

## Как повысить самооценку подростка?

### Рекомендации родителям

Быть родителями – не только почетно, но и хлопотно и ответственно. А быть родителями подростка и вовсе – тяжелое испытание. Еще бы, ведь не зря народная мудрость гласит о том, что маленькие детки-маленькие бедки, а детки – большие бедки. У подростков то со сверстниками проблемы, то любовь первая несчастная, то еще какая беда приключится. И именно родители должны быть рядом, помочь и поддержать свое повзрослевшее чадо.

Самооценка подростка – самое уязвимое место. Для подростка типичен углубленный самоанализ, причем, всегда субъективный – он умудряется найти 333 недостатка, причем в большинстве случаев – совершенно вымышленных.

А уж в том случае, если есть реальные недостатки – например, лишний вес, очки или плохая успеваемость в школе – это уже глобальная проблема.

Там где низкая самооценка, всегда различные комплексы. А что может быть хуже для формирующейся личности, чем комплекс неполноценности? Поэтому **главная задача**

**родителей – поднять эту самую оценку, оградив тем самым его хрупкую психику от ненужных потрясений.**



### Как понять, занижена ли самооценка?

К сожалению, далеко не всегда родители понимают, что самооценка их сына или дочки занижена – очень часто подростки все свои переживания тщательно скрывают. А ведь для того чтобы помочь ребенку, необходимо сначала понять, существует ли сама проблема. Внимательным родителям и говорить ничего не нужно – они сами обо всем догадаются. Чтобы облегчить задачу, Вы можете использовать ряд вопросов, которые помогут прояснить ситуацию. Чем на большее количество вопросов вы дадите положительный ответ, тем острее проблема.

1. *Ваш ребенок крайне неохотно идет на контакт со сверстниками, опасаясь быть высмеянным?*
2. *Подросток достаточно тревожный и часто поддается панике?*
3. *Ребенок отказывается пробовать что-то новое для себя, потому что заранее уверен в неудаче?*
4. *Если у него получилось что-то сделать хорошо, ребенок считает, что это случайная удача?*
5. *Ваш ребенок зависит от мнения окружающих?*
6. *Есть у вашего ребенка пример для подражания среди сверстников?*
7. *Ребенок избегает пристального внимания на семейных праздниках?*
8. *Подросток отказывается участвовать в школьных мероприятиях?*
9. *Прогулке с друзьями ребенок предпочтет вечер в своей комнате?*
10. *Ребенок никогда или крайне редко и неохотно делится с вами своими успехами, мыслями, тревогами и переживаниями?*

Один – два положительных ответа могут быть случайным совпадением, поэтому тревогу поднимать рано – просто понаблюдайте. А вот если положительных ответов три и более – подростку требуется помощь взрослых.



## Что делать если самооценка занижена! или Чего делать ни в коем случае нельзя?

Очень часто, обнаружив низкую самооценку, родители пытаются найти ответ на два известных вопроса – **кто виноват и что делать?** И мало кому в голову приходит, что в первую очередь в заниженной самооценке ребенка виноваты в первую очередь родители. **Необдуманное слово, необоснованное наказание, невинная на ваш взгляд шутка – все это может стать началом серьезных проблем.**

Поэтому внимательно изучите то, чего **делать ни в коем случае нельзя:**

- **Не критикуйте ребенка**

Критика, конечно, необходима. Но критика исключительно конструктивная! Ни в коем случае не переходите на личность ребенка, даже если он очень сильно вас разозлил. Например, подросток в очередной раз вас ослушался. Чаще все он слышит высказывание ” ты невыносим!”. Замените это высказывание на иное – “твое поведение стало невыносимо”. То есть критика должна быть направлена на нежелательные действия подростка, но не на его личность!



- **Не скупитесь на похвалу**

К сожалению, все мы скоры на расправу, особенно если речь идет о ребенке. А вот похвалы от родителей дожидаться не так уж и просто. И очень зря – если вы не будете регулярно хвалить своего ребенка, его самооценка вряд ли будет достаточно высокой. Конечно же, за вымытую за собой тарелку хвалить каждый раз – это перебор. А вот если вы хотя бы раз в неделю отметите, какой у вас помощник, ребенок это обязательно оценит.

- **Не акцентируйте внимание на недостатках внешности**

В подростковом возрасте отношение к своей внешности наиболее критическое. Родители должны быть особо тактичными, когда дело касается внешнего вида подростка. Никакой критики и даже замечаний в шуточной форме – даже если повод имеется. Максимум – очень тактичное замечание, а еще лучше совет.

- **Не сравнивайте своего ребенка**

Очень большая ошибка, которую часто допускают родители – это сравнение своего ребенка с его сверстниками. Особенно если это сравнение далеко не в пользу ребенка. Например, неправильно ребенку, который принес очередную тройку, приводить в пример его одноклассника, который получает одни отличные отметки.



### Как помочь ребенку?

Очень часто папа с мамой сетуют, что их подросток чадо очень отдалилось и замкнулось в себе. Взрослым кажется, что они для подростка теряют былой авторитет. Однако на самом деле это не так! Ребенок все еще очень сильно зависит от вашего мнения, поэтому все в ваших руках.

### Следите за внешним видом ребенка

Безупречный внешний вид подростка – это очень важный вопрос, который родители должны держать под контролем. Своевременная стрижка, для девушек – маникюр, модная одежда – да, все это требует немало затрат, но экономить на этом не стоит. Дети – существа жестокие, особенно в подростковом возрасте. Поэтому сэкономленные на джинсах или кофте деньги

могут оказаться ценой за душевное спокойствие сына и дочери. Хотя, разумеется, это не значит, что вы должны потакать абсолютно всем капризам.

О стиле одежды – обязательно прислушивайтесь к своему ребенку! Ваши представления о подростковой моде могут очень сильно отличаться от действительности. Позвольте подростку самостоятельно делать выбор вещей. В крайнем случае, слегка подкорректируйте этот выбор – аккуратно и ненавязчиво. Поверьте – если вы сделаете все правильно, повышение самооценки ребенка не заставит себя ждать.

### **Помогите подростку добиться чего-либо**

Помогите найти подростку повод для гордости, ведь он наверняка есть, просто подросток его не видит. В любом ребенке есть искра, главное – разглядеть ее.

Если вам это удастся, очень скоро ребенок заслужит признание и среди сверстников. А вряд ли что-то сможет повысить самооценку лучше, чем это.

### **Учите ребенка говорить “нет”**

Очень многие люди даже и не догадываются, что самооценку можно повысить сразу на несколько пунктов, если научиться говорить “нет”. Это справедливо и в отношении подростка – если он не может никому ни в чем отказать, **он будет чувствовать себя ведомым**, что никак не способствует высокому мнению о себе.

Никто из людей, у которых занижена самооценка, не умеет отказывать. Они полагают, что помогая окружающим, **он становится более значимым для них**. На самом же деле люди просто используют такого “друга-товарища”. Но уважения у них не добавляется. Более того – очень скоро люди начинают воспринимать эту помощь как должное и попросту нагледят. В результате самооценка подростка падает еще ниже. **Поэтому необходимо научить ребёнка уважать себя и отказывать, если их пытаются эксплуатировать.**



### **Материальная сторона вопроса**

Современная реальность диктует свои правила и помимо одежды у современного ребенка есть и другие потребности. Например, мобильный телефон, плеер, компьютер. Все эти вещи необходимы для нормальной жизни подростка. Так же это еще и вопрос престижа. Но всё в разумных пределах!

### **Сами уважайте ребенка**

Ваш вчерашний малыш сегодня уже вполне взрослый человек. Взрослая личность, со своими желаниями, мнениями и потенциалом, пусть еще и не до конца реализовавшаяся.

И эту личность вы должны уважать, принимать всерьез и считаться с ее мнением.

Ни при каких обстоятельствах нельзя позволять себе унижать ребенка.

Важно дать понять ребенку, что вы считаете его взрослым.

На семейных советах всегда учитывайте мнение ребенка, периодически интересуйтесь его мнением по поводу того или иного вопроса.



Конечно же, повысить самооценку ребёнка за один день не возможно, но это должен быть не долгий и кропотливый труд, а образ и стиль жизни Вашей семьи.

Психолог

Светлана Михайловна Хайретдинова