**9 вещей, которые приводят к заниженной самооценке у ребенка**

***Разбираемся вместе с семейным психологом.***

Наша самооценка формируется в детском возрасте при общении со значимыми взрослыми, в первую очередь, с родителями. Поэтому если вы родитель или планируете им стать, то важно осознанно отнестись к процессу воспитания ребенка, помочь ему сформировать адекватную самооценку, которая поможет ему в будущем успешно реализовать себя и счастливо жить. О главных принципах воспитания рассказала Юлия Трифонова, системно-семейный психотерапевт.

**Как помочь ребенку сформировать здоровую самооценку?**

Есть довольно внушительный список «Как надо», который действительно помогает родителям грамотно общаться с ребенком и растить его в здоровой атмосфере. К сожалению, далеко не в каждой семье реализуется даже половина этих принципов. Но ребенок должен получать от родителей ощущение собственной значимости, чувствовать от них принятие и любовь, с его потребностями должны считаться и по мере возможностей удовлетворять их.

**Как следует поступать родителям**

— Видеть и поддерживать активность и инициативы ребенка.

— Предоставлять ему свободу экспериментировать.

— Верить в его способности.

— Хвалить и награждать за успехи.

— Не обесценивать в случае неудач.

— Позволять ошибаться (а также признавать свои ошибки и извиняться за них).

— Критиковать конкретные поступки, а не личность ребенка.

— Воспринимать ребенка всерьез.

— Интересоваться мнением ребенка и учитывают его при принятии решений.

— Объяснять логику своих решений, особенно если решение противоречит желаниям ребенка.

— Уважать личные границы ребенка и свои. А вот варианты «Как не надо», увы, встречаются довольно часто, и их стоит детально рассмотреть.

1) Нельзя только предъявлять требования и читать нотации и при этом не интересоваться чувствами ребенка, не вникать в причины и мотивы его поступков. Иначе получается, что ребенок — этакий исполнитель родительских инструкций. При таком раскладе родители пытаются его вписать в свою картину мира: если он «удобный», то получает от них плюшки и награды, если нет — подвергается обесцениванию и лишается любви.

2) Не стоит сравнивать ребенка с другими. Причем не только когда он «хуже» других, но и когда он «лучше» кого-то. В этом случае ребенок оказывается точно так же втянут в атмосферу конкуренции и необходимости доказывать, что он хороший или лучший (другими словами — достойный любви).

[**Как перестать сравнивать себя с другими?**](https://www.glamour.ru/psychology/kak-perestat-sravnivat-sebya-s-drugimi)

4) Читать переписку ребенка в соцсетях, не разрешать ему закрываться в комнате, перекладывать его вещи по своему усмотрению ненормально. Это неуважение границ ребенка. Так проявляется недоверие, и это 100-процентно работает против формирования чувства собственного достоинства.

5) Сверхконтроль также не развивает адекватную самооценку и чувство ответственности. Некоторые родители в силу своей тревожности постоянно перепроверяют, действительно ли сделано домашнее задание, точно ли их ребенок дошел до школы, правильно ли помыл тарелки и везде ли вытер пыль. В данном случае ребенок изначально воспринимается как ментальный калека либо злостный обманщик. Все это убивает инициативу и не способствует развитию ответственности.

6) Предъявление чрезмерных требований, не соответствующих реальным возможностям ребенка. Например, ожидание, что ребенок непременно поступит в лучший ВУЗ страны, а еще лучше — сразу в университет Лиги плюща. При этом некоторые родители могут даже игнорировать тот факт, что ребенок еле тянет базовую школьную программу и выбивается из сил, чтобы доказать, что он не полный неудачник. Особенно, если «в семье все сплошь академики да профессора».

7) Постоянные придирки, высмеивания и оскорбления. «Можно было бы диктант и лучше написать», «Я так и знала, что ты забудешь забрать сменку, если тебе не напомнить, дырявая ты голова», «С таким чувством ритма вообще лучше не танцевать на людях», «С этой прической ты выглядишь как чучело» и т. д.

8) Похвала, которая не соответствует действительности, приводит как к завышенной самооценке, так и к заниженной. Если родители всегда восхищаются ребенком и одобряют любое его поведение, то он не получает опыт справедливого отношения и его контакт с реальностью сильно слабеет. Кто-то в этой ситуации может свалиться в глубокую неуверенность в себе, поскольку чувствует — такая похвала не соответствует объективному положению дел, его обманывают. Кто-то, напротив, может укрепиться в этакой своей инфантильной грандиозности и ощущении собственного величия.

9) Завуалированные обесценивания, направленные не напрямую на ребенка. Например, обсуждение, какие у него неправильные друзья, или рассказывание историй других детей, которые также принижают значимость ребенка. Его приятели «слушают эту дегенеративную музыку» (которую, к слову, может любить и сам ребенок), «носят уродливые шмотки» (о которых ребенок только мечтает) и вообще «подвергаются разлагающему влиянию современных тенденций» (позволяя себе то, что ребенок боится себе позволить).

**Как осознать свой чрезмерный контроль и как его ослабить?**

Прежде всего нужно задуматься: откуда у вас такая потребность контроля? Очень часто причина кроется в слишком высоком уровне тревоги. Нужно анализировать, насколько она соответствует окружающей действительности. Например, если ребенок только начал ходить в школу один и дорога может быть небезопасна, то тревога вполне обоснована — в этом случае логично проконтролировать, узнать, доехал ли он, все ли с ним в порядке. Другое дело, если ребенок уже вырос, давно передвигается один, а родители до сих пор требуют отчетности минуту в минуту. Помочь первокласснику собрать портфель — вполне приемлемый контроль. А вот контролировать в этом вопросе ученика средней школы — чрезмерно.

Но всегда лучше ориентироваться на своего ребенка, его индивидуальные черты, а не на некоторую норму, потому что какие-то дети более собранные, а какие-то менее. Нужно четко понимать, что «помочь» и «сделать за ребенка» — это две разные вещи. И постарайтесь понять, на чем основана ваша тревога. Если вы уверены, что из-за забытой тетрадки ребенка завтра же выгонят из школы, то тревога, конечно, иррациональна.

**Как родителям научиться принимать своего ребенка?**

Всем родителям нужно четко запомнить, что:

**Ребенок — это**

**1) отдельный человек;**

**2) другой человек.**

У ребенка другие, отличные от ваших интересы, у него другой возраст, он принадлежит другому поколению. И когда он идет в детский сад или школу, он находится он в другой социальной среде и формирует там свой круг общения.

**Интеллектуальные способности**

В этом вопросе важно ориентироваться на ребенка, а не на свои фантазии или фантазии учителей о вашем ребенке. Кому-то легко учиться в крутом лицее, а кто-то обычную школу тянет с титаническими усилиям, но не потому, что один ленивый, а другой нет, а потому что они разные, и это нормально. Аргумент из категории «а вот я в твоем возрасте» не аргумент, потому что это уже история не про вашего ребенка, а про вас. Нужно отпустить ожидания и не гнаться за возможностью похвастаться своим ребенком — этого очень много в родительской среде, и это очень вредно для детей. Часто погоня за интеллектуальными достижениями ребенка объясняется родительской тревогой — достаточно ли они хорошие мать или отец.

Можно помогать ребенку развивать его способности и склонности. Определить зоны развития помогают нейропсихологи и логопеды — так вы сможете понять особенности личности ребенка.

И вновь нужно вспомнить (и всегда себе напоминать), что ребенок — это другой человек, отдельный человек. Он не ваша копия. Если вы с удовольствием слушаете классическую музыку или увлекаетесь спортом, ребенок имеет право не интересоваться этим. Часто родителей спрашиваешь, чем занимается их ребенок, а они отвечают: «Не знаю, какой-то ерундой». То есть они даже не поинтересовались. Может быть, это что-то интересное и очень многообещающее, раскрывающее много его талантов. Или в интересах ребенка есть то, что сигнализирует о проблемах: например, он увлечен исключительно агрессивными компьютерными играми. И тогда встает вопрос, откуда у ребенка столько агрессии, что происходит внутри него. Это история не про то, чтобы отнять все гаджеты или назначить их абсолютным злом, а про то, что интересы ваших детей — бесконечный кладезь информации. Вы можете узнать, что они думают, чего хотят, как мыслят.

Кстати, интересуясь увлечениями вашего ребенка, вы еще и расширяете свой кругозор и выстраиваете доверительный контакт. Спрашивайте, просите рассказать и показать, чем он увлекается. И, конечно, не реагируйте фразой «это же какая-то чушь». Ребенок заслуживает уважения и любви, независимо от его оценок, «правильности» интересов и совпадений в этом области с вами.

Знание интересов ребенка также помогает предупредить его опасные увлечения. Кто-то ходит по заброшенным зданиями, а кто-то совсем не выходит из дома, но зато в интернете сталкивается с тем, что может быть потенциально опасно, что может нести риски для его здоровья. Но запретами никогда никто еще ничего не добился. А вот теплым доверительным контактом можно добиться чего угодно. Так что, интересуясь увлечениями ребенка, вы и устанавливаете контакт с ним, и снижаете свою родительскую тревогу.

 Материал подготовила педагог-психолог Пирогова О.В