

**Консультация для родителей:**  
**ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА РЕБЕНКА:**  
**6 СПОСОБОВ ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ**

Самооценка управляет механизмами принятия решений и влияет на развитие личности или его отсутствие. Самооценка бывает завышенной, нормальной и заниженной. От адекватной самооценки зависит комфортное психоэмоциональное состояние ребенка, его успешность в обучении, увлечениях, общении с ровесниками, друзьями и родителями.

◆ Самооценка ребенка и как ее повысить

Из низкой самооценки развивается ролевая позиция жертвы. Человек, примеривший на себя данную роль, всегда будет находиться в поисках поддержки окружающих. Люди-«жертвы» склонны перекладывать ответственность на других, не желают взрослеть и что-то менять в своем порядке существования.

◆ Признаки заниженной самооценки

На формирование заниженной детской самооценки влияют внешние и внутренние факторы, такие как внешность, вес, персональная специфика психики, социальный уровень отца и матери, наличие (или отсутствие) достижений, оценки других людей.

◆ Типичные признаки заниженной самооценки:

- ◆ повышенная самокритичность, неудовлетворенность собственными действиями;
- ◆ обостренная чувствительность к критике, чрезмерная обидчивость;
- ◆ постоянная боязнь совершить ошибку, робость;
- ◆ стремление угождать;
- ◆ смутное ощущение вины;
- ◆ склонность к депрессии;
- ◆ враждебность к окружающему миру.

Дети с заниженной самооценкой стремятся завоевать признание других, ошибочно принимая его за критерий оценки своей персоны.

◆ Как же поднять самооценку ребенку?

### ◆ Метод№ 1. Проверить, не завышены ли требования

Когда ребенок демонстрирует тревожные симптомы (высказывания типа «я ни на что не гожусь», депрессивные состояния, скрытность, намеренную грубость, цинизм), первым делом следует проанализировать причину. Возможно, ваши требования не адекватны возможностям ребенка.

Не поднимайте планку своему ребенку и не сравнивайте с другими детьми.

### ◆ Метод№ 2. Мнение сверстников

Для подростка мнение ровесников играет крайне важную роль в жизни. Оценки друзей и знакомых или больно ранят, или поднимают его в собственных глазах. Когда, например, внешний вид реально влияет на самооценку вашего ребенка, лучше прислушаться к нему и пойти навстречу.

### ◆ Метод№ 3. Хвалить

За хорошее можно похвалить, за недопустимое – отругать (или даже наказать), чтобы не смешивать ценностные ориентиры. Но не переходите на личности, акцентируйте внимание на поступках.

Не скупитесь на похвалу. От этого у ребенка не появится корона на голове. И помните - чем конкретнее похвала, тем более понятно ребенку, что родители его ценят.

◆ За что именно хвалить?

◆ За высказывание собственного мнения.

◆ За принципиальность.

◆ За любую помощь.

◆ За разумную настойчивость и упрямство, которые помогают довести дело до конца.

◆ За радость и оптимизм.

◆ За мужество.

### ◆ Метод№ 4. Развивать свой талант

У каждого имеется талант. Наверное, не стоит стараться улучшить то, что никак не выходит. Но укрепление сильных сторон является шансом воспитать уверенного в себе ребенка.

Например, если ребенок чудесно рисует – можно отдать его в художественную школу, а если обожает футбол – имеет смысл записать его на секцию и проч.

Каждому человеку проще преодолевать жизненные неудачи, пребывая в уверенности, что в своем деле он мастер.

Как поднять себе и ребенку настроение и самооценку

1. Сходить к стилисту или посидеть за чашечкой ароматного чая в кондитерской.
2. Организовать фотосессию (можно профессиональную) и выложить удачные фото в Сеть, собирая позитивные комменты.
3. Сходить на какой-нибудь мастер-класс и научиться вместе изготавливать что-либо своими руками.
4. Сходить на спектакль/ в музей.
5. Чаще улыбаться. Головной мозг положительно отзывается на любую улыбку.
6. Совершать совместные прогулки на природе. Любоваться прелестями всех времен года и мирно беседовать.