

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

САМООЦЕНКА И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ: КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА



Самооценка – это то, как мы оцениваем себя, свои способности, качества и достижения, это наши представления о себе, которые сложились на основе сравнения с другими людьми. Маленький ребенок видит себя глазами других и оценивает себя, опираясь на точку зрения значимых взрослых. Взрослея, ребенок оценивает себя на основании своих успехов в учебе, спорте и других видах деятельности. В подростковом возрасте на самооценку влияет и ближайшее окружение ребенка, сверстники, одноклассники.

Адекватная самооценка

Самооценка **соответствует** тому, какой человек в действительности.

Неадекватная самооценка

Самооценка **не соответствует** тому, какой человек в действительности.

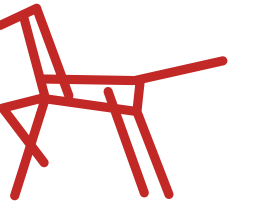
В подростковом возрасте самооценка может сильно колебаться из-за различных факторов, таких как:

- 1** Изменения в теле
- 2** Отношения со сверстниками
- 3** Ожидания со стороны других
- 4** Успехи и неудачи в школе/учебе

То, как человек оценивает себя, **влияет на все аспекты его жизни**, включая отношения, учёбу, выбор будущего, цели, которые он ставит.

Подростки со здоровой самооценкой:

- ☒ более уверены в себе
- ☒ лучше справляются со стрессом
- ☒ имеют больше шансов на успех в будущем
- ☒ менее подвержены депрессии и тревожным расстройствам



Подростковый возраст – это период значительных изменений, как физических, так и эмоциональных. Поддержка родителей в этот период крайне важна для формирования здоровой самооценки у подростка.

Как поддержать самооценку подростка?

- 1 Создайте атмосферу доверия**, где подросток сможет открыто делиться своими мыслями и проблемами.
- 2 Поддерживайте интересы.** Это поможет подростку развивать свои навыки и находить общие интересы с другими людьми.
- 3 Хвалите за усилия, а не только за достижения.** Признавайте старания вашего ребенка, даже если результат не идеален. Это поможет ему понять, что важно не только достигать целей, но и учиться на пути к ним.
- 4 Помогайте справляться с неудачами.** Ошибка – нормальный и неизбежный этап обучения любому делу.
- 5 Уважайте личное пространство.** Позвольте подростку иметь свое мнение и принимать решения. Это поможет ему развивать самостоятельность и уверенность в себе.
- 6 Обсуждайте влияние средств массовой информации.** Говорите о том, как социальные сети могут исказить восприятие реальности. Помогите подростку научиться критически оценивать информацию.

Поддержка подростка – это важная задача для родителей. Создавая безопасную и поддерживающую среду дома, мы помогаем своему ребенку развивать уверенность в себе и формировать положительное отношение к жизни.