***Самооценка подростка***

***Рекомендации родителям***

***(законным представителям)***

***2020г.***

**Самооценка** – оценка человеком самого себя, своих достоинств и

недостатков, возможностей, качеств, своего места среди других людей.

## Признаки низкой самооценки подростка:

* 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.

## Как повысить самооценку подростка:

* не отзывайтесь негативно о внешности своего ребенка;

* делая замечание, не критикуйте самого ребенка, а высказывайтесь только по поводу его поведения или поступков;
* регулярно хвалите, но только конструктивно;
* 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;

* научите отказывать, тогда его не смогут использовать в своих целях другие люди и будут больше уважать, что приведет к повышению самооценки.

## Эффективные способы общения с подростком:

**Я-сообщение или я-высказывание – это способ ведения беседы.**

**Ты сообщение**: «Ты опять опоздала», «Ты не сделал, то о чем я тебя попросила», все они начинаются с обвинения в адрес другого человека, и обычно ставят человека в оборонительную позицию. Именно поэтому в большинстве случаев в ответ на подобную фразу человек начинает защищаться, а лучшим способом защиты, как известно, является нападение. В итоге такая «беседа» грозит перерасти в конфликт.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ты-сообщение** | **Я-сообщение** |
| Прекрати мельтешить перед глазами! | Когда Ты ходишь "туда- сюда" мне очень трудно сосредоточиться! |
| Выключи музыку, сколько можно говорить! | Музыка мешает мне работать |
| Прекрати мне хамить! | Когда я слышу грубости в свой адрес, у меня вообще пропадает желание общаться и хочется уйти |

# Единственный человек, с которым вы должны

*сравнивать себя, это вы в прошлом. И единственный человек, лучше которого вы*

# должны быть, это тот, кто вы есть сейчас.

***Зигмунд Фрейд***


## Терпения Вам и удачи, дорогие родители!

**Формирование**

## самооценки подростка:

В подростковом возрасте начинает формироваться уже более устойчивая и осознанная самооценка, 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.