

## «Развитие самооценки и уверенности в себе в подростковом и юношеском возрасте»



Положительная самооценка – важнейшее свойство личности. Иметь самоуважение – значит осознавать свое достоинство, ощущая его изнутри.

Из факторов социализации детей самым важным была и остается родительская семья как, влияние которой ребенок испытывает раньше всего, когда он наиболее восприимчив. При всей их тяге к самостоятельности, юноши и девушки остро нуждаются в жизненном опыте и помощи старших.

Многие волнующие их темы они вообще не могут обсуждать со сверстниками, так как им мешает самолюбие. Семья же остаётся тем местом, где подростки чувствуют себя наиболее спокойно и уверенно. Помогая своим детям выстраивать самооценку, мы учим их чувствовать удовлетворение от правильных поступков (и нести ответственность, когда поступки неправильные), отмечать свои достижения, и стремиться стать как можно лучше внутренне и внешне. Только ощущая свою собственную ценность, человек способен видеть и уважать высокую ценность других людей.

**Самоуважение – не врожденное свойство, но ему можно научиться**

**Говорите детям, как можно чаще:**

- ты у меня самый умный и красивый
- как хорошо, что у меня есть ты
- ты у меня молодец
- я тебя очень люблю
- как ты хорошо это сделал, научи меня

- спасибо тебе, я тебе очень благодарна
- если бы не ты, я бы никогда с этим не справился

Относитесь к себе и детям уважительно. Поощряйте детей прикладывать максимум усилий – но не ожидайте совершенства. Позволяйте им совершать ошибки и идти на разумный риск. Давайте им возможность делать выбор и принимать решения. Приглашайте их поделиться с вами своими чувствами, потребностями и планами на будущее. Станьте человеком, вызывающим доверие и желание поговорить о том, что для детей действительно важно.

### **Как научить своих детей принимать себя и развивать хорошую самооценку**

**1. Заниматься спортом.** Подросткам важно регулярно заниматься физическими упражнениями, особенно с учетом их склонности сидеть перед экраном. Кроме того, важны условия, в которых проходят занятия спортом. Подростки, которые занимаются под руководством тренера, демонстрируют более заметное улучшение самовосприятия, чем те, кто занимается дома. Когда дети занимаются физической активностью, они чувствуют себя более сильными, здоровыми и способными.

**2. Относиться к себе с заботой и вниманием.** Фокус на самооценке заставляет подростков постоянно спрашивать себя: «чего я добился?», «достаточно ли я хорош?», «как я выгляжу на фоне других?». Перестаньте осуждать себя и сконцентрируйтесь на самосострадании, то есть необходимо относиться к себе с добротой и принятием. Относиться к себе как к близкому другу, с той же заботой и вниманием. С поддержкой и возможностью выслушать, дать время «переварить» происходящее, побыть с собой.

**3. Не сравнивать ребёнка с другими.**

Проявите интерес к личности ребенка. Найдите те дела, которые ему нравятся. Не придавайте очень высокую значимость хорошим оценкам, увеличивайте собственную ценность вашего ребёнка перед самим собой.

### **Опирайтесь на сильные стороны ребёнка**

Обращайте внимание на таланты и интересы подростка, помогайте ему развивать свои сильные стороны.

Чувство собственной ценности зависит от восьми сфер: физические и академические способности, поведенческие навыки, социальное принятие, близкая дружба, романтическая притягательность, удовлетворение от работы и физическая привлекательность. Разговаривайте с подростками, выясняйте, каковы их личные ценности и приоритеты. Делитесь с детьми информацией, которая выявляет такие сильные личные качества, как смелость, честность и лидерские способности. Подчеркивайте и поощряйте способности и интересы, так вы поможете им чувствовать себя более уверенными и вдохновленными.

### **Разрешайте детям помогать вам и другим людям**

У детей, которые помогают другим людям, улучшается самовосприятие. Дом, семья – это первое место, где ребенок учится общаться и взаимодействовать с другими людьми. От того, как выстроится отношения подростка с родными, во многом зависит то, как во взрослой жизни он будет чувствовать себя в окружении людей. Если в семье все уважают друг друга, помогают друг другу, ответственно выполняют свои обязанности, то ребёнок чувствует атмосферу добровольного сотрудничества и взаимопомощи.

Что важно для развития положительной самооценки:

- радоваться своим успехам, потому что они вызывают у вас внутри чувство удовлетворения, а не потому, что вас хвалят другие люди
- делать людям добро, не ожидая ничего взамен
- не бояться рассказывать о своих способностях, но не преувеличивать их и не хвастаться
- не слишком беспокоиться, что можете потерпеть неудачу или выглядеть глупо
- не искать оправдания своим ошибкам, а признавать их и извлекать из каждой полезный урок
- ощущать уверенность в себе и рассказывать о своих желаниях и потребностях
- по большей части вполне устраивать себя таким, какой есть
- уметь просить помощь у других, когда это необходимо
- принимать похвалу спокойно, достойно, без излишнего стеснения
- прислушиваться к критике, но иметь своё мнение
- не занимать оборонительную позицию, когда вам задают вопрос
- не злиться, когда вам бросают вызов
- стараться достичь большего, но не лезть ради этого из кожи вон и не стремиться выглядеть совершенным