

## РЕКОМЕНДАЦИИ для родителей ПО ФОРМИРОВАНИЮ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ у подростков



Центральным механизмом, регулирующим взаимоотношения личности и окружающего мира, является самооценка человека - представление человека о самом себе, образ самого себя, образ "Я» и собственное отношение к нему. Самооценка может быть как осознаваемой, так и скрытой от сознания человека, но проявляется она во всем: планах личности и способах их реализации, походке, отношении к собственному имени, одежде, характере общения с людьми, в отношениях к собственным привычкам и т.д.

**Каким образом самооценка может влиять на особенности личности подростка?**

Подросткам с **адекватной самооценкой** свойственны активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт.

С **заниженной самооценкой** свойственны пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость. Они боятся оказаться хуже других. Они хотят всегда и везде быть первыми и принимают близко к сердцу, если это не удается.

При **завышенной самооценке** подростки во всем стремятся быть лучше других. Часто от них можно услышать: «Я самый лучший (сильный, красивый). Вы все должны слушать меня». Такой подросток порой бывает агрессивным по отношению к другим, которые тоже хотят быть лидерами.

### **А теперь несколько советов родителям, заинтересованным в формировании адекватной самооценки у своих детей.**

■ Не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.

■ Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.

■ Поощряйте в подростке инициативу. Пусть он будет лидером всех начинаний, но также покажите, что другие могут быть в чем-то лучше его.

■ Не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может также достичь этого.

■ Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.

■ Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).

■ Полезно знать, что уровень самооценки не устанавливается раз и навсегда. Он может изменяться.

**Каждое наше обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, отношение к его успехам и неудачам - все это оказывает влияние на отношение ребенка к себе.**