**«Как поднять самооценку подростка»**

|  |
| --- |
| *В подростковом возрасте дети очень ранимы, и даже самые незначительные проблемы или происшествия способны стать причиной заниженной самооценки.*    В подростковом возрасте происходит переход из мира детства в мир взрослых. В это время личность ребёнка будто перерождается заново, рушатся привитые в детстве стереотипы, переоцениваются ценности, подросток начинает ощущать себя частью социума, который, к тому же, не всегда бывает дружелюбным.  Если самооценка меленьких детей во многом зависит от того, как к нему относятся родные, то на оценку личности подростков больше влияет мнение о нём сверстников и друзей, а также то, как воспринимают его в обществе. Юноши и девушки относятся к себе очень придирчиво, они остро воспринимают любую критику и не верят в свои силы - обычно это и является основополагающим фактором формирования заниженной оценки личности.  Низкая самооценка всегда порождает множество комплексов, она является причиной неуверенности в себе, отсутствия самоуважения, постоянной напряжённости, излишней застенчивости. Всё это впоследствии может оказать крайне негативное влияние на взрослую жизнь. Именно поэтому так важно, чтобы подросток адекватно оценивал свою личность и верил в свои возможности и силы.  Самооценка любого человека, в том числе и подростка, поднимается за счёт собственных успехов и достижений, а также признания окружающих и близких. Помочь ребёнку перейти от негативного к себе отношения к позитивному вполне возможно. Не смотря на то, что в юности главными авторитетами являются не родители, а ровесники, именно родители способны повлиять на повышение самооценки у подростка.  **Что могут сделать родители для поднятия самооценки подростка?**  Нельзя недооценивать влияние родителей на самооценку подростка. Восприятие ребёнком своей личности во многом зависит от понимания близкими людьми его достоинств. Когда родители к своему чаду добры и внимательны, выражают одобрение и оказывают ему поддержку, он верит в свою значимость и редко страдает от заниженной самооценки. Однако переходный возраст может внести свои коррективы и повлиять на уровень оценки ребёнком своей личности. В этом случае родители должны приложить максимум усилий и положительно повлиять на формирование самооценки у подростка.   Для этого:  **1. Избегайте излишней критики**. Конечно, порой без критики обойтись невозможно, однако она всегда должны быть конструктивной и направленной не на личность ребёнка, а на то, что возможно исправить, например, на его ошибки, поступки или поведение. Никогда не говорите, что вы недовольны самим подростком, лучше выразите своё негативное отношение к его поступку. Помните, что дети в этом возрасте излишне чувствительны к любой критике, поэтому старайтесь выражать недовольство очень мягко, можно это делать, даже сочетая с похвалой, несколько «подслащая горькую пилюлю».  **2. Признайте его личность**. Не нужно абсолютно всё решать за ребёнка. Дайте ему возможность высказывать своё мнение, совершать самостоятельные поступки, иметь собственные интересы. Относитесь к нему как к личности и всеми силами старайтесь его понять.  **3. Чаще хвалите**. Похвала оказывает большое влияние на самооценку подростка, поэтому не нужно забывать хвалить своего ребёнка даже за самые, на ваш взгляд, незначительные достижения. Этим вы покажете, что он вам не безразличен, и вы им гордитесь. Ну, а если он плохо с чем-то справляется, не ругайте подростка, а лучше окажите ему содействие и помощь. Возможно, его таланты раскроются в совершенно другой сфере.  **4. Не сравнивайте ребёнка с другими**. Ваш ребёнок уникален, вы должны это понимать и ценить. Не нужно его сравнивать с другими, особенно если это сравнение не в его пользу. Не забывайте, что все мы разные, и каждый человек успешен в определённом виде деятельности.  **5. Помогите ребёнку найти себя**. Зачастую низкая самооценка возникает у подростка из-за проблем в школьном коллективе: когда сверстники его не понимают, не принимают или отторгают,  и когда у ребёнка нет возможности себя реализовать. В этом случае стоит предложить ему посещать какой-либо клуб, секцию, кружок или любое другое место, где он может познакомиться с новыми людьми, с которыми сможет найти общий язык, и которые будут разделять его интересы. В окружении единомышленников подростку будет намного легче раскрыться и приобрести уверенность в себе. Но только кружок ребёнок должен выбрать самостоятельно, основываясь на своих интересах и предпочтениях.  **6. Научите ребёнка отказывать**. Обычно люди, имеющие низкую самооценку, совершенно не умеют отказывать. Они уверенны, что помогая всем окружающим, становятся для них более значимыми. Однако в действительности такие люди оказываются ведомыми, полностью зависят от других и не имеют своего мнения, их просто используют и при этом совершенно не уважают. В такой ситуации самооценка подростка может упасть ещё ниже. Поэтому так важно научить его говорить «нет».  **7. Уважайте ребёнка**. Никогда не унижайте ребёнка и воспринимайте его как равного. Если вы сами не будете его уважать, а тем более, всячески оскорблять, то вряд ли он вырастет уверенной в себе личностью.  Но самое главное - разговаривайте со своим ребёнком, не обделяйте его вниманием, интересуйтесь его делами. При этом выражайте своё понимание и поддержку. Подросток должен знать, что он может к вам обратиться с любыми тревогами и проблемами, и при этом не наткнётся на град укоров и осуждений. Только так вы сможете заслужить его доверие и сможете оказать ему реальную помощь.    ***Материал обработала: Т.В. Сафронова, педагог-психолог***  ***Источник: http://polzavred.ru/*** |