

Самооценка – оценка человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, возможностей, качеств, своего места среди других людей.

Признаки низкой самооценки подростка:

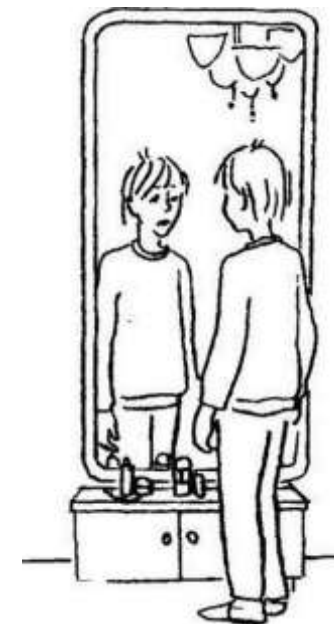
- нежелание контактировать со сверстниками, отказ от посещения массовых мероприятий и прогулок;
- возникновение повышенной тревожности, паники;
- уверенность в том, что ничего не получится, а если вышло, то это случайность;
- отказ от публичных выступлений в школе или на семейных мероприятиях;
- зависимость 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.

Муниципальный центр
"Перспективы"

Самооценка подростка



*Рекомендации родителям
(законным представителям)*

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 отношении учителей;

физиологические данные (внешность) и успехи (сила, выносливость, ловкость), а также личные достижения в спорте или танцах;

особенности характера.