



Причины и опасность пониженной самооценки

Если вы поняли, что у вашего ребенка в младшем школьном возрасте пониженная самооценка, то нужно срочно принимать меры. Это связано с тем, что дети, неуверенные в себе, всегда становятся объектами насмешек и издевательств у сверстников.

Если не предпринимать никаких действий, то в будущем взрослому человеку будет грозить одиночество. Он не сможет принимать ответственных решений, и всегда, и во всем будет сомневаться, что будет отталкивать от него людей. Но самое печальное, что на фоне недооценки себя, своими корнями уходящей в детские годы, могут развиваться пагубные пристрастия, которые способны полностью разрушить жизнь.

Наиболее распространенные причины формирования пониженной самооценки у ребенка связаны со следующим:

- С небрежным воспитанием, когда ребенку уделяется мало внимания, и он не чувствует искренней любви родителей. Это приводит к тому, что малыш замыкается в своем мире, поэтому личностное восприятие себя в дальнейшем сложно поддается корректировке.

- С чрезмерной критикой в адрес ребенка. В целях добиться нужных результатов родители часто оказывают излишнее эмоциональное давление на свое чадо. Порой они требуют невозможного, чем комплексуют малыша и

непроизвольно занижают его оценку себя в детском возрасте. Это развивает неуверенность и лишает возможности человека во взрослой жизни самостоятельно принимать ответственные решения.

Как повысить самооценку?

Очень часто самооценка подростка или младшего школьника понижается в силу различных внешних условий. Поэтому вопрос о том, как поднять самооценку ребенку, очень актуальный для многих родителей. **Следует помнить, что самооценка подростка и ребенка другого возрастного периода во многом зависит от отношения к нему самых близких людей, то есть, родителей.** Неважно сколько детям лет, формируются они на примере поведения людей из близкого окружения. И если не удастся сформировать правильную самооценку у ребенка в детские годы, то в будущем могут возникнуть большие проблемы.

Существуют основные психологические правила для родителей, которые позволяют повысить самооценку ребенка:

- Необходимо, чтобы малыш чувствовал, что вы гордитесь им и любое его достижение доставляет вам удовольствие. Такой подход обеспечит, что самооценка подростка в будущем будет более устойчивой, так как он будет уверен в поддержке родителей в любой жизненной ситуации.

- Нужно найти занятие для школьника, в котором он сможет проявлять себя в полной мере. Если подросток выразил желание заниматься чем-либо, то его нужно обязательно поддержать в его начинаниях.

- Для повышения самооценки школьника станьте ему настоящей опорой, самооценка ребенка будет оставаться стабильной, если он будет чувствовать вашу защиту.

- Научите ребенка отстаивать собственное мнение и говорить «нет» взрослым людям, если он может это серьезно аргументировать.

Желаем удачи!