

## СИМПТОМЫ ЗАНИЖЕННОЙ САМООЦЕНКИ У РЕБЕНКА

У психотерапевтов есть такая шутка: общество, социум - это то место, где нам гарантированно снижают нашу собственную самооценку. В этой шутке - лишь доля шутки, остальное - правда. Однако низкая самооценка это не просто бла-бла-бла. Знаете, как это называется ещё? Заниженная самооценка - это недоразвитое Я. А недоразвитое Я, Самость - это не Человек, а пол-человека, треть человека, это отсутствие Человека. Можно сказать, убийство Человека.

Развитие у ребёнка чувства собственного Я .

Помните пьесу «Живой труп»? Так вот, люди с заниженной самооценкой - это и есть ходячие зомби, в них очень мало человеческого, только внешний облик. Вот лиса - это лиса, муха - опять же, муха. А человеком нужно не родиться, а стать. Низкая самооценка мешает этому.

Как не убить Человека в собственном ребёнке? Сначала, присмотритесь к нему - есть ли у него симптомы того, что детские психиатры смело относят к проявлению заниженной самооценки.

Вот перечень этих симптомов:

- Ребёнок постоянно хныкает.
- Ребёнок упрямо добивается своего, не умея менять планы и внимать доводам рассудка.
- Ребёнок не умеет проигрывать в играх, при проигрыше затевает истерику или драку.
- Ребёнок хвастается и лжёт о том, чего у него нет.
- Ребёнок привлекает к себе внимание антисоциальными выходками, кривлянием, передразниванием.
- Ребёнок раздаёт детям (и взрослым) угощения, сладости, деньги, дарит игрушки, пытается задобрить всех, с кем его сталкивает жизнь.
- Ребёнок переедает по своей инициативе (речь не идёт о тех детях, которых перекармливают, скажем, бабушка).
- Ребёнок сверх меры себя критикует.
- Ребёнок постоянно перекладывает вину на других (то есть, наоборот по сравнению с пунктом 8, но тоже признак отклонения от нормы).
- У ребёнка слишком много страхов, которые мешают ему жить.

Если у Вас есть хотя бы пять из этих симптомов, это повод обратиться к детскому психотерапевту. Однако никакой детский психотерапевт никогда не работает с одним только ребёнком. К сожалению, детская психотерапия подразумевает необходимость психотерапевтической работы со всеми членами семьи, которые оказывают на ребёнка самое значительное влияние. То есть начинать нужно всё равно с себя.

Любая детская фобия, невроз, заикание, ночное недержание и т.п. - это лакмусовая бумажка, которая показывает - какая атмосфера в семье. Психотерапевты говорят: не бывает больных детей, бывают плохие, нездоровые отношения у папы с мамой. Или у мамы с бабушкой, что гораздо печальнее...

Итак, начинаем с себя.

Для того, чтобы простимулировать у ребёнка развитие его Я, не затоптать его самооценку, родители должны придерживаться в воспитании следующих принципов:

Выслушивать ребёнка, признавать его право иметь свои чувства и принимать их такими, какие они есть.

Относиться к ребёнку с уважением, принимать его всерьёз. Принимать его таким, какой он есть! (Да, повторяю второй раз).

Всегда поощрять за реальные достижения. Тогда они будут иметь цену.

Быть честным с ребёнком. Вы можете быть нечестным с кем угодно, но со своим ребёнком нечестность не пройдёт. Лгущий родитель разрушает простую картину бытия маленького человечка, оставляя его в волчьем одиночестве посреди пустого и холодного мира.

Не начинать фраз со слова «ТЫ», предпочитать фразы со словом «Я» (так будет честнее, см. пункт 4). Например, не говорить «ТЫ шумишь», говорить «Я не выношу, когда раздаются громкие звуки этой ужасной игрушки». Не говорить «ТЫ испортил мне блузку», говорить «Ну вот, блузка испорчена. Я теперь не знаю в чём идти на работу».

Побольше «якайте» вообще, это как раз будет очень честно.

Делать только конкретные замечания. Запретить себе употреблять конструкции типа «Ты всегда» или «ты никогда»...

Для начала быть о себе самой очень высокого мнения, придерживаться в жизни своих интересов. (Звучит странно? А Вы подумайте).

Никогда не критиковать ребёнка при посторонних людях. Кстати, то же самое рекомендуется и при общении с супругом. Супруга, как и ребёнка при посторонних необходимо только хвалить.

Разрешать ребёнку проявлять творческие способности, когда он этого хочет и не навязывать ему занятия, когда у него нет охоты проявлять творческие способности. И та и другая крайности убивают творческие способности детей!

**И НАКОНЕЦ, НИКОГДА НЕ КОРМИТЬ РЕБЁНКА НАСИЛЬНО. РЕБЁНОК САМ ЗНАЕТ, КОГДА ОН ГОЛОДЕН, А КОГДА НЕТ.**

Ребёнок мало читал и смотрел телевизору. Опыт у него меньше, чем у вас. Он не может с умным видом рассказать Вам о своих проблемах. Единственный путь у ребёнка как-то это всё выразить - проявление негативных эмоций. Запомните, только когда негативные чувства открыто выражаются, они могут быть исследованы полностью.

источник: <https://www.live-and-learn.ru/catalog/article/Razviti..>