочки копируют мам, а мальчики – пап. Именно от отношения родителей друг к другу многое зависит. И помните о том, что у детей очень [развита интуиция](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samorazvitie/kak-razvit-intuiciyu). Не пытайтесь их обмануть внешней картинкой. Если мама или папа [не уверены в себе](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/lichnostnyj-rost/kak-stat-uverennym-v-sebe-muzhchinoj), не могут отстоять свое [мнение](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/lichnostnyj-rost/kak-ne-zaviset-ot-chuzhogo-mneniya) и постоянно жалуются на [жизнь](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samorazvitie/zhiznennye-tsennosti), не нужно думать, что малыш этого не замечает. Ниже более детально описаны несколько действенных приемов по формированию адекватной детской самооценки. Проверьте себя, все ли хорошо в вашей семье.

**ПРОВЕРИТЬ, НЕ СОЗДАНЫ ЛИ ЗАВЫШЕННЫЕ УСЛОВИЯ**

Допустим, вы стали замечать, что малыш чрезмерно себя критикует. В его лексике стали появляться выражения: «я ничего не умею», «у меня никогда не получится», «я никогда не смогу». Давайте разбираться. Ключевой момент здесь: «стали замечать». То есть раньше малыш был веселый, проявлял интерес к знаниям и вдруг не получается и ничего не хочется.

Рассмотрим на примере. Учились в 5-А две девочки: Маша и Катя. Обе были прилежными ученицами, очень дружили и их родители также отлично общались между собой. На одном из семейных праздников мама Кати поведала, что у дочери есть невероятный талант к рисованию и она этому очень рада. «Рисование – это прекрасно, не то, что какой-нибудь травмоопасный спорт», — сказала женщина.

Почему-то мама Маши тут же приняла решение, что дети непременно должны ходить на занятия вместе, не выяснив, есть ли этот талант у ее дочери. «Все дети любят рисовать», — подумала она. Не прошло и двух месяцев, как Катю отметил преподаватель и стал рекомендовать ее работы на всевозможные детские конкурсы, а Машины работы были посредственными детскими рисунками. Девочка разуверилась в собственных силах, стала хуже учиться из-за неуверенности в себе и даже не хотела дружить с подругой, которая оказалась успешнее ее.

Все могло бы сложиться по-другому, если бы мама Маши не создала для нее завышенные условия.

Включить звук

Не навязывайте детям ничего насильно, лучше помогите определиться им с желаниями, и, если особых талантов у малыша нет, хвалите его за хорошие отметки, ведь это его труд. Только не сравнивайте с другими в его пользу, это может сказаться негативными последствиями в будущем.

**МНЕНИЕ РОВЕСНИКОВ**

Действительно, мнение ровесников очень важно. Для начала разберитесь в ситуации, если кто-то плохо сказал о вашем сыне или дочери – это еще не повод бежать в школу восстанавливать справедливость. Детская психика – вещь хрупкая и ломается очень быстро. Критерии оценки детей очень высоки и иногда не поддаются логике.

Дети могут насмехаться только из-за того, что сверстник слегка полнее или учится лучше других. Если идет открытая травля, лучше перевестись в другую школу. Скорее всего, в новом коллективе сложатся абсолютно нормальные и адекватные отношения. Дайте подростку шанс самостоятельно исправить ситуацию и почувствовать себя важным в коллективе. Проведите беседу о том, как делать не нужно. Помните, критиковать ребенка не стоит. Можно давать оценку поступкам, но не человеку.

В случае, если ситуация не критична и подросток просит о каких-либо нестандартных вещах в свой гардероб, чтобы не выбиваться из толпы сверстников, попросите его обосновать свою просьбу. Если рваные джинсы хочется именно ему, и это решение он принял самостоятельно, то почему бы и нет. Иногда лучше поступиться своими родительскими принципами для будущего блага всей семьи.

**ХВАЛИТЕ**



Дети и взрослые очень похожи. Разве что на взрослом человеке лежит больше ответственности. Если возникает вопрос, как помочь повысить детскую самооценку, прислушайтесь к себе. Чтобы помогло вам? Правильно, похвала! Вам же нравится, когда вас хвалит руководство, даже если без повышения и без увеличения заработной платы, но как же приятно услышать похвалу за хороший результат проделанной вами работы.

Вот и малышу приятно, когда вы его хвалите. Только хвалите за дело, а не просто так. У формирующейся личности должно быть четкое понимание, что такое хорошо и что такое плохо. Именно так формируется адекватная самооценка и оценка реальности в целом.

**ПРЕОДОЛЕВАЙТЕ ТРУДНОСТИ**

Здесь опять идет пересечение со взрослой жизнью. Например, у вас катастрофически не хватает времени на занятия в спортзале, но желание заполучить фигуру мечты перевешивает. После тяжелого рабочего дня вы мчитесь в спортзал и через несколько месяцев заметен долгожданный результат. Гордились бы собой? Естественно, да! Повышение самооценки обеспечено.

Так и с самооценкой ребенка. Преодолевая трудности, малыш научится себя уважать и любить. Не стоит замахиваться на глобальные задачи. Начните с малого. Пусть малыш подтянется на турнике с папиной помощью 3-4 раза. Достижение? Конечно! Не забудьте похвалить сына.

Девочки, особенно в подростковом возрасте, не уверены в своей красоте и привлекательности. Неуверенность наносит огромный удар по самооценке. Сходите с дочерью в салон или на фотосессию. Увидите, как изменится ее настроение. Преображение во внешности и принятие себя – важный момент в формировании адекватной самооценки.

**ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА САМООЦЕНКА**

Самооценка помогает адекватно оценивать свои силы и возможности. Также ребенок может оценивать поступки и разделять их на хорошие и плохие. Если ребенка мотивировать правильно, то самооценка помогает ему собраться с силами и не сдаваться при первых неудачах в выполнении того или иного задания. Роль самооценки в жизни ребенка очень велика.

К самым распространенным значениям оценки себя ребенком принято относить следующие роли

Самооценка выполняет следующие функции:

* [мотивирует](https://lifemotivation.online/motivation/vidy-motivatsii);
* развивает способность к [самоанализу](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samopoznanie/samoanaliz);
* обучает;
* стимулирует.

Именно благодаря адекватной самооценке дети способны хорошо учиться, заниматься любимым [хобби](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/lichnostnyj-rost/kak-najti-hobbi) и выстраивать здоровые отношения со сверстниками.

**САМООЦЕНКА МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА: ДИАГНОСТИКА**

Мы разобрались в важности адекватной самооценки. Теперь пришло время поговорить о диагностике. Не всегда упадническое настроение скажет вам о низкой [самооценке](https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/lichnostnyj-rost/kak-podnyat-samootsenku-muzhchine). Порой случается так, что веселый и активный ребенок в семье чувствует себя абсолютно чужим среди сверстников. Он боится быть непонятым и поэтому держит свое мнение при себе. Школьные психологи проводят тестирования, благодаря которым можно выяснить уровень самооценки ребенка. Ведь этот вопрос интересен как учителям, так и родителям.

**МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ САМООЦЕНКИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**



Стоит отметить, что адекватная самооценка у детей школьного возраста – это большая редкость. Чаще всего она либо завышена, либо занижена. Бить тревогу в этом случае не стоит, просто более пристально наблюдайте за учащимся. В этом возрасте нестабильность – это скорее норма, чем отклонение. Но от того, насколько точно родители и учителя смогут ненавязчиво оказать ребенку помощь, зависит его будущее. Итак, есть несколько методик определения уровня самооценки у школьников:

1. Педагог предлагает детям изобразить себя в качестве любимого или вообще любого сказочного персонажа с выдуманным именем. Описать качества, какими наделен персонаж, и на основе этого опытный специалист способен определить, какая личность скрывается за тем или иным рисунком.
2. Комплексный подход к проблеме предполагает разработку специальных опросов. Проделав анализ ответов учеников, психолог определит адекватность самооценки каждого и отклонения от нормы.
3. На первый взгляд, последний способ – самый примитивный: изобразить на листе бумаге себя. Но это не так. Ребенок рисует самого себя таким, каким хочет быть, и на основании этого рисунка специалист определит, чего не хватает малышу, и справедливы ли его требования к себе.

В ситуации формирования здоровой самооценки у детей мнение специалиста очень важно. Если вдруг случится так, что родителей приглашает на разговор школьный психолог, не стоит игнорировать это приглашение. Отнеситесь со всей серьезностью.

**ТРИ ОСНОВНЫХ ВИДА ОЦЕНКИ СЕБЯ ДЕТЬМИ**

Есть 3 варианта результата исследований самооценки: адекватная (но это большая редкость для детей, как вы поняли), заниженная или завышенная. Для выявления отклонений и проводятся данные исследования. Разберем более детально позитивые и негативные стороны всех трех вариантов.

**ЗАВЫШЕННАЯ**



Такие дети чрезмерно уверены в себе и, как правило, чрезмерно самостоятельны. Правила общества для них не писаны и только они могут решать, как поступить. Ребенок с завышенной самооценкой не нуждается даже в советах родителей и сам знает, как поступить. Готов браться за самые сложные задачи, тем самым рискуя потерпеть неудачу, так как неадекватно оценил силы.

Такие дети всегда должны быть первыми и их стремление похвально, главное не переходить черту. Ребенку нужно объяснить, что не все средства хороши на пути к цели. Договоренности такой малыш предпочитает не соблюдать, ему это неинтересно и осуждение общества абсолютно безразлично.

**ЗАНИЖЕННАЯ**

В младшем школьном возрасте нередко самооценка ребенка занижена. Малыш отказывается от сложных заданий, сомневаясь в собственных силах. Ребенок сознательно отказывается от высокой оценки, потому что не уверен в себе. Это влечет более серьезные проблемы за собой. Например, замкнутость, проблемы в общении со сверстниками. Ребенок сознательно занижает свою планку, вот почему так важно хвалить малыша и не просто так, а за достижения. Пускай они будут мелкими и незначительными, но задача родителей акцентировать внимание на положительных сторонах.

Не позволяйте малышу думать о неприятностях, настройте его на позитивное мышление и дайте понять, что ваш ребенок заслуживает большего.

**АДЕКВАТНАЯ**

Большая редкость – адекватная самооценка ребенка, но все же она существует. Такие дети коммуникабельны, активны и им нравится учиться. Сложные задачи их не пугают. Если с заданием справиться не удалось, они адекватно воспримут критику и примут к сведению все сказанное учителем. Обычно к таким деткам тянется весь коллектив, так как они умеют заинтересовать и организовать сверстников.

**СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ**

Применив способы коррекции самооценки на практике, вы поможете своему ребенку избежать трудностей в будущем.

1. Не сравнивайте малыша со сверстниками. Недопустимо говорить: «А вот Дима уже выполнил домашнее задание и гуляет во дворе, а ты еще сидишь над учебником». Родители должны понимать, что у каждого ребенка разные способности – это первое. Самая главная задача родителя – разглядеть талант своего ребенка или его отсутствие. Оценивайте способности малыша трезво. Не бывает людей успешных во всех направлениях.
2. Не забывайте хвалить ребенка. Для большинства детей похвала – это самая большая мотивация. Хвалите своего ребенка за результат чего-либо. Малыш будет покорять новые и новые вершины ради заветных слов мамы и папы: «какой же ты молодец», «мы гордимся тобой», «так держать».
3. Уважайте личное пространство ребенка. Для малыша важно, чтобы близкие люди ценили его мир. Бережно относитесь к личным вещам и игрушкам ребенка. Пусть он понимает, что его любят, ценят и уважают.
4. Адекватно оценивайте способности ребенка. Не стоит предъявлять завышенные требования к малышу. Если ваш сын или дочь учатся во 2 классе, они не обязаны знать программу 5 класса, даже если эту программу легко освоил один из их одноклассников.
5. Не критикуйте личность. Не ругайте и не кричите на малыша, если не все получается с первого раза. Лучше помогите преодолеть трудности и вместе радуйтесь успехам и достижениям.

Чаще разговаривайте с ребенком, так вы поймете, чего ему не хватает. Доверительные отношения между родителями и детьми гораздо легче сформировать в дошкольном возрасте ребенка, чем в подростковом.

**ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ У ДЕТЕЙ**

В детстве круг общения предельно узок. Повлиять извне на формирование самооценки в основном могут только родители. В школьном возрасте к ним добавляются одноклассники и учителя. Ребенок часто находится в ситуации, где он должен как-то к себе отнестись, чтобы дать оценку своим действиям. От такого самоанализа зависит поведения малыша и его коммуникации в обществе в будущем.

**В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

В этом возрасте очень тонкая грань между оценками взрослых. Малыш уже осознает свою значимость в этом мире и его суждения о себе основаны исключительно на оценке его взрослыми. Чаще всего он слышит похвалу и восхищение, поэтому в этом возрасте у большинства детей самооценка завышена. Но не спешите сменять милость на критику для баланса. Критиковать малыша в этом возрасте опасно – это грозит заниженной самооценкой, а с ней будет справиться гораздо сложнее.

* ₽

**В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

В младшем школьном возрасте для ребенка приобретает невероятную важность его роль в социуме. От того, как на него реагируют сверстники, зависит самооценка. При этом все также важна роль родителей. Не забывайте хвалить и поощрять ребенка за его достижения.

**В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

В этом возрасте самооценка ребенка зависит от общественного мнения. Если ребенок занимает лидирующие позиции в классе, его самооценка явно завышена, а если ребенок – изгой, естественно, уровень самооценки самый низкий.

**В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

На формирование самооценки подростков немаловажную роль оказывает положение в коллективе. Стоит отметить, что это не единственный критерий оценки. Подростку важны его успехи и достижения. Важно, чтобы еще в раннем возрасте родители адекватно оценили способности ребенка и не навязывали ему то, что не нравится. Подростку крайне важно чувствовать свою значимость и внешнюю привлекательность.

**В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ**



Низкая самооценка напрямую связана с качеством жизни. Низкая самооценка не даст человеку стать счастливым. Человек, который недоволен собой, не может быть счастлив. Отношения в обществе у такого человека не складываются. Как правило, работа мечты так и остается мечтой навсегда, так как неуверенность в собственных силах не дает шанса заявить о себе. И это самые мелкие причины, почему низкую самооценку стоит корректировать. Склонность к депрессиям во взрослой жизни – это также результат неадекватной самооценки.

**КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ**

Самооценку намного легче корректировать в детстве. Родители и учителя – первые помощники в этом нелегком деле. Малышу сложно оценивать себя адекватно, ему на помощь должны прийти взрослые. Помогите ребенку найти занятие по душе, гордитесь им и поощряйте его маленькие победы. Ребенку важно знать и чувствовать, что его любят и уважают. Научите ребенка отстаивать свою точку зрения и дайте понять, что невозможно угодить всем. Объясните, что состояние жертвы никто не поощрит и что стоит думать о себе, конечно, не в ущерб другим. Помогите ребенку научиться обосновывать свои решения.

**САМООЦЕНКА У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

Особенным деткам важно понимать, что они нужны обществу, а не являются обузой. Восприятие зависит от отношения родителей. Одни относятся с трепетом и терпением к своему ребенку, а другие могут срываться на малыша из-за усталости. Постарайтесь найти такому малышу друзей по интересам. Ребенок, занимаясь любимым делом, поймет свою важность и ценность. А еще не забывайте напоминать ему о том, какой он молодец.

Справедливо будет поговорить с ребенком о том, что не все люди одинаковые, и в жизни бывают разные ситуации, но трудности даются для того, чтобы их преодолевать. Каждый день говорите малышу с ограниченными возможностями, какой он молодец.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

 Велика роль самооценки ребенка. Если дети замкнуты и не проявляют интерес к обществу, родителям стоит задуматься об этом. Помогите себе и малышу избежать проблем в будущем. Будьте счастливы и берегите хрупкую психику ребенка.

₽