



Как повысить детскую самооценку?

Если ваш ребенок застенчив, то, скорее всего, причина заключается в низкой самооценке. Возможно, вы слишком критично относитесь к своему чаду, по каждому поводу ругаете или делаете замечания, постоянно сравниваете его с другими детьми в их пользу.

В результате ребенку приходится нелегко: он боится общения, боится быть отторгнутым за то, что он хуже других. Отсюда и проблемы со сверстниками, в коллективе... Ровесники инстинктивно чувствуют неуверенность. Таких детей обычно дразнят, обижают, им непросто завести друзей.

Если комплекс неполноценности закрепится, станут возникать трудности и в более старшем возрасте: человек не сможет устроиться на хорошую работу, сделать карьеру, наладить отношения с сослуживцами, создать нормальную семью. Как избежать подобной ситуации? Срочно повышать самооценку!

Семейный психолог Владимир Жуков советует оформить вместе с ребёнком «доску почёта»:

- Возьмите лист бумаги и наклейте на него фотографии ребенка, начиная с рождения, а также в возрасте 1, 3, 5, 7 лет и т.д. Нарисуйте вокруг них красивые рамочки. Придумайте вместе с ребенком подпись для каждого снимка. Например, под самой первой фотографией можно написать: «За счастливое рождение!».

Под следующей: «За первые шаги!», ведь научиться ходить - это одна из самых сложных задач для маленького человечка! Вот еще несколько вариантов подписей: «За первые слова», «За первый стишок на утреннике», «За первый танец», «За первое прочитанное самостоятельно слово», «За удивительные открытия в бабушкином саду» и т.д. Повесьте эту «доску почёта» в детской. Глядя на нее, ребенок будет вспоминать о своих достижениях и гордиться ими.

Почаще хвалите малыша, не оставляйте без внимания даже мелкие успехи. Конечно, следует указывать и на промахи, но не так, чтобы при этом ребенок почувствовал себя глупым неумехой. Объясните ему, что ошибки бывают у всех, и надо уметь их исправлять.

Если мнение ребенка о самом себе существенно повысится, то он станет увереннее держаться с окружающими, и даже сможет завоевать авторитет в своем кругу.