

«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 маленьких 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 должна 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 уверены, 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/>