

Инструкция для родителей по повышению самооценки подростка

- ✓ **Хвалите своего ребенка за любые победы.** Похвала очень благотворно влияет на самооценку. Поощряйте его за всякое рвение к развитию, самовыражению. Все дети талантливы по-своему, поэтому не ругайте его за какие-то промахи в учебе или спорте. Если у него что-то не получается, окажите ему помощь. Пусть ребенок чувствует, что вы его любите не за хорошие отметки, а просто за то, что он есть.
- ✓ **Поддерживайте в подростке уверенность.** Чаще говорите ему, что вы в него верите, что он справится с любыми трудностями. Подчеркивайте, как он меняется в лучшую сторону день ото дня.
- ✓ **Дети вдвойне болезненно воспринимают критику** со стороны чужих людей – одноклассников, учителей. Поэтому, если вы видите, что ребенок чем-то расстроен, поинтересуйтесь его делами. Объясните, что если критика справедливая, то его нужно учесть, а если нет, то просто не заострять на этом внимания.
- ✓ **Ни в коем случае не преувеличивайте какие-то отрицательные деяния подростка.** Вместо фразы «Ты никогда меня не слушаешь!» скажите «Мне кажется, что, если бы ты прислушался к моим советам, то это удалось бы тебе еще лучше», или упрек «Ты ведешь себя плохо!» заменить на «Я очень переживаю, когда ты так себя ведешь».
- ✓ **Предоставляйте детям право самим решать какие-то задачи,** например, чем ему заняться в свободное время или в какую секцию записаться. Такие самостоятельные решения укрепляют уверенность в себе и поднимают самооценку.
- ✓ **Почаще общайтесь с ребенком, интересуйтесь его делами.** Не отделяйтесь дежурными фразами, когда он хочет поговорить о жизни, поделиться своими впечатлениями о чем-либо.
- ✓ **Важно найти ребенку интересное увлечение** и всячески поддерживать его в этом. Ребенок обязательно должен быть хоть в чем-то лучше остальных. Постоянно подчеркивайте его умения в этой области.
- ✓ **Создайте личный зал славы ребенка.** Повесьте в этом месте все его грамоты, какие-то награды. Но не переусердствуйте – не превращайте это место в музей.
- ✓ **А самое главное – любите своего ребенка и всегда поддерживайте его!**

С Уважением педагог-психолог Оксана Юрьевна Воробьева