**Советы психолога**

**Тема: «Несколько способов для поднятия самооценки неуверенного в себе ребенка»**

**К чему приводит низкая самооценка**

Из низкой самооценки вырастает ролевая позиция жертвы. Человек, принявший на себя подобную роль, всю жизнь будет искать поддержки и опоры в других. Эта позиция ужасна даже для девушки, что бы там ни говорили нам гендерные стереотипы. Люди-«жертвы» постоянно перекладывают ответственность на других, не взрослеют, живут в страхе, который со временем даже становится комфортным.

*«Да, я неудачник, ну и что? Не все такие вот крутые, как вы…»*

Такая позиция, к сожалению, часто встречается уже у вполне взрослых людей. Вот только жалельщиков, берущих на себя заботу о «жертве», с каждой новой истерикой, с очередным срывом и упадническим настроением будет становиться все меньше.РЕКЛАМАючить звук

**Почему подростковый возраст так важен для формирования самооценки**

Уверенность в себе формируется задолго до начала подросткового возраста, но именно этот период — 11-12 лет (младший подростковый в классификации психолога Эльконина) — можно назвать оптимальной фазой для работы с самооценкой.

Почему?

— Формируется полноценное самосознание и позиционирование;

— Развивается интерес подростка к себе (те самые самокопания — «Быть или не быть?»).

— Появляется интерес к своим возможностям, способностям и умениям (Что я могу? Что я хочу? Чем я лучше других?);

— Есть возможность открыто поговорить с родителями на волнующие темы;

— Сами взрослые могут серьезно поддержать подростков в решении их проблем (диалог на равных);

— 9-12 лет психологи называют «возрастом злости». Агрессия и отторжение родителей, смешиваясь с заниженной самооценкой, могут стать настоящим вулканом. Так что самое время работать!

Итак, как же [поднять самооценку ребенку](https://letidor.ru/psihologiya/kak-pobedit-strah-i-paniku.htm)?

**Способ 1. Проверить, не созданы ли завышенные условия**

Если ваш ребенок выказывает тревожные симптомы (высказывания в стиле «Я ничтожество», депрессии, скрытность, цинизм), для начала проанализируйте причину. Дело может быть банально в том, что ваши требования просто несоизмеримы с возможностями.

*В 5-6 классе Оля была круглой отличницей и любимицей педагогов. Откровенная нелюбовь всего класса не мешала ей участвовать в конкурсах и яростно тянуть руку раньше всех, надоедая вопросами «А что дальше?». Тем не менее и сама Оля, и родители понимали, что позиция «лучшая» скорее ситуативная, а межличностные отношения, которые сложились в классе (доходило до драк с «выскочкой»), не доведут до добра. Олю перевели в гимназию соседнего города, программа которой отличалась повышенным уровнем сложности. И что вы думаете? В 7-м классе у Оли начались проблемы с самооценкой. А как вы хотели? 30 человек в классе, и все «гении», «выскочки» и активисты.*

Не предъявляйте ребёнку завышенных требований и никогда не сравнивайте с другими в его пользу. Проанализируйте ситуацию вместе.

**Способ 2. Мнение ровесников**

Для подростков мнение ровесников истина в высшей инстанции. Так что если «Катя, Вася и Марк сказали, что я выгляжу как идиотка», то ваше мнение вряд ли поможет исправить ситуацию. Увещевания в стиле «Ты кому больше веришь?» не помогут. Доверяет-то ваш ребенок вам, а вот верит молодежи вокруг. И ругать его за это не стоит. В случае если внешний вид действительно сильно влияет на самооценку вашего подростка, [лучше пойти ему навстречу](https://letidor.ru/obrazovanie/5-zapovedey-kotorye-navsegda-izmenyat-zhizn-devochki-podrostka.htm). Но только если он сможет аргументировать, почему зеленый цвет волос нужен именно ему, а не его одноклассникам.

Подумайте на семейном совете, что вам важнее: забитая девочка-подросток с убитой самооценкой или принципы, что драные джинсы или неформальная одежда — не для семьи Ивановых. Ребенок перерастет и цвет волос, и корсеты, и ушки на ободке.

Другой случай, если в школе имеет место реальная травля. За национальность, за смешные дефекты речи, за то, что отличница/худая/толстая, — выбор у детей жесток и специфичен. Присмотритесь к тем, с кем ваш подросток общается, и если вы выясните, что его низкая самооценка является результатом целенаправленной травли, то просто переводите его в другую школу. Психика у детей ломается очень просто, так что новый виток войны за справедливость можно отложить, лучше действовать.

**Способ 3. Хвалите**

Вы же любите, когда начальник вас хвалит? Пусть не дает повышения, пусть KPI не выполняются, так как безбожно завышены! Но одно маленькое «Умница!» и «Спасибо, ты настоящий лидер» заставляют вас улыбнуться и порадоваться за себя искренне. И ведь, заметьте, начальники не хвалят просто так — только за дела.

То же самое с подростком. За хорошее — хвалите, за недостойное — ругайте, чтобы не сбить ценностные ориентиры. Главное — никогда не переходите на личности, ведите речь только о поступках. Не «Саша, ты идиот», а «Саша, было очень неразумно забывать ключи дома». И не «Катя, не веди себя как дура!», а «Катя, тебе совсем не к лицу так убиваться из-за четверки».

И, пожалуйста, [не бойтесь перехвалить своего ребенка](https://letidor.ru/psihologiya/tolko-eti-10-pravil-sdelayut-pohvalu-poleznoy.htm). Нет, у него не появится корона на голове (в подростковом возрасте уже не появится, опасаться испортить чадо и превратить в принцессу надо куда раньше) и «эгоистом он не вырастет». Эгоист — это человек, который поступает рационально и хочет себе блага, ну где же тут минусы? Использование других людей для собственной выгоды в термин, кстати, не заложено. Так что смело хвалите за дело — чем более конкретна похвала, тем яснее ребенку, что взрослые ценят, что, по их мнению, хорошо.

Не забывайте хвалить и себя.

За что можно хвалить?

**1.** За выражение собственного и аргументированного мнения.

**2.** За принципиальность в сложных ситуациях.

**3.** За помощь ближнему, друзьям, младшим, родственникам.

**4.** За упрямство в разумных пределах и умение доводить дело до конца.

**5.** За хорошее настроение и оптимизм.

**6.** За желание изменить мир к лучшему.

**7.** За мужество.

*И где тут фраза «За хорошие отметки»? Ее нет… Потому что старание в предмете, который не получается, куда важнее. Потому что мужество, с которым ребенок берет на себя ответственность, куда важнее. Потому что сделать то, о чем тебя не просили или за что не дают карманных денег, но что было необходимо, куда важнее. Проведите параллель со своей работой и обязательно похвалите себя!*

**Способ 4. Преодолевайте трудности**

Если вы обнаружили, что самооценка хромает — у вас или у вашего ребенка, то помогут исключительно решительные действия. Дело в том, что рост самооценки прямо пропорционален преодолеваемым трудностям.

Вы справились со сложной задачей на работе — вы выжаты, но чувствуете себя лучше. Вам удалось похудеть, хотя занятия в зале ну никак не вписывались в напряженный график, — вы чувствуете себя сильнее. То же самое и с ребенком: он поверит в свои силы, если сумеет их продемонстрировать. Подтянуться три раза, тренируясь с папой. Получив высший балл, дополнительно занимаясь математикой вместо игры на компьютере. Преодолев страх перед фотоаппаратом и своей внешностью — потратьте время, сходите с девочкой, которая считает себя дурнушкой, на фотосессию! Вот увидите, классная аватарка в «ВКонтакте» — и ребенок (да и взрослый) расцветет.

**Что НЕ надо делать**

[Брать ребенка на «слабо»](https://letidor.ru/psihologiya/10-voprosov-na-kotorye-rebenok-ne-dolzhen-otvechat-dazhe-sosedyam.htm).

«Ты не можешь, что ли?», «Даже Сашка из соседнего двора может, соберись!», «Разве так себя ведут девочки?»

Во-первых, любая гендерная привязка качеств «Ты же девочка, будь аккуратнее», «Ты же мальчик, будь сильнее» урон для самосознания ребенка. Аккуратным и сильным надо быть, потому что ты хороший человек, «мой любимый сын» и «я за тебя беспокоюсь».

Во-вторых, [любое сравнение с другим ребенком/человеком наносит огромный удар по самооценке](https://letidor.ru/psihologiya/nelzya-sravnivat-svoego-rebenka-s-drugimi-detmi-i-vot-pochemu.htm). Никогда не сравнивайте тех, кого любите, с другим объектом внимания. Если муж вам скажет: «Света, не сомневайся в себе, ты красавица, вот Катя, моя коллега, не сомневается же, всегда уверена и оттого притягивает взгляды!» — вряд ли это поднимет вам настроение. Что за Катя? При чем тут Катя? Почему я должна быть похожа на Катю?

Ребенок такими конкретными категориями не мыслит, но чувство непонимания у него возникнет.

**Как это НАДО делать**

В зависимости от возраста ребенка у вас есть две модели поведения: «Давай вместе» и «У тебя обязательно получится, давай попробуем еще раз, а если что, я тебе помогу».

Если ребенок не достаточно взрослый, вы можете попробовать преодолевать трудности вместе. Если же речь идет о подростке, то не стоит делать за своего сына или дочь то, что он или она могут сделать самостоятельно. Такая борьба с трудностями не пойдет на пользу самооценке, так как чувство удовлетворения от решения сложной задачи не придет. Вы можете подсказывать и направлять, но поддержка не должна быть избыточной.

**Способ 5. Развивайте свой талант**

У каждого человека есть талант, или, говоря языком предпринимателей, конкурентное преимущество. Можно бесконечно пытаться улучшить то, что не получается, — об этом речь шла в предыдущем пункте про преодоление трудностей. Но усиление «любимых» сторон — это ваш шанс получить уверенного в себе ребенка.

Итак, если ваш ребенок отлично рисует — отправьте его на курсы, а если любит футбол — запишите в команду и найдите хорошего тренера. Если вы сами хорошо шьете — начните делать авторские игрушки и делитесь успехами с друзьями. Если хорошо получаетесь на фото — [отправляйтесь на городскую или студийную фотосессию](https://letidor.ru/otdyh/5-sekretov-idealnoy-fotosessii-s-rebenkom.htm). На наше счастье, социальные сети — обитель не только плохих новостей, но и красоты, которой можно делиться.

Любому из нас легче переносить жизненные трудности и неудачи, зная, что в чем-то СВОЕМ он на высоте.

**Топ-10 коротких способов поднять себе и ребенку настроение и самооценку**

**1.** Сходите к стилисту или просто пройдитесь по магазинам.

**2.** Закажите фотосессию, а потом выложите классные фотографии в Сеть, собирая комментарии. Только осторожно — не впадите в лайк-зависимость

**3.** Сходите на мастер-класс, научитесь делать что-то необычное: поделки из жести, шерстяные игрушки, что угодно!

**4.** Сходите в театр или в музей, обязательно в компании, чтобы потом обсудить увиденное. Попробуйте написать эссе по этой же теме.

**5.** Запишитесь в спортзал, начните бегать или занимайтесь дома. Ежедневная гордость за преодоленные трудности вам обеспечена.

**6.** Сделайте что-нибудь не характерное для вас: сходите в тир, постреляйте из лука, если же вы и так завидный «силовик», то отправляйтесь на бал — историческую реконструкцию.

**7.** Заведите себе хобби. Не временное увлечение, а любимое дело. Пишите стихи, рисуйте по номерам, готовьте каждую неделю блюда новой кухни. Коллекционирование тоже, конечно, хобби, но лучше, если оно будет созидательным, а не потребительским.

**8.** Чаще улыбайтесь. Наш мозг позитивно реагирует даже на «ненастоящую» улыбку.

**9.** Беседуйте с людьми, которые вас любят. Разговаривайте обо всем, что вас окружает, что произошло за день, что прочитано в книге. Организуйте пару раз в неделю семейные встречи и дискуссионный клуб.

**10.** Заведите «Тетрадь успехов» или несколько разных чек-листов с вызовами самому себе. Записывайте в тетрадь все, что получилось, даже если это какая-то мелочь. Листы же могут быть тематическими: «10 мест в родном городе, где я побывал», «30 новых слов, которые я выучил», «10 новых книг, которые надо прочитать», «5 вредных привычек, с которыми я борюсь». Банальная галочка рядом с рандомным пунктом повышает настроение, уж поверьте!