

Какая самооценка у вашего ребенка?

Многие люди сталкиваются с проблемой неуверенности в себе и пониженным чувством собственной значимости. Но не все из них знают, что самооценка начинает закладываться с трехлетнего возраста. Практически с младенчества у нас начинается складываться мнение о себе и своих возможностях. И чем раньше выясняется проблемы с самоощущением, тем проще будет скорректировать здоровую самооценку.

Простой тест

Чтобы узнать, какого мнения о себе ваш ребенок, проведите тест. Нарисуйте на листе бумаги лесенку из семи ступенек. Покажите картинку ребенку и объясните, что на самой нижней ступеньке стоят непослушные, злые мальчики и девочки, на ступеньке повыше – с чуть лучшим поведением и т.д. На средней ступеньке (покажите её) оказываются дети обычные – не плохие и не хорошие. А вот на верхних ступеньках стоят хорошие и послушные дети. Важно, чтобы ребенок правильно понял расположение на ступеньках и условия теста. А потом спросите, на какую ступеньку он поставил себя.

Результат

1-я ступенька: завышенная самооценка. Если ребенок, не раздумывая, ставит себя на самый верх лестницы, говоря, что он «самый лучший» - возможно, у вас растет маленький вообразжала и эгоист.

2-я ступенька: высокая самооценка. Ребенок отмечает, что у него есть промахи, поэтому не определяет себя на самый верх.

3-я ступенька: адекватная самооценка. Ребенок объясняет свой выбор, приводя реальные доводы, например: «Я добрый и стараюсь помогать маме, но иногда ленюсь».

4-я ступенька: нестабильная самооценка. Ребенок не может себя позиционировать. Это может говорить о проблемах внутри семьи, когда малышу не хватает поддержки и любви от взрослых.

5-6-я ступенька: заниженная самооценка. Ребенок отводит себе место внизу, аргументируя тем, что он плохой, непослушный и т.д. Часто такая оценка носит временный характер и привязана к актуальным ситуациям (например, недавно он шалил и был наказан). Стоит повторить тест в более благоприятный для ребенка момент.

7-я ступенька: низкая самооценка. Ребенок уверен, что он плохой, а окружающие его не любят и не ценят. В такой ситуации ведущая роль отводится родителям и близким родственникам, ведь только им под силу изменить ситуацию, пока это возможно.

Еще один вопрос

Спросите малыша, как он считает, на какую ступеньку поставят его мама, папа (бабушка, дедушка, воспитатель в детском саду). Это расскажет о взаимоотношениях малыша со взрослыми. Для комфортного ощущения ребенка важно, чтобы он был уверен: родители и близкие ставят его на самую высокую ступеньку.

Самый благоприятный результат такой: малыш ставит себя на 2 или 3 ступеньку, а родители, по его мнению, ставят его на самую верхнюю. Это означает, что ребенок отдает себе отчет, что может быть не идеальным, но в поддержке и любви взрослых всегда уверен.

