

## Как повысить самооценку у ребенка.



Заниженная самооценка становится первопричиной всевозможных комплексов и в дальнейшем ведет к новым и новым неудачам, тем самым замыкая круг. Человек корит себя все сильнее и сильнее, и находит все новые и новые причины для того, чтобы считать себя хуже других. Причины такого жизненного сценария кроются в детстве, поэтому *задача родителей выявить склонность ребенка к заниженной самооценке и повысить уважение ребенка к себе самому.*

Выявить заниженную самооценку у активного ребенка проще, чем у меланхолика, так как поведение активного ребенка меняется кардинально при осознании неудач. Он замыкается в себе, теряет «боевой настрой», хуже засыпает. Ребенок со склонностью к меланхолии впадает в такие состояния беспричинно и они не являются признаком заниженной самооценки. Предложите ребенку нарисовать человека или животное на листе бумаги. Этот **тест** используется психологами для глубокого изучения душевного состояния ребенка, его темперамента и наклонностей. Вам же просто нужно обратить внимание на положение и размер фигуры на бумаге. Маленькая фигура – осознание собственной ничтожности, слишком большая – избалованность малыша, ощущение им себя центром мира. Если фигура расположена ровно посередине листа – у ребенка нет проблем с самооценкой, выше середины листа – самооценка завышена, ниже – занижена.

Если Вы выявили у **ребенка заниженную самооценку**, постарайтесь помочь ему. Обсуждайте с ним его проблемы. Только делать это нужно деликатно, не задавая прямых вопросов: «Почему ты грустный?», «Что тебя беспокоит?». Попросите малыша рассказать о своем дне, что получалось, а что – нет. Вы поймете по разговору, о каком занятии ребенок говорит неохотно. Это значит, что именно этот процесс не получается у ребенка и ему требуется помощь. Например: у ребенка не получилось слепить из пластилина фигурку животного, у всех в группе детского сада получилось, а у него – нет. Займитесь лепкой вместе, хваля малейшие удаchi ребенка. Если все совсем безнадежно, сообщите, что лошадка не получилась, потому что малышу достался кусочек пластилина, из которого мог выйти только такой замечательный динозавр, которого вылепил он. Скажите ребенку: «Лошадки есть у всех, а дракон – только у тебя. Это потому что ты лучше всех!».

**Никогда не ругайте ребенка**, если у него что-то не получается, лучше раз за разом показывайте как надо и просите повторить. Не ставьте в пример ребенку других детей: «Маша не ходит по лужам, она хорошая девочка, а ты опять вся испачкалась!». Лучше скажите крохе, что если не ходить по лужам и стараться не пачкаться, то можно выглядеть также красиво как с утра на протяжении всего дня и, тем самым, удивлять всех своей красотой и опрятностью.

**Замечайте успехи ребенка** и поощряйте их. Если Вы станете воспринимать успехи как должное, но ругать малыша за промахи, то заниженная самооценка станет естественным состоянием ребенка. Заслуживая очередную похвалу родителей, ребенок бросается на новые подвиги. Он знает, что у него все получится, потому что он лучший ребенок на свете, а если и не получится, родители любят его таким, какой он есть. Но у него обязательно все получится!