

12 способов повысить заниженную самооценку у ребёнка

Самооценка ребёнка формируется по двум основным направлениям:

Первое: они перестают верить в себя, в свои способности, они считают себя бездарными и никчёмными. Они перестают мечтать и к чему-то стремиться, потому что их опыт уже научил их, что это всё напрасный труд и что все видят их бездарность.

Второе: они сопротивляются, бунтуют, они доказывают свою правоту, они стремятся выделиться среди других, чтобы их способности заметили и отметили, они борются за себя, отстаивают свою позицию.

И первые, и вторые, в результате могут сломаться, а могут и преодолеть все невзгоды своего детства. Но это происходит уже потом, во взрослом возрасте, когда они осознают себя сами, или когда на их пути появляется человек, который помогает им повысить свою самооценку, снова вселяет им веру в себя.

Так что же делать, если к 16-ти годам маме уже ясно, что самооценка у ребёнка занижена и она понимает, что это серьёзная проблема?

Несколько рекомендаций:

1. Ни в коем случае не акцентируйте ваше внимание на недостатках внешности ребёнка. Ни в какой форме, особенно в шутливой. Внешность – это очень «больная тема» для подростка. Даже если повод сделать замечание есть, будьте тактичны. И делайте это не в виде критики, а дайте дружеский совет.
2. Не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми. Это касается внешности, успеваемости, способностей и т.д. Это особенно критично, когда сравнение будет не в пользу вашего ребёнка. Помните у вашего ребёнка много своих дарований и замечательных качеств. И то, что есть у других, а нет у него, никак не мешает ему стать хорошим человеком со своими достоинствами.
3. Уважайте своего ребёнка. Вы должны быть первым человеком, который искренне уважает своего ребёнка. Вы понимаете, что он личность, считаетесь с его мнением, его желаниями. Вы видите его потенциал и позволяете ему найти способ реализовать его.
4. Следите за внешним видом вашего ребёнка. Речь идёт о материальной стороне. Одежда, обувь, аксессуары, телефон, плеер и т.д. - всё, что можно назвать «встречают по одежке», всё это должно выглядеть вполне презентабельно и достойно. Даже при ограниченном бюджете родителей можно создать правильный имидж ребёнка. Не экономьте на этом, потому что это очень важная часть формирования самооценки.
5. Начните замечать всё хорошее, что делает ваш ребёнок, и обязательно похвалите его, поощрите. Делайте это естественно и искренне, без издёвок и подковырок. Просто радуйтесь всему тому, чему можно порадоваться за вашего ребёнка.
6. Поручайте ему серьёзные на его взгляд дела, с которыми он хорошо справится, и не контролируйте, не подсказывайте. Наблюдайте и выражайте свою благодарность за его самостоятельные действия.
7. Не критикуйте за промахи, не акцентируйте внимание на ошибках. Это не значит, что он может ошибаться или быть не прав, а вы слова ему не скажете. Обсудите всё по-дружески, конструктивно, без обвинений и наказаний.

8. Почаще говорите «по душам». Не сразу он вам позволит заглянуть в его душу. Не настаивайте, не прессуйте со своими откровенным разговорами – просто, в соответствующий момент, когда почувствуете, что это сейчас вполне уместно – задайте наводящий вопрос. Получите ответ, продолжайте. Замкнётся – ждите следующий подходящий момент.

9. Сами сознательно создавайте ситуацию, когда вам «требуется» обсудить что-то значимое с ребёнком, вам нужно его мнение, которое для вас важно. Главное, скажите ему, что для вас его мнение важно, дайте ему это почувствовать.

10. Узнайте, чем интересуется ваш ребёнок, станьте более «продвинутым» в этом вопросе и обсуждайте эту важную и интересную для него тему. Тем самым, вы дадите ему понять, что уважаете его увлечения.

11. Помогите вашему ребёнку добиться в чём-либо успеха. Например, если ваш ребёнок любит рисовать – отдайте его в художественную школу, организуйте выставку его рисунков (в школе, например). Гордитесь его достижениями.

12. Обязательно поговорите с мужем, родственниками и учителями в школе. Ваша задача, донести до них, что вашего ребёнка есть за что уважать, расскажите им о его лучших качествах, помогите им также понять, что надо исправлять сложившуюся ситуацию. Не бойтесь призвать их в союзники. Люди любят помогать. Но вы должны держать всё под своим контролем (не ребёнка, а тех, кто его окружает и от кого зависит формирование его самооценки).

Повысить самооценку подростку непросто. Это процесс длительный и успех будет переменный. Он сам и люди, которые его окружают, будут ошибаться, срывать – будьте к этому готовы.

Вам надо продолжать работать над повышением его самооценки и результаты будут. Никто, кроме мамы, так не заинтересован в счастье своего ребёнка. Так что мама – набирайтесь терпения и вперёд!