

Что делать, если у ребенка заниженная самооценка?

Самооценка — это представление человека о самом себе, о своих личностных качествах и особенностях, это то, как человек оценивает себя, свои возможности и способности.

1. Постарайтесь не сравнивать ребенка с другими детьми. Все люди разные, у каждого своя жизнь, свои способности и возможности.
2. Старайтесь, разговаривая с ребенком, переформулировать все его негативные мысли в позитивную сторону, размышляйте вместе с ним о положительном исходе событий.
Для этого можно использовать формулы самовнушения – короткие фразы, которые помогут почувствовать уверенность в себе (например, «У тебя все получится!», «Ты справишься!» и т.д.)
3. Сосредоточьтесь на достоинствах ребенка. Скорее всего, он прекрасно знает свои недостатки, но совсем ничего не знает о своих сильных сторонах и положительных качествах. Попробуй вместе с ребенком назвать пять его самых сильных качеств. Поговорите о том, как в жизни опираться на свои сильные стороны и реже проявлять слабые.
4. Избегай в разговорах с ребенком, чтобы он приписывал себе такие качества, как глупость, неспособность к чему-либо, невезучесть, неисправимость. Объясните, что нет идеальных людей, что у всех есть недостатки.
5. Старайтесь в любых видах деятельности сначала давать поручения и задания, которые по плечу Вашему ребенку. Постепенно их можно усложнять.
6. Дети могут быть чувствительны к словам родителей и к тому, что говорят другие. Не забудьте похвалить вашего ребёнка не только за хорошо сделанную работу, но и за приложенные усилия.
7. Любовь поможет повысить самооценку вашего ребёнка. Обнимите его и скажите, что гордитесь им, когда видите, как он прилагает усилие к чему-то или пытается сделать что-то, что ранее ему не удавалось.
8. Хвалите часто и честно, но не переусердствуйте.
9. Давайте позитивные и чёткие советы.
10. Создайте безопасную, уютную и любящую домашнюю атмосферу.

Помните, что работа по коррекции самооценки – это дело не одного дня!

Систематическая, последовательная и усердная работа родителей в данном направлении способна позволить ребенку взглянуть на себя под совершенно другим углом!

Педагог-психолог Костерина Н.В.