

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ ПОДРОСТКУ»



1. Прочность семьи – одно из важных условий формирования психологически здоровой личности с адекватной самооценкой. Равноправие всех членов семьи и уважение к каждому даёт ему чувство нужности и ценности себя для других как следствие возникают чувства самооценки и самоуважения, а прочная семья становится желаемой «средой обитания».

2. Не отторгайте подростка от обсуждения семейных проблем, выслушивайте и уважайте его позицию, ведь он как член этой семьи тоже имеет

на это право и его мнение должно тоже учитываться.

3. Учитывая происходящие с подростком изменения важно бережное и уважительное отношение к личности ребёнка. Не надо стремиться подавить его своим авторитетом, в этом возрасте ребёнок сам пытается найти истину и во всём разобраться.

4. Но наряду с благожелательностью подросток тоже должен соблюдать определённые нормы (правила) поведения в семье. Это не должна быть суровая дисциплина, но наличие определённых, чётко установленных и поддерживаемых всеми остальными членами семьи правил поведения.

5. Важно помнить, что, выполняя какие-либо действия, подросток ждёт реакции и оценки со стороны близких. Поэтому важна положительная оценка и поддержка в хороших начинаниях.

6. Для укрепления семьи, для того чтобы формирующая личность чувствовала себя в ней достаточно комфортно и уютно было бы хорошо «ввести» семейные ритуалы, такие как: празднование праздников всем вместе, проведение мероприятий всей семьёй (не только совместная работа на дачном участке, но и такие, например, как походы, спортивные соревнования и т.д.).

7. Большую неуверенность и потерю «равновесия» вызывают у подростков напряжённые отношения в семье. Если такая ситуация возникла, то лучше сообщить подростку причину такой ситуации, свой взгляд на неё, выслушать его мнение и хотя бы приблизительно спрогнозировать дальнейший ход событий.