**Как поднять самооценку и уверенность подростку?**

Как понять, что у ребенка низкая самооценка? Главные причины проблем с самооценкой у детей. Как повысить самооценку ребенку?

Мы говорим “самооценка”, и на ум приходят слова “высокая” или “низкая”, «заниженная” или “завышенная”. Кажется, что самооценка - это то, с чем человек рождается и живет всю жизнь, а советы о том, как поднять самооценку и уверенность ребенку, не очень-то работают.

На самом деле, вопрос: “Как поднять самооценку ребенку?” - совсем не пустой. Подростковый возраст - один из самых чувствительных. Именно сейчас стоит уделить большое внимание самооценке, чтобы ребенка в будущем не волновали проблемы душевного здоровья.

## Как понять, что у ребенка низкая самооценка?

Главный признак низкой самооценки - тревожность и неуверенное восприятие самого себя. Подростку трудно отвечать на вопросы о том, какой он, что ему нравится, какие у него сильные и слабые черты, что ему в себе нравится, а что - нет. А в результате человек чувствует себя неуверенно в самых разных жизненных ситуациях.

### Типичные фразы подростка, у которого проблемы с самооценкой

Заниженная самооценка подростка проявляется в речи и в ситуациях, когда ему приходится оценить себя или столкнуться с оценкой других людей.

* Если отмечают его успех: Мне просто повезло. Просто остальные выступили еще хуже. Да ничего особенного.
* Если благодарят: Да я ничего не сделал. Да мне нетрудно. Забей. Отстань.
* Если делают комплимент: Да вот у меня (и обращает внимание на недостатки своей внешности: прыщи, живот и т.п.)
* Если предлагают попробовать что-то сложное: Все равно не получится. Я не умею. Я не смогу.

Иногда возникает ощущение, что ребенок кокетничает и напрашивается на похвалу. Но на самом деле, он просто не чувствует себя достойным признания и уже думает о том, как все поймут, что он на самом деле не так хорош. В этом случае нужно задуматься о том, как повысить самооценку ребенку, а не стыдить его.

### Самоощущение подростка с низкой самооценкой

* Подросток чувствует, что у него ничего не получится. Страх перед неудачей либо делает его пассивным, либо вынуждает тратить очень много сил на скромные попытки преодолеть трудности.
* Подростки, которые не уверены в себе, часто испытывают всю гамму негативных чувств: грусть, подавленность, тревогу, вину, стыд, внутренний ступор или гнев. При этом, испытав радость, они тут же испытывают страх: раз ты не достоин счастья, то оно скоро закончится и окажется обманом.
* Дети с заниженной самооценкой не могут постоять за себя и отстаивать свое мнение. В результате очень часто делают не то, что считают нужным и правильным. Им трудно отказать другим людям, даже если их вовлекают во что-то против воли и их интересов. Возникает внутренний конфликт, который приводит к тяжелым переживаниям.
* Им сложно бороться с трудностями и использовать возможности и шансы, которые подбрасывает судьба. Вступить в контакт с человеком, который может помочь, - слишком сложная задача для человека, который из-за низкой самооценки не считает себя достаточно значимым для того, чтобы на него обратили внимание.
* Неуверенные в себе дети не умеют принимать поддержку, потому что не считают, что им “положено”. В итоге они могут оттолкнуть потенциального друга, подозревая его в неискренности.

Все это вместе делает подростка довольно трудным в общении. Зацикленность на собственных страхах быть отверженным мешает ему присмотреться к другим людям, учитывать их интересы. В результате они часто попадают впросак, и в итоге их самооценка и уверенность падают еще ниже.

*Винить ребенка в том, что он так видит себя и свое место в мире - неправильно. Разберемся в том, как повысить самооценку и уверенность в себе, чтобы взгляд подростка на собственную значимость изменился.*

### Уверены ли в себе напористые и агрессивные дети?

Однако если у вас сложилось впечатление, что дети, которым необходимо поднять самооценку, всегда выглядят как забитые тихони, то это не так. Главный признак неуверенного в себе подростка - тревожность. А проявляться она может как в замкнутости, так и в агрессивном и даже девиантном поведении.

Очень часто агрессивные дети, которые обижают других, а также доставляют много проблем объекту влюбленности, как раз люди с заниженной самооценкой. Они уверены в том, что их не будут любить, бросят, потому что они очень плохие. В результате они постоянно проверяют окружающих на прочность, нарываются на конфликты и проблемы.

* *С одной стороны, это позволяет им чувствовать хоть какой-то контроль за ситуацией. Вот, обидел человека, а он на меня разозлился и не хочет дружить. Я справился.*
* *С другой стороны, тревожность и страх остаться в одиночестве от конфликтов становится еще сильней и признаки девиантного поведения повторяются.*

Разумеется, такие подростки не чувствуют себя хорошо и спокойно. Даже когда кажется, что они стремятся к лидерству и добиваются его, они чувствуют себя глубоко несчастными. Им также необходимо помочь почувствовать себя значимым и выработать адекватную самооценку и уверенность в отношениях с людьми.

### Низкая самооценка подростка и учеба

Дети с заниженной самооценкой могут быть как двоечниками, так и отличниками. Отличник, которому не хватает уверенности в себе, серьезная проблема для себя самого. Взрослые видят, как он убивается по учебе, борется за оценки. Но проблема в том, что такой ребенок не получает удовольствия от учебы и всю свою энергию направляет на то, чтобы не показаться глупым или некомпетентным, потерять расположение родителей и учителей. В глубине души он уверен, что всех обманывает и скоро правда раскроется.

  В итоге ребенок не стремится узнавать новое. Он получает знания лишь формально, ради оценки и похвалы, а что ему нравится в жизни - не знает. Такой ребенок сильно страдает из-за оценок или критики. Он не понимает, почему некоторые учителя ставят ему не пять, когда он убивался над докладом всю ночь. Комментарии типа: “Ты не понимаешь предмет,” - сильно травмируют ребенка, но он искренне не понимает, почему кому-то из детей ставят неплохие оценки и хвалят оригинальные идеи. Ребенок с заниженной самооценкой будет думать, что все дело в личной симпатии или антипатии учителя.

Мы будем говорить о самооценке как о наличии устойчивой опоры на себя, о понимании себя, своего потенциала, зон развития и роста; о навыке сравнивать себя с собой вчерашним в доброжелательном ключе; об адаптации в обществе - достаточном понимании себя и других, чтобы устанавливать отношения и связи. Тогда становится понятно, как действовать, когда вслух ребенок говорит, что не может, не умеет, не справляется. И наше стремление повысить самооценку ребенку превратится в конкретные шаги.

## Главные причины низкой самооценки у подростка:

* У подростка нет возможности изучать себя, не сравнивая с другими. Если у него совсем нет времени на хобби или бесполезные с точки зрения окружающих занятия, ему сложно разбираться в себе.
* Подростка постоянно с кем-то сравнивают, “кто лучше”, а он не склонен конкурировать с людьми. Если ребенок настроен на сотрудничество, он тратит слишком много нервных сил на выживание в конкурентной среде. Необходимо разобраться в том, [что мотивирует ребенка](https://roditeli.maximumtest.ru/cards/chto-vliyaet-na-motivatsiyu-rebenka), чтобы стало понятно, как сформировать необходимую для поднятия самооценки среду.
* У подростка**нет возможности соревноваться**, а он по натуре **конкурентен**. Ему сложно сформировать самооценку в расслабленной среде, где от него ожидают умения делиться, поддержки всем друзьям и знакомым.
* Подростка **всегда оценивают**, а не интересуются тем, как он воспринимает то, что происходит в его жизни. Если подростку предлагать готовые ответы на те вопросы, которые его волнуют, его самооценка не становится самостоятельной и глубокой.
* Подростка **не учат проговаривать эмоции** и ощущения. В ответ на вспышку, неосторожное высказывание, резкий поступок он получает симметричный ответ: окрик, приказание замолчать, указание, что сделать. В этом случае он не может разобраться в себе, а это тоже влияет на формирование самооценки.
* Подростку  **не помогают справиться с негативизмом**. Он склонен обращать внимание на то, что у него не получилось, а взрослые не учат его работать с таким негативным восприятием себя и перемещать фокус внимания на достижения, пользу, которую он может извлечь из неудачного опыта.
* Подростка  **много критикуют,** когда он проявляет инициативу. Если у него возникает какая-то идея, а в ответ он слышит, что это бесполезно, не получится, глупо - его самооценка падает. Крайне сложно повышать самооценку подростку, который день за днем впитывает мысль о том, что инициатива наказуема.
* **Над подростком часто насмехаются**. В некоторых семьях и социальных кругах принято иронизировать и подшучивать друг над другом. Однако не все дети получают от этого удовольствие, поскольку им сложно отвечать взрослым. В итоге подросток постоянно чувствует себя униженно, а его самооценка падает.
* Взрослые **драматизируют любую неудачу**. Если у подростка что-то не получилось, а он получает в ответ эмоциональную реакцию, ему кажется, что он кругом виноват. Если вы хотите повысить самооценку подростка, показывайте, что любую ошибку можно исправить и мир не рухнет.

В общем, есть довольно много причин, которые осложняют формирование адекватного восприятия себя и повышение самооценки подростка. К счастью, подростковый возраст - это тот период, когда ситуацию можно и нужно корректировать.

## Как повысить самооценку ребенку?

Помочь ребенку (подростку) с низкой и неадекватной самооценкой можно. И главную роль тут играют именно родители, ведь ребенок опирается на их мнение и поведение в любом возрасте, даже подростковом.

### *****Способ 1. Не завышайте требования к ребенку*****

Очень часто мы ожидаем или даже требуем от ребенка выполнения наших собственных желаний. Мы хотим, чтобы он жил и действовал “правильно”, хотел “правильных” вещей и т.п.

Однако часто это входит в противоречие с истинными желаниями и возможностями ребенка. Если мы при этом начинаем его оценивать, да еще и сравнивать с другими - его самооценка под угрозой.

Вот как родители могут повысить самооценку ребенка. Старайтесь не оценивать, а слушать ребенка. Почитать о том, как это правильно можно, например в книге М.Розенберга “Язык жизни”. Научиться избегать импульсивности в общении и помочь это делать ребенку можно при помощи книги Ю.Гиппенрейтер “Общаться с ребенком. Как?”. Эти советы помогут и разрешать конфликты в повседневном общении, добиться повышения самооценки ребенка и понять, [что делать, если ребенок не хочет учиться](https://roditeli.maximumtest.ru/texts/chto-delat-yesli-rebenok-ne-khochet-uchitsya).

### *****Способ 2. Не сравнивайте ребенка с другими*****

Иногда родители хотят подстегнуть мотивацию ребенка, сравнивая его со сверстниками или одноклассниками. Вот, мол, Вася может, а ты нет. Мы хотим, чтобы ребенок старался добиться большего, и с некоторыми детьми это работает. Если их эмоциональный драйвер - конкуренция. Но у ребенка, который настроен на сотрудничество, от такого наоборот опускаются руки. Никогда не сравнивайте такого ребенка с другими!

### *****Способ 3. Хвалите детей*****

Как можно хвалить и при этом не оценивать? На самом деле, лучше просто заменить оценочную похвалу, типа “молодец”, на проговаривание успеха и своих эмоций. Если ребенок чего-то добился, это нужно отметить, сказать, как вы рады, что у него получилось. Даже если это мелочь, типа домашки, или пятерки по сложному предмету в школе, подчеркните, что вы видите, что он взял себя в руки, довел дело до конца, хотя еще вчера ему это не удавалось.

Отмечайте то, что важно самому подростку. В этом возрасте сами по себе учебные успехи детей не интересуют. Их интересует место в обществе, мнение ровесников, перспективы будущего. Показывайте ребенку, что вы в нем уверены, что видите его текущие достижения, видите, как он растет и взрослеет, - все говорит о том, что он будет успешно справляться со взрослой жизнью. Именно так и повышается самооценка ребенка - вместо с ростом уверенности в собственном будущем.

Родительская уверенность в ребенке - лучше банальной похвалы и помогает избавиться от тревожности и добиться повышения самооценки.

### *****Способ 4. Не делайте замечания детям при посторонних*****

Поскольку детей в подростковом возрасте волнует, как они выглядят в глазах окружающих, любые замечания воспринимаются очень болезненно и приводит к низкой самооценке. С точки зрения ребенка любая критика, отношения “как к маленькому” серьезно подрывает его авторитет, вызывает насмешки, заставляет стесняться и стыдиться и снижает самооценку. Берегите репутацию ребенка в этот хрупкий период, какими бы надуманными ни казались его страхи. Просто примите как данность эту особенность и не провоцируйте конфликт и рост неуверенности у ребенка.

Желание сделать замечание часто вызвано ощущением, что подростки игнорируют взрослых. На самом деле, подростковая отстраненность от вас или реальности - это запуск внутренних сложных процессов. Ребенок пытается понять кто он, где его границы и опоры, хотя со стороны это выглядит как “лень”, “необщительность” или равнодушие и безразличие. Будьте бережны к ребенку, когда он формирует свою самооценку.

Если вы хотите повысить самооценку ребенку, вспоминайте почаще себя в этом возрасте. Выражайте понимание происходящего с ребенком и старайтесь сохранять спокойствие. Оно очень важно для того, чтобы у ребенка формировалась адекватная оценка себя.

Родительская уверенность в ребенке - лучше банальной похвалы и помогает избавиться от тревожности и добиться повышения самооценки.

### *****Способ 4. Не делайте замечания детям при посторонних*****

Поскольку детей в подростковом возрасте волнует, как они выглядят в глазах окружающих, любые замечания воспринимаются очень болезненно и приводит к низкой самооценке. С точки зрения ребенка любая критика, отношения “как к маленькому” серьезно подрывает его авторитет, вызывает насмешки, заставляет стесняться и стыдиться и снижает самооценку. Берегите репутацию ребенка в этот хрупкий период, какими бы надуманными ни казались его страхи. Просто примите как данность эту особенность и не провоцируйте конфликт.

Если вы хотите повысить самооценку ребенку, вспоминайте почаще себя в этом возрасте. Проходите родительские поддерживающие тренинги, делайте анализ этого опыта. Выражайте понимание происходящего с ребенком и старайтесь сохранять спокойствие. Оно очень важно для того, чтобы у ребенка формировалась адекватная оценка себя.

Материал подготовлен

педагогом-психологом

МАОУ «СОШ №1»

Потопальской Н.В.