

Как повысить самооценку подростку?

Адекватная самооценка - это то, от чего зависит успешность, комфорт подростка в учебе, общении со сверстниками, одноклассниками и родителями.

К чему приводит низкая самооценка?

Из низкой самооценки вырастает ролевая позиция жертвы. Человек, принявший на себя подобную роль, всю жизнь будет искать поддержки и опоры в других. Эта позиция ужасна даже для девушки, что бы там ни говорили нам гендерные стереотипы. Люди-«жертвы» постоянно перекладывают ответственность на других, не взрослеют, живут в страхе, который со временем даже становится комфортным: «Да, я неудачник, ну и что? Не все такие вот крутые!»

Почему подростковый возраст так важен для формирования самооценки?

Уверенность в себе формируется задолго до начала подросткового возраста, но именно этот период - 11-12 лет (младший подростковый возраст) - можно назвать оптимальным для работы с самооценкой. Потому что:

- ✓ формируется полноценное самосознание и позиционирование;
- ✓ развивается интерес подростка к себе: «Быть или не быть?»;
- ✓ появляется интерес к своим возможностям, способностям и умениям: «Что я могу? Что я хочу? Чем я лучше других?»;
- ✓ сами взрослые могут серьезно поддержать подростков в решении их проблем, идет диалог на равных, и есть возможность открыто поговорить с родителями на волнующие темы;
- ✓ 9-12 лет - это возраст злости. Агрессия и отторжение родителей, смешиваясь с заниженной самооценкой, могут стать настоящим вулканом.

Способы поднятия самооценки подростку:

1. Проверить, не созданы ли завышенные условия.

Если ваш подросток выказывает тревожные симптомы (высказывания в стиле «Я ничтожество», депрессии, скрытность, цинизм), для начала проанализируйте причину. Дело может быть банально в том, что ваши требования просто несоизмеримы с возможностями.

Не предъявляйте ему завышенные требования и никогда не сравнивайте с другими в его пользу. Проанализируйте ситуацию вместе.

2. Мнение сверстников.

Для подростков мнение сверстников - истина в высшей инстанции. Так что если «Катя, Вася и Марк сказали, что я выгляжу, как идиотка», то ваше мнение вряд ли может исправить ситуацию. Увещевания в стиле «Ты кому больше веришь?» не помогут. Доверяет-то ваш ребенок вам, а вот верит сверстникам вокруг. И ругать его за это не стоит. В случае если внешний вид действительно сильно влияет на самооценку вашего подростка, лучше пойти ему навстречу. Но только если он сможет аргументировать, почему зеленый цвет волос нужен именно ему, а не его одноклассникам.

Подумайте на семейном совете, что вам важнее: забитая девочка-подросток с убитой самооценкой или принципы, что драные джинсы - это не для нашей семьи. Поверьте, подросток перерастет и цвет волос, и корсеты, и ушки на ободке.

3. Хвалите.

Вы же любите, когда начальник вас хвалит? Пусть не дает повышения! Но одно маленькое «Умница!» и «Спасибо, ты - настоящий лидер» заставляют вас улыбнуться и порадоваться за себя искренне. И заметьте, начальники хвалят только за дела.

То же самое с подростком. За хорошее - хвалите, за недостойное - ругайте, чтобы не извратить ценностные ориентиры. Главное - никогда не переходите на личности, ведите речь только о поступках. Не «Саша, ты идиот, ты ключи забыл», а «Саша, было бы правильнее проверить: взял ли ключи от дома или нет».

И, пожалуйста, не бойтесь перехвалить своего ребенка. Нет, у него не появится корона на голове (в подростковом возрасте уже не появится, опасаться испортить чадо и превратить в принца надо куда раньше) и «эгоистом он не вырастет». Эгоист - это человек, который поступает рационально и хочет себе блага, ну где же тут минусы? Использование других людей для собственной выгоды в термин эгоист не заложено. Так что смело хвалите за дело - чем более конкретна похвала, тем яснее подростку, что взрослые ценят, что, по их мнению, хорошо.

За что можно хвалить?

- За выражение собственного и аргументированного мнения.
- За принципиальность в сложных ситуациях.
- За помощь близким, друзьям, младшим, родственникам.
- За упрямство в разумных пределах и умение доводить дело до конца.
- За хорошее настроение и оптимизм.
- За мужество.

И где тут фраза «За хорошие отметки»? Ее нет... Потому что старание в предмете, который не получается, куда важнее. Потому что мужество, с которым подросток берет на себя ответственность, куда важнее. Потому что сделать то, о чем тебя не просили или за что не дают карманных денег, но что было необходимо, куда важнее.

4. Преодолевайте трудности.

Если вы обнаружили, что самооценка хромает у вашего ребенка, то помогут исключительно решительные действия. Дело в том, что **рост самооценки прямо пропорционален преодолеваемым трудностям.**

Например, вы справились со сложной задачей на работе - вы выжаты, но чувствуете себя лучше. Вам удалось похудеть, хотя занятия в зале никак не вписывались в напряженный график, - вы чувствуете себя сильнее. То же самое и с подростком: он поверит в свои силы, если сумеет их продемонстрировать: подтянуться три раза, тренируясь с папой; получить «пятерку», дополнительно занимаясь математикой вместо игры на компьютере.

5. Что НЕ надо делать.

Брать ребенка на «слабо». «Ты не можешь, что ли?», «Даже Сашка из соседнего двора может, соберись!», «Разве так себя ведут девочки?»

Во-первых, любая гендерная привязка качеств. Например, «Ты же мальчик, будь сильнее» - урон для самосознания ребенка. Аккуратным и сильным надо быть, потому что ты хороший человек, «мой любимый сын» и «я за тебя беспокоюсь».

Во-вторых, любое сравнение с другим ребенком/человеком наносит огромный удар по самооценке. Никогда не сравнивайте тех, кого любите, с другим объектом внимания. Если муж вам скажет: «Света, не сомневайся в себе, ты красавица. Вот Катя, моя коллега, не сомневается же, всегда уверена и оттого притягивает наши взгляды!» Такая поддержка вряд ли вам понравится? Что за Катя? При чем тут Катя? Почему я должна быть похожа на Катю?

Ребенок такими конкретными категориями не мыслит, но чувство непонимания у него возникнет.

6. Как НАДО делать!

У родителей есть две модели поведения: «Давай вместе» или «У тебя обязательно получится, давай попробуем еще раз, а если что, я тебе помогу».



Если это младший подросток, вы можете попробовать преодолевать трудности вместе. Если же речь идет о старшем подростке, то не стоит делать за своего сына или дочь то, что он или она уже могут сделать самостоятельно. Такая борьба с трудностями не пойдет на пользу самооценке, так как чувство удовлетворения от решения сложной задачи не придет. **Вы можете подсказывать и направлять, но поддержка не должна быть избыточной.**

7. Развивайте талант подростка.

У каждого человека есть талант. Усиление «любимых» сторон - это ваш шанс получить уверенного в себе подростка.

Итак, если ваш ребенок отлично рисует - отправьте его кружок по ИЗО-деятельности, а если любит футбол - запишите в команду и найдите хорошего тренера.

Любому из нас легче переносить жизненные трудности и неудачи, зная, что в чем-то СВОЕМ он на высоте.

8. Завести «Тетрадь успехов».

Пусть подросток записывает или зарисовывает в тетрадь все, что получилось, даже если это какая-то мелочь. Например, «2 новых правила, которых я сегодня выучил» или «Я сегодня обошелся без бранных слов». Любая положительная галочка уже повышает самооценку!



Педагог-психолог Г.В. Трифонова