

Как повысить самооценку у подростка?



Подростковый период очень сложный не только физически (из-за полового созревания), но и психологически, так как дети этого возраста очень ранимы, и любая неудача может их сделать неуверенными в своих силах или развить комплексы. На это очень сильно влияет самооценка, которая может быть адекватной (ребенок воспринимает себя таким, какой он есть) и неадекватной (завышенной или заниженной). Это может очень сильно повлиять на его дальнейшую судьбу, поэтому родители должны знать особенности формирования самооценки у подростков, чтобы вовремя скорректировать ее.

Формирование самооценки подростка

В этом возрасте начинает формироваться уже более устойчивая и осознанная, чем в младшем школьном возрасте. К факторам, влияющим на этот процесс, относят:

- взаимоотношения с родителями и другими членами семьи;
- занимаемое положение (авторитет) среди сверстников и друзей;
- успехи в обучении и отношение учителей;
- физиологические данные (внешность) и успехи (сила, выносливость, ловкость), а также личные достижения в спорте или танцах;
- особенности характера.

Причины и признаки заниженной самооценки у подростков

Самой главной причиной формирования заниженной самооценки у подростков является семейное воспитание и стиль общения с родителями. Если ребенка постоянно ругают или критикуют, то у него складывается о себе и своих возможностях очень плохое мнение. Также причиной неадекватной оценки своих способностей мнения других людей, которое для нерешительного или внушаемого ребенка и будет толчком.

К признакам чересчур низкой самооценки относят:

- нежелание контактировать со сверстниками, отказ от посещения массовых мероприятий и прогулок;
- возникновение повышенной тревожности, паники;
- уверенность в том, что ничего не получится, а если вышло, то это случайность;
- отказ от публичных выступлений в школе или на семейных мероприятиях;
- зависимость от мнения окружающих;
- подражание своим одноклассникам или экранным образам;
- замкнутость, нежелание делиться своими мыслями, предположениями, проблемами и происходящими событиями (в школе или на улице).

Определив низкий уровень самооценки своего ребенка-подростка, родители сразу начинают искать способы, как ее поднять.

Как повысить самооценку подростка?

Чтобы помочь подростку сформировать адекватную самооценку необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- не отзывайтесь негативно о внешности своего ребенка, лучше помогите ему.
- делая замечание, не критикуйте самого ребенка, а высказывайтесь только по поводу его поведения или поступков;
- регулярно хвалите, но только конструктивно, то есть за то, что не является его обязанностями или обычным делом;
- не сравнивайте успехи собственного ребенка с другими детьми;
- уважайте подростка: спрашивайте и прислушивайтесь к его мнению, считайте равным, и ни в ком случае не унижайте его достоинство;
- материально обеспечьте по возможности всем необходимым: телефоном, персональным компьютером, одеждой;
- помогите достичь чего-то самостоятельно, развить свои способности, но главное – это их определить;
- научите отказывать, тогда его не смогут использовать в своих целях другие люди и будут больше уважать, что приведет к повышению самооценки.
- - подчеркивайте его положительные черты характера;
- - помогайте подростку выглядеть современно (покупать по мере возможности модную одежду).
- -доверяйте;
- - помогайте наладить общение со сверстниками.

Зная основные принципы повышения самооценки у подростков, вы сможете вырастить уверенного и успешного в будущем человека.