

Как сформировать самооценку подростка

1. Терпение

Промахи и оплошности воспринимайте как неизбежные, но временные трудности. Осознайте очевидный факт – ваш подросток обязательно вырастет, и научится убирать за собой посуду, заправлять постель, вежливо разговаривать, перестанет носить эту ужасную одежду и слушать такую бездарную музыку, и будет совсем как все остальные взрослые люди. Только благодаря вашим стараниям – с адекватной самооценкой. И хотя терпение необходимо всем родителям, пожалуй, родителям подростков его понадобится немного больше:)

2. Гордитесь своим ребенком и чаще говорите ему об этом

Замечайте его успехи (даже самые небольшие!), говорите, что именно у него хорошо получилось. Это поможет сформировать и поддерживать у него позитивное отношение к себе. Конечно, восхищения должны быть не на пустом месте. Хвалим за то, к чему ребенок приложил старание, усилие, труд.

3. Верьте в своего ребенка

Искренняя уверенность в том, что подросток действительно умный, способный, добрый, заботливый, способен справиться с трудностями и стать достойным взрослым, делает чудеса — отпрыск действительно станет таким. Дети очень чутко реагируют на бессознательные импульсы. Подростки часто не верят в себя, зато ваша вера в них будет давать им силы двигаться вперед.

4. Научитесь замечать то, что получается хорошо

Мы все легко замечаем, что не получилось, и не замечаем обратного. Для этого напишите **список позитивных качеств, умений, поступков подростка** (как можно длиннее). Регулярно пополняйте список. Позитивная обратная связь работает эффективнее, чем негативная.

5. Отделяйте поступки от человека

Важно, чтобы ценность личности и уважение не смешивалось с поступками. Оцениваются результаты деятельности, а не ребенок.

6. Умело поддерживайте сильные стороны характера, внешности, акцентируйте внимание на них

«Ты очень подвижный и не можешь усидеть на одном месте, зато стометровку ты бежишь быстрее всех». «На мой взгляд, дочка, тебе не очень идет короткая юбка. Но у тебя шикарные волосы и чудесная улыбка!».

7. Позвольте подростку ошибаться

Он имеет право ошибаться, потому что он растет и только учится все делать правильно.

8. Для этого родителям надо смириться все же с тем грустным фактом, что ребенок не идеален

Как не горько это осознавать, это так. Ну не может живой человек быть лучшим во всем, обладать полным комплектом «хороших» качеств и совсем не иметь недостатков. Иначе это был бы уже робот. Эту банальную истину легко понять, но о-о-очень трудно применить к своему ребенку. «Ну, это, конечно, так - для всех остальных детей! - ну уж мой то ребенок мог бы быть получше??!!»

9. А как же воспитание?

Что ж теперь, и замечание нельзя сделать? Конечно, можно и нужно. Ваша обратная связь очень важна. Но она должна быть корректной, без оскорбляющих высказываний, отмечать и то, что получилось хорошо, и то, что могло бы быть лучше. Учите подростка анализировать деятельность и синтезировать новые ее формы.

10. Важно различать воспитание и неконтролируемый выплеск эмоций

Воспитание – это когда мы объясняем чаду границы допустимого поведения и пресекаем попытки выйти за рамки, обучаем подростка новой деятельности, новым способам поведения, подсказываем решение в случае затруднений. Тут важен спокойный, доброжелательный тон, атмосфера сотрудничества и огромный запас терпения. А выплеск эмоций – это как раз все эти бесполезные раздраженные сетования на тему «плохой ребенок» и возмущенные окрики в случае промахов и неудач.

11. Используйте в повседневном общении приветливые фразы

Например, такие, как: «Я рада тебя видеть», «Мне нравится, как ты...», «Ты мой хороший», «Как хорошо, что ты у нас есть», «Давай побудем вместе», «Мне интересно твое мнение». Благодаря этим сообщениям ребенок чувствует, что родители любят и замечают его, ценят за то, что он просто есть.

12. Разрешите и себе ошибаться, и исправлять свои ошибки

Вы не обязаны быть идеальным родителем! В конце концов, все мы несовершенны. Все мы стараемся стать намного лучше, но стать идеальным не удастся никому. Самое важное, что нужно помнить – это то, что и вы, и ваш ребенок в любом случае достойны любви и радости в этой жизни.

Верьте в своих детей! У них все получится!

Автор: Анна Привезенцева