Как понять, что у ребенка проблемы с самооценкой: маркеры страхов и комплексов

Бывает сложно отличить стандартную подростковую неуверенность от реальных проблем с самооценкой. Сложности становятся очевидными, когда ребенок перестает справляться с учебой или саботирует ее, закрывается ото всех, когда его начинают травить и исключать из общения.

Самооценка в подростковом возрасте подвергается самому серьезному испытанию. Если она адекватная, то школьник справляется с требованиями родителей и учителей, выдерживает давление со стороны сверстников, и в целом чувствует себя уверенно. Он не тушуется, быстро соображает, смело пробует новое, умеет просить о помощи. При этом он не стремится привлечь к себе излишнее внимание, легко переносит моменты одиночества, так как ему интересно с самим собой.

Важно не пропустить признаки заниженной самооценки у подростка, чтобы вовремя помочь ему. Психологи Детского телефона доверия 8 8002000122 рассказывают, какие маркеры поведения могут указать родителям на проблему.

Неуверенный в себе подросток:

- Предпочитает пессимистично смотреть на возможный результат, воспринимая себя как неудачника. Ему проще отказаться от возможности проявить себя, чем потерпеть неудачу.

- Не готов браться за решаемые, но сложные и непривычные задачи — избегает выходить из зоны комфорта. Любая непривычная ситуация пугает, поэтому подросток не хочет принимать участия в школьных мероприятиях. Не проявляет инициативу.
- Перед волнующим событием, будь то контрольная или выступление на сцене, у школьника часто случается недомогание — болит живот или голова, повышается температура — и все проходит сразу же, как только тревожное событие откладывается или проходит.
- Наблюдаются проблемы в общении со сверстниками: мнение ребенка в группе не поддерживают, он занимает в ней чаще пассивные и ведомые роли. Подростку трудно найти постоянного друга.
- Предпочитает неяркую, темную одежду, чтобы никак не выделяться.
- Излишне болезненно, даже неадекватно, реагирует на критику.
- Может проявлять агрессию в виде защитной реакции. Страх и неуверенность подменяется агрессивными нападками, особенно ярко это проявляется в школе, когда такие ребята задирают более слабых и беззащитных.

Если в этом портрете вы узнаете черты своего ребенка, то нужно обратиться за помощью к психологу.

Как повысить самооценку ребенка?

Родители знают золотые правила про аргументированную похвалу, поддержку инициативы, помнят о том, что не нужно сравнивать ребенка с другими, завышать требования и препятствовать общению с друзьями. Но что практически можно сделать, чтобы помочь ребенку ценить себя?

- Создайте в комнате подростка пространство достижений. Речь не о доске почета, как для маленьких детей, а о месте, где вы и ребенок сможете визуализировать шаги к продвижению цели, фиксировать новые навыки и удачный опыт, мечты. Оформлять место можно наклейками, стикерами, вырезками из журналов, прикреплять фото и т. д. Задавайте вопросы ребенку, помогайте анализировать его прогресс, чтобы он понял, в чем именно его заслуга и какие сильные качества он проявил, а не просто списал на «повезло».

Что помогло тебе получить пятерку по алгебре в этот раз?
Почему именно тебе предложили эту роль?
Тренер похвалил тебя, что изменилось?
В прошлые выходные ты встречался с друзьями, а не сидел за компом. Что произошло? Ты сделал шаг навстречу? Что тебя растормошило?

- Предложите подростку вести дневник успеха: записывать свои маленькие победы, достижения, эмоции. Можно делать записи по темам: «Что я

хорошо сделал сегодня», «У меня получилось…», «Мне было хорошо, когда…», «Я сделал для кого-то…». Чтобы не наскучило, на каждый день недели надо придумать разные вопросы. Можно запустить своеобразный «марафон успехов» или заполнить несколько разных чек-листов с вызовами самому себе. Например: «4 качества, которые я прокачал», «7 поступков, которыми я горжусь», «5 причин, почему ровесники должны считаться со мной», «5 привычек, с которыми я борюсь» и т. д.

- Безопаснее всего учиться уверенности на примерах и ошибках киногероев. Просмотр и обсуждение кино может стать вашей семейной традицией. Составьте подборку фильмов о победах над собой. Не забывайте делиться своими чувствами и переживаниями, приводить примеры, как вы справлялись со стеснением, страхом социальной оценки, боязнью, что могут не принять в новой компании.

Вопросы могут быть примерно такими:

Что помогло герою поверить в себя и решиться на поступок?
А что в этой ситуации сделал бы ты?
Что бы ты хотел делать так же, как и этот герой?
Что нужно делать, чтобы не бояться?

- Позитивно оценивать себя и свой опыт подростку поможет упражнение «Один минус — два плюса». Услышав, что ребенок говорит о себе плохо, вслух скажите о нем что-то хорошее. Не менее двух позитивных утверждений. Так его представление о себе будет меняться с негатива на позитив, что снизит уровень агрессии. Когда случается что-то неприятное – ссора с другом, неудобная ситуация в школе – приучайте подростка находить в ситуации пару положительных моментов.
- В разговоре с ребенком выражайте сочувствие и понимание:*«Мне тоже было бы обидно такое услышать от друзей. Ребята сами, возможно, не понимают, насколько бывает обидна даже дурацкая шутка», «Я бы злилась, а что почувствовала ты?»*
- Задавайте парадоксальные вопросы и помогайте подростку критически смотреть на ситуацию, а не искать проблему в себе:

Скажи, как бы ты отреагировала на злые шутки о своем росте, не выделяясь в этом аспекте на общем фоне?
Всегда ли можно верить тому, что говорят? Это – факт или чье-то мнение?

- Помогайте ребенку готовиться к непростым ситуациям:*«Давай представим, что Паша снова тебя задирает. Что ты скажешь ему? Если ты ответишь вот так, например…», «Если при выходе на сцену у тебя снова случится ступор, захочется убежать, то давай подумаем, как можно отвлечься…».*

Благодаря возможности откровенно обсуждать свои страхи, переживания и комплексы, ребенок начнет проявлять решительность и держаться более

уверенно. Самое главное в этом возрасте — дать ребенку не рыбу, а удочку: дружить с ним, а не поучать, давать возможность проявить себя, а не подстраховывать во всем. Это поможет ему стать самостоятельнее и увереннее.