

## Повышение самооценки тревожного ребенка

Заниженная самооценка ребенка может выражаться в болезненном восприятии критики от окружающих, обвиняя себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Как правило, такой ребенок чаще других подвергается манипуляции со стороны взрослых и сверстников. Кроме того, чтобы вырасти в собственных глазах, тревожный ребенок иногда любит покритиковать других.

Для того, чтобы повысить самооценку ребенка, оказывайте ему поддержку, проявляйте искреннюю заботу о нем и как можно чаще давайте позитивную оценку его действиям и поступкам.

Прежде всего необходимо как можно чаще называть ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых.

Отрицательное влияние на формирование адекватной самооценки ребенка оказывает сравнение его результатов с результатами других детей. Если вы все-таки хотите провести сравнение, то лучше сравнить результаты ребенка с его же результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад.

При общении с ребенком постарайтесь установить визуальный контакт, такое прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребенка.

Рассказывайте ребенку о своих собственных затруднениях, испытанных вами в тех или иных ситуациях (сейчас или в детстве), и как вы с ними справлялись. Это поможет расширению поведенческого репертуара ребенка и осознанию того, что и у других людей существуют проблемы, сходные с его собственными.

Необходимо быть последовательным в воспитании ребенка. Повышению самооценки ребенка способствует демократический стиль воспитания. Обратного эффекта можно достичь, используя авторитарный и попустительский стили.

Положительное влияние на самооценку ребенка оказывает большое количество приятных событий (поездки, путешествия и т.д.) и отсутствие или снижение количества отрицательных событий.

Выработке адекватной самооценки способствует хорошее физическое развитие и здоровье.

