 **КАК ШКОЛЬНИКУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ?**

Заниженная самооценка у ребенка делает его очень уязвимым и часто приводит к тому, что он попадает в затруднительные или неприятные ситуации. Родители же, в свою очередь, не всегда осознают, что именно их манера общения с сыном или дочерью являются одними из первых причин появления у их ребенка робости, застенчивости и неумения отстаивать свое мнение.

 В школьном возрасте многие дети переживают кризис самооценки и идентичности личности. Недовольство внешним видом приводит к чувству вины и даже ненависти к себе и своему телу. Победить эти комплексы в одиночку ребенку зачастую не под силу.5

Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми. Ваш ребенок – самостоятельная личность, которой не нужны сравнения.6

Помогайте ребенку добиваться целей, но не добивайтесь их за него. Ребенок должен чувствовать, что сам добился своих целей, тогда раз за разом он будет все более уверен в себе.7

Старайтесь внушить ребенку, что если [он взялся](https://www.kakprosto.ru/kak-112370-kak-obyasnit-rebenku-otkuda-vzyalsya) за какое-то дело, его нужно доводить до конца. Заброшенные, неоконченные дела развивают чувство неспособности что-либо сделать, слабости, никчемности.

Заниженная самооценка влияет на активность школьника.

Даже самый подготовленный первоклассник в начале учебного года встречается с новыми друзьями, учителями, другим расписанием дня и домашними заданиями. Страх получить плохую оценку в школе воспринимаются ребенком очень серьезно. Оценка, своего рода, статус школьника. Если ребенок получил двойку в школе, он автоматически становится плохим. И тут, только родителя могут повлиять на ситуацию.

Ели Ваш малыш не справляется с домашним заданием, не надо его заставлять! Пусть он делает его с перерывами.

Помните! Школьник должен уважать учителей, а не бояться их.

Верьте в своего ребенка! Делайте акценты на его успехах!

Учите [ребенка общаться](https://www.kakprosto.ru/kak-113214-kak-nauchit-obshchatsya-rebenka-so-sverstnikom) с людьми.

Врач педиатр ГУЗ «Липецкая РБ» Е.В.Мартынова.