

Ребенок 9-10 лет: застенчивость и низкая самооценка. Что делать?

Самая низкая самооценка — в 9-10 лет

Что такое самооценка в психологии? Это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Дети с рождения имеют завышенную самооценку. Это, конечно, явление, подогреваемое родителями, — малыш для них центр Вселенной, их мир. Им постоянно восхищаются, ему всегда демонстрируют свою любовь. По мере взросления самооценка начинает падать: родители все чаще ругаются на ребенка, он встречается с социумом, который разбивает его представления о себе.

И вот к 9-10 годам это падение достигает самой низшей точки. Исследователи единодушны в описаниях особенностей самооценки детей этого возраста, отмечая ее ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности — в старшем подростковом возрасте.

Конечно, есть факторы, которые могут как благоприятно, так и разрушающе действовать на ребенка:

- особенности характера;
- взаимоотношения с родителями и другими членами семьи;
- занимаемое положение (авторитет) среди сверстников и друзей;
- успехи в обучении и отношении учителей;
- физиологические данные (внешность) и успехи, а также личные достижения.

Тест на самооценку

Наблюдаете ли вы у своего ребенка:

- нежелание контактировать со сверстниками, отказ от посещения массовых мероприятий и прогулок;
- возникновение повышенной тревожности, паники;
- уверенность в том, что ничего не получится, а если вышло, то это случайность;
- отказ от публичных выступлений в школе или на семейных мероприятиях;
- зависимость от мнения окружающих;
- подражание одноклассникам или экранным образам;
- замкнутость, нежелание делиться своими мыслями, предположениями, проблемами и происходящими событиями (в школе или на улице).

Если вы ответили «да» **более 5 раз**, то имеет смысл подумать о помощи ребенку.

Как повысить самооценку: 9 правил

Как же могут помочь ребенку родители или близкие люди в такой ситуации?

1. Не отзывайтесь негативно о внешности своего ребенка, лучше помогите ему: подберите специальные средства для борьбы с возникшими проблемами (прыщами, лишним весом, неприятным запахом).
2. Делая замечание, не критикуйте самого ребенка, а высказывайтесь только по поводу его поведения или поступков.
3. Регулярно хвалите, но только конструктивно, то есть за то, что не является его обязанностями или обычным делом.
4. Не сравнивайте успехи собственного ребенка с достижениями других детей.

5. Уважайте подростка: спрашивайте и прислушивайтесь к его мнению, считайте равным и ни в коем случае не унижайте его достоинство.
6. Следите за его внешним видом, чтобы он не ходил в грязном и рваном, а также помогите найти собственный стиль в одежде и научите правильно сочетать вещи.
7. Помогите достичь чего-то самостоятельно, развить свои способности, но главное — их определите.
8. Научите ребенка отказывать: тогда его не смогут использовать в своих целях другие люди и будут больше уважать, что приведет к повышению самооценки.