

Любите своих детей такими, какие они есть, хвалите за достижения и терпимей относитесь к оплошностям. А может быть, вы сами были ребенком, которому не хватало теплоты мамы и папы? Тогда не повторяйте их ошибок, и пусть ваши дети чувствуют безусловно родительскую любовь.



**Дети учатся на примерах, которые их окружают**



**ГБУЗ СО «Березовская ЦГБ»  
Клиника, дружелюбная к молодежи**

Оказание психологической помощи подросткам и их родителям: диагностика психологических проблем, психологическое консультирование, тренинговые занятия по формированию позитивного отношения к собственному здоровью, по формированию мотивационного отказа от курения для подростков, по формированию позитивных установок воспитания для родителей.

Адрес:  
г.Березовский, ул. Шиловская, д. 28,  
здание детского стационара

Телефон для предварительной записи на консультацию: 8-9000-41-41-27 (в рабочие дни с 08.00 до 10.00)

Эл. почта: kdm\_vita@mail.ru



**ГБУЗ СО «Березовская ЦГБ»  
Клиника, дружелюбная к молодежи**

**Самооценка  
формируется в  
детстве**



г.Березовский, 2016



## Почему иногда так сложно полюбить себя?

Все мы знаем, что если не сможем этого сделать, то и никому другому не придет в голову любить нас.

И действительно, если человек махнул на себя рукой, значит, такое отношение его вполне устраивает, и не большее со стороны окружающих он не претендует. Но осознать необходимость любви к себе – это одно, а вот как воплотить мысли в реальность – это уже другой, гораздо более сложный вопрос.

Откуда же берутся все наши привычки ругать себя? Почему мы попадаем в этот заколдованный круг, из которого потом не можем найти выход?



Конечно, проблемы начинаются еще в детстве. Ребенок воспринимает информацию о себе через окружающих его взрослых. Самостоятельно определить какой он – хороший или плохой, малыш еще не в состоянии. Он знает только, что он просто есть, просто существует. Родители становятся теми проводниками, через которые ребенок начинает что-то понимать о себе. И если родители уделяют ребенку достаточно внимания, общаются с ним, хвалят и помогают ему, то это создает почву для развития позитивного образа «Я». Я –хороший! Если же взрослые не уделяли достаточно внимания своему ребенку и часто не одобряют его поведение, то малы вряд ли будет обладать адекватной самооценкой. Даже если взрослые в своей критике руководствуются исключительно добрыми намерениями, это не приносит хороших плодов. Например: «Вот посмотри, Петя уже читает по слогам, а ты все никак не научишься!». Может быть, мама или пап хотели, чтобы ребенок больше внимания уделял учебе, стал более упорным в достижении своих целей, научился преодолевать препятствия? Но сын или дочь слышит примерно следующее: «Я хуже Пети. А что бы стать лучше Пети, чтобы меня полюбила мама и папа, я должен научиться читать». Таким образом, дети учатся понимать, что их любят за что-то. За то, что он уже умеет завязывать шнурки, держать карандаш и т.д. но чаще достижения ребенка упускаются из вида, а в центр внимания попадают неудачи.

Случается такое, что требования к детям сильно завышены. Это связано с тем, что родители уже решили вырастить гения. Ребенка нагружают непосильной ответственностью, чтобы быть хорошим для мамы и папы он слишком много должен... И самостоятельно делать уроки, и всегда слушаться и мыть посуду, и еще множество других вещей. Разумеется, справиться с такой ношей малыш просто не в состоянии. Иногда так хочется погулять и забыть про все на свете! Получая очередной упрек, ребенок понимает, что не оправдывает возложенных на него ожиданий, и за что же его любить? Так возникает чувство вины и заниженная самооценка.

А ведь любить ребенка надо просто так! Просто потому, что он есть, и это уже счастье. Бывает, что родители боятся захваливать детей, но на практике происходит скорее всего наоборот. Конечно, впадать во вседозволенность тоже не стоит, эта другая крайность. Ребенок должен понимать, что вы недовольны каким-то его поступком, например, разбил вазу, но не им самим. Он всегда для вас должен оставаться самым любимым.

Уже в детском возрасте можно различить детей с адекватной самооценкой и заниженной. Представители адекватной самооценки легче устанавливают контакты, более открыты для общения, активны и не боятся проявлять инициативу, ведь их на нее не наказывают! Детки с заниженной самооценкой, наоборот, скованны, зажаты, общение им дается тяжелее, а обижаются они легче.