**ЯК ПІДНЯТИ САМООЦІНКУ ПІДЛІТКА?**

|  |  |
| --- | --- |
| jak pidvishhiti samoocinku pidlitka 1 Як підвищити самооцінку підлітка? | Підлітковий вік – це переломний момент у житті людини. У цей період відбувається становлення особистості, вимальовується ставлення до себе і до світу, формуються основні життєві принципи і стереотипи. Занижена самооцінка у підлітків може стати причиною незадоволеності собою, відсутність поваги до себе, спробам домогтися визнання і любові крайніми, іноді небезпечними способами. У цій статті ми поговоримо про особливості формування самооцінки підлітків, способи її корекції, зокрема про те, як підняти самооцінку підлітку. |

**КОРЕКЦІЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ**

Якщо ваш веселий і життєрадісний син раптом замкнувся в собі, або дочка, раніше активна і компанійська, раптом стала уникати компаній, стала замкнутою і сумною, можливо, вся справа в непостійності самооцінки підлітків. Знижена самооцінка може виражатися і по-іншому: зайвої агресивністю, показною веселістю, бравадою, зухвалою стилем одягу і поведінки і т.д. У будь-якому випадку, низька самооцінка – перепона для повної самореалізації людини. Підлітки із зниженою самооцінкою легше підпадають під негативний вплив, а значить, піддаються небезпеці. Борг батьків – допомогти дитині впорається з психологічними проблемами і жити повним, щасливим життям.

Але як би вам не хотілося допомогти своїй дитині, не перестарайтеся. Зайві, надмірні захоплення і занадто солодкава похвала не допоможуть, а навпаки, погіршать ситуацію. Підлітки дуже тонко відчувають фальш, тому не варто перегинати палицю. Набагато важливіше звернути увагу на свої методи критики. Намагайтеся, щоб негативні висловлювання були спрямовані не на особистість підлітка, а на його поведінку, вчинки або помилки, тобто на те, що можна виправити. Не кажіть «я незадоволена тобою», скажіть краще: «я незадоволена твоїм вчинком». Не можна визначати особистість людини і відносити його то до «поганих», то до «хорошим» залежно від його вчинків і поведінки.

Підвищення самооцінки у підлітків неможливо без поваги. По можливості радьтеся з дитиною, цікавтеся її думкою і завжди беріть її в розрахунок. Не нехтуйте порадами підлітка, прислухайтеся до них. Особливо важливо це робити в питаннях, які стосуються самої дитини. Повірте, ваша неувага до її порад і побажань глибоко ранить і ображає вашу дитину. Дуже важливо дотримуватися «кордонів приватності». Залиште підлітку «особисту територію», причому не тільки в суто фізичному сенсі, а й у духовному. Ви не можете суворо регламентувати життя своїх дітей – друзів, захоплення, походи і розваги, власний стиль і пристрасті в музиці, фотографії, живопису і т.д. Дитина має право (і повиненна) вибирати сама.

Отже, ми виділили три основні умови формування адекватної самооцінки:

1. Конструктивна критика і заслужена похвала.
2. Повага та увага.
3. Особиста територія.

**Практичні поради батькам**

* любіть дитину не за поведінку, оцінки або досягнення у творчості або спорті, а за те, що вона є;
* дайте підлітку зрозуміти, що ви вірите в нього і готові зрозуміти і підтримати його в будь-якій ситуації;
* цікавтеся своїми дітьми. Звичайно ж, робити це потрібно з самого народження малюка, а не тоді, коли він досяг пубертатного періоду. Різка зміна поведінки батьків – від повної байдужості до підвищеної уваги викличе у підлітка скоріше роздратування, ніж радість;
* визначте коло обов'язків і прав дитини і чітко їх дотримуйтесь;
* знайдіть спільні інтереси і намагайтеся проводити більше часу з підлітком, але не змушуйте його, а зробіть так, щоб це було цікаво і вам, і дитині;
* довіра – ось що найголовніше у відносинах всередині сім'ї. Дитина повинна знати, що з будь-якими проблемами і тривогами, вона може прийти до вас. Підліток не повинен боятися вашої реакції і докорів. Тільки тоді ви першими дізнаєтеся про його проблеми і зможете допомогти вчасно.

Якщо ви бачите, що проблема зайшла занадто далеко, і ви думаєте, що самостійно впоратися у вас не вийде, поговоріть з дитиною і зверніться до психолога – разом вам вдасться вирішити будь-які труднощі.