**Подростковый возраст** - очень сложный и важный период развития личности, период ее становления. Меняется не только тело ребенка, меняются все психологические составляющие личности, закладываются новые системы ценностей, приоритетов, целей. В этот период родителям особенно важно создать условия подростку для формирования полноценной, социально-активной личности с адекватной самооценкой. Если самооценка подростка занижена – это приводит к неуверенности в себе, робости, невозможности реализовать свои способности, затрудненной социализации в обществе.

***Причины заниженной самооценки у подростков***

\*неблагополучные родители или другие лица, которые играют влиятельную роль в их жизни;

\*стрессовые жизненные события;

\*травмы или оскорбления;

\*плохая успеваемость в школе;

\*плохое отношение со стороны сверстников;

\*одиночество;

\*отсутствие возможности присоединиться к референтной (значимой) группе;

\*постоянная критика со стороны;

\*завышенные требования и т.д;

\* отрицательный жизненный опыт, боязнь повторить ошибку;

\*проблемы с внешностью, боязнь насмешек.

КГУ «Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная»
Управления образования акимата Костанайской области



**Служба подбора, подготовки и сопровождения замещающих семей**

****

***Режим работы:***

**пн-пт—9.00-18.00**

**перерыв—13.00-14.00**

**Рекомендации родителям при общении с подростком, которые помогут поднять их самооценку:**

1. ***Исключить необоснованную критику***. Критика должна быть по факту и направлена именно на поступки подростка, а не его на личность.
2. ***Признание личности ребенка*.** Следует предоставлять детям возможность принимать самостоятельные решения, озвучивать свое мнение, иметь личные интересы.
3. ***Регулярная похвала*.** Дети нуждаются в постоянном одобрении своих достижений, поэтому их необходимо хвалить как можно чаще -это придаст им веры в собственные силы и укрепит ощущение своей значимости в семье.
4. ***Помощь в самореализации***. Если в школе дети не могут самореализоваться, то родители должны предложить своему чаду посещать какую-либо спортивную секцию или кружок, чтобы он мог познакомиться с новыми людьми и реализоваться в другом коллективе на основе собственных интересов. При этом выбрать занятие должен сам подросток.
5. ***Научить говорить «нет» при необходимости*.** Дети с низкой самооценкой фактически не умеют отказывать другим, так как хотят ощутить свою значимость. Необходимо научить ребенка говорить «нет» в таких ситуациях и помочь распознать недоброжелателей, обсудив с ним конкретный случай.
6. ***Оказывать поддержку и проявлять уважение.***Если проблема низкой самооценки сохраняется у подростка на протяжении длительного времени, то избавиться от неуверенности поможет психолог или психотерапевт. Отсутствие своевременной корректировки поведения может стать причиной усугубления комплекса неполноценности и перерасти в депрессию или неврозы.

**Помните!!!**

***Низкая самооценка формируется в результате негативных установок, заложенных в детстве.***

***Советы подростку***

**1. Перестаньте извиняться за всё подряд.**  Замените в своём лексиконе «Извините за опоздание» на «Спасибо за терпение» и т.д.

**2. Занимайтесь спортом и желательно на свежем воздухе.** Это способствуют росту самоуважения.

3. **Следите за собой** — за прической, одеждой, обувью. Одевайся, как будто ты уже уверенный в себе человек.Оказывается, человек, осознающий, что он приятно выглядит, чувствует себя увереннее.

4**. Выходите из зоны комфорта.**  Боитесь общаться с незнакомцами? Поговорите с чужим человеком на улице.

***5*. Постоянно учите что-то новое.**

**6. Ведите журнал своих успехов.** записывайте свои «победы», даже небольшие, и постепенно мозг привыкнет думать, что успехов у вас не меньше, чем проигрышей.

**7. Составьте список своих слабых черт,** противопоставив каждой из них сильную. Если не выходит, попросите помочь друзей. Повесьте список на видном месте. С одной стороны, это поможет вам видеть ваши плюсы и повышать уверенность в себе, с другой *–* работать над слабыми чертами.

**8. Включайте креативность**

**1**

**3**

Творчество – отличный способ внедрить состояние потока в твою жизнь. Оно стимулирует мозг, поэтому чем больше ты им занимаешься, тем выше результат.

**9. Разговаривайте с собой только уважительно.** Как только ты начинаешь плохо думать о себе, остановись и отключи свой внутренний монолог.

**4**

**5**

**10. Помогай другим.** Поделись полезными ресурсами или научи кого-то тому, что он хочет узнать.

**6**

**7**

**11. Не переживай по поводу мнения других.** Делай свой выбор исходя из того, чего хочешь ты, а не того, что от тебя ожидают другие. Потому что в твоей жизни только ты самостоятельно принимаешь решения и несешь за них ответственность.

**12. Избавь себя от общения с «токсичными людьми»** Если в твоей жизни есть люди, которые отрицательно на тебя влияют, то тебе следует поскорее с ними распрощаться.

**13. Знай свои границы** Не позволяй другим контролировать тебя, использовать или манипулировать. Быть уверенным – значит знать и защищать свои границы.

**14. Ходите с высоко поднятой головой.** Это очень простое упражнение из психофизиологии мозг шлет сигналы нашему телу (помните про зажатость).

**15. Находите время для себя.** Оставляйте время для самих себя, заботьтесь о себе, и вы заметите, как самооценка поползет вверх.

 ****

**8**

**9**

**10**

**11**

**12**

**13**

**14**

1. *1*
2. *2*
3. *3*
4. *4*
5. *5*

Конец формы