**Низкая самооценка ребёнка. Откуда она взялась?**

Самооценка начинает формироваться в раннем детстве. Лет до трёх-четырёх она не оформлена в конкретные мыслеформы, но уже ощущается малышом на уровне эмоций. Можно её увидеть и в поведении крохи, прежде всего в повышенной тревожности, сниженной познавательной активности.

К годам пяти признаки низкой самооценки мы можем не только видеть в поведении, но уже и слышать в некоторых фразах: "У меня опять ничего не получится!", "Меня все обижают!", "Они никто меня не любят!", И даже: "Я глупый, некрасивый", "Зачем меня родили!".

**Проблем низкая самооценка создаёт немало:**

- не даёт возможности обладателю (в независимости от возраста) чувствовать удовольствие от жизни;

- реализовывать на все 100% свои способности, а если говорить про ребёнка - то и развивать их до максимума;

- справляться с трудностями;

- строить гармоничные отношения с людьми (слишком обидчивы и ревнивы с одной стороны, не умеют выстраивать личные границы и потому часто зависают в деструктивных отношениях)

**Откуда же берётся низкая самооценка у ребёнка?**

В большинстве случаев именно родителю стоит задать себе вопрос: "Как я так воспитываю ребёнка, что у него сформировалась низкая самооценка?

Понятно, что на жизнь маленького человека влияет множество факторов, не зависящих от мам и пап, и всё равно вопрос правомерен.

Работая с семьями, я пришла вот к какому выводу. Если неуверенность в себе не временное явление, а уже сформировавшаяся черта личности, значит в семейном воспитании есть то, что не позволяет успешно компенсировать неблагоприятное воздействие, пришедшее извне.

Сразу предвосхищу возможные возражения, касающиеся перечисленных ниже пунктов: "У меня тоже такое обстоятельство в жизни было, а с самооценкой все нормально!" или "У моего сына..., а он уверен в себе!"

Может такое быть? Конечно! Ведь человек не одноклеточное существо, а сложный организм - венец природы! Личность формируется под влиянием множества обстоятельств. Одни, неблагоприятные, сглаживаются другими - благоприятными, а другие - наоборот накладываются друг на друга, усиливая негативное влияние.

Зная факторы, которые приводят к ненужному результату, мы можем их исключить из жизни сына или дочери и целенаправленно привносить в жизнь то, что будет компенсировать отрицательное воздействие уже случившегося и того, чего избежать невозможно.

Итак, начнём знакомство с обстоятельствами, которые могут привести к формированию у девчонок и мальчишек низкой самооценки и неуверенности в себе.

**1. Патология родов, беременности, острые заболевания, сопровождаемые сильными болями в младенчестве или раннем детстве.**

Встретившись с этими проблемами маленький человек может прийти к заключению, что "Мир плох и я не могу ничего изменить, я ни на что не способен". Если быть точнее, то не "человек решил", а его организм. Ведь малыш пока ещё не может осознано делать выводы. Это его организм "подумал" и записал вывод на языке ощущений, эмоций.

**2. Неудовлетворение базовых потребностей в раннем детстве.**

Например, ребёнок испытывал голод, холод, боль, нехватку телесного контакта, а чуть позже рос в атмосфере эмоционального отвержения: ему мало улыбались, с ним редко разговаривали, не приходили на помощь, слишком много ругали и стыдили или просто игнорировали. В такой обстановке у ребёнка закономерно формируется ощущение собственной малоценности, никчёмности и ненужности. В возрасте пяти лет сформировавшееся ощущение может перерасти в стойкое негативное убеждение.

**3. Низкая самооценка у родителя**, особенно у родителя того же пола. Если ребёнка воспитывает одинокая мама или одинокий папа, то пол их отпрыска не имеет значения.

Организм малыша запрограммирован на то, чтобы перенимать стратегии поведения и отношение к миру взрослого, который осуществляет заботу. У закомплексованного взрослого ребёнок учится не любить себя, не проявлять себя, не отстаивать свою позицию, не раскрывать свои способности, обижаться и грустить по разным поводам.

А ещё, неуверенные в себе мама и папа частот не могут дать ребёнку чувство защищённости и у крохи появляется и с годами закрепляется чувство повышенной тревоги и беспомощности.

**4. Гиперопека со стороны родителей.**

Окружив ребёнка чрезмерной заботой, а вместе с ней и контролем (иногда контроль маскируется под "заботу") мамы, бабушки, а иногда и папы лишают мальчиков и девочек возможности ощутить свою силу и компетентность. "Ты сам ничего не можешь!", "Ты все сделаешь не так!", "Ты ни на что не способен!" - вот такие родительские послания получает малыш, окружённый гиперопекой.

**5. Завышенные требования и ожидания родителей.**

"Я в твои годы уже, а ты...", "Ты нас опять подвёл!", "Другие дети уже..., а ты!" или просто укоризненный взгляд и вздох разочарования.

Такого ребёнка отдают в самую "элитную"гимназию, самый "сильный" класс без ориентировки на его особенности развития, интересы и склонности. Систематический неуспех неминуемо приводит к формированию комплексов и стратегии избегания неудач.

Причём, иногда в родительском сердце действительно живёт неудовлетворённость результатами ребёнка, а иногда мама или папа считают педагогически верным демонстрировать "недовольство", думая, что таким образом мотивируют ребёнка к самосовершенствованию. И иногда слишком поздно замечают, что сын или дочь уже на грани депрессии или невроза.

**6. Гипоопека.**

Такой стиль воспитания противоположен гиперопеке.

Ребёнок получает недостаточно родительской заботы, помощи, эмоциональной поддержки. Иногда в этом нет прямой вины родителя. Он может искренне любить своего сына или дочь, но не иметь возможности давать нужное количество внимания и заботы. В такой ситуации может оказаться одинокая мама, вынужденная работать с утра до вечера, чтобы прокормить себя и ребёнка. Я сейчас не о тех мамах и папах, которые готовы жить на работе, чтобы обеспечить все растущие с каждым днём запросы, прежде всего свои собственные. Иногда вопрос стоит действительно об обеспечении себя и ребёнка необходимым.

Даже если ребёнок "всё понимает", то всё равно чувствует себя одиноким, ненужным и нелюбимым.

Конечно, трудно дать объективную оценку своему стилю воспитания, для этого нужен взгляд со стороны.

Хороший психолог поможет найти причины низкой самооценки и неуверенности ребёнка, увидеть неблагоприятные факторы семейного воспитания, которые формируют комплексы. Он даст вам индивидуализированные рекомендации, которые в комплексе с психотерапевтическими занятиями с ребёнком помогут решить проблему.

Помните о том, что любую проблему легче предотвратить, чем потом решать, поэтому интересуйтесь психологией, совершенствуйте свои методы воспитания.