

1. Терпение

Прوماхи и оплошности воспринимайте как неизбежные, но временные трудности. Осознайте очевидный факт – ваш подросток обязательно вырастет, и научится убирать за собой посуду, заправлять постель, вежливо разговаривать, перестанет носить эту ужасную одежду и слушать такую бездарную музыку, и будет совсем как все остальные взрослые люди. Только благодаря вашим стараниям – с адекватной самооценкой. И хотя терпение необходимо всем родителям, пожалуй, родителям подростков его понадобится немного больше:)

2. Гордитесь своим ребенком и чаще говорите ему об этом

Замечайте его успехи (даже самые небольшие!), говорите, что именно у него хорошо получилось. Это поможет сформировать и поддерживать у него позитивное отношение к себе. Конечно, восхищения должны быть не на пустом месте. Хвалим за то, к чему ребенок приложил старание, усилие, труд.

3. Верьте в своего ребенка

Искренняя уверенность в том, что подросток действительно умный, способный, добрый, заботливый, способен справиться с трудностями и стать достойным взрослым, делает чудеса — отпрыск действительно станет таким. Дети очень чутко реагируют на бессознательные импульсы.

4. Научитесь замечать то, что получается хорошо

Мы все легко замечаем, что не получилось, и не замечаем обратного. Для этого напишите список позитивных качеств, умений, поступков подростка (как можно длиннее). Регулярно пополняйте список. Позитивная обратная связь работает эффективнее, чем негативная.

5. Отделяйте поступки от человека

Важно, чтобы ценность личности и уважение не смешивалось с поступками. Оцениваются результаты деятельности, а не ребенок.

6. Умело поддерживайте сильные стороны характера, внешности, акцентируйте внимание на них

«Ты очень подвижный и не можешь усидеть на одном месте, зато стометровку ты бежишь быстрее всех». «На мой взгляд, дочка, тебе не очень идет короткая юбка. Но у тебя шикарные волосы и чудесная улыбка!».

7. Позвольте подростку ошибаться

Он имеет право ошибаться, потому что он растет и только учится все делать правильно.

8. Для этого родителям надо смириться все же с тем грустным фактом, что ребенок не идеален

Как не горько это осознавать, это так. Ну не может живой человек быть лучшим во всем, обладать полным комплектом «хороших» качеств и совсем не иметь недостатков. Иначе это был бы уже робот. Эту банальную истину легко понять, но о-о-очень трудно применить к своему ребенку. «Ну, это, конечно, так - для всех остальных детей! - ну уж мой то ребенок мог бы быть получше??!!»

9. А как же воспитание?

Что ж теперь, и замечание нельзя сделать? Конечно, можно и нужно. Ваша обратная связь очень важна. Но она должна быть корректной, без оскорбляющих высказываний, отмечать и то, что получилось хорошо, и то, что могло бы быть лучше. Учите подростка анализировать деятельность и синтезировать новые ее формы.

10. Важно различать воспитание и неконтролируемый выплеск эмоций

Воспитание – это когда мы объясняем чаду границы допустимого поведения и пресекаем попытки выйти за рамки, обучаем подростка новой деятельности, новым способам поведения, подсказываем решение в случае затруднений. Тут важен спокойный, доброжелательный тон, атмосфера сотрудничества и огромный запас терпения.

11. Используйте в повседневном общении приветливые фразы

Например, такие, как: «Я рада тебя видеть», «Мне нравится, как ты...», «Ты мой хороший», «Как хорошо, что ты у нас есть», «Давай побудем вместе», «Мне интересно твое мнение». Благодаря этим сообщениям ребенок чувствует, что родители любят и замечают его, ценят за то, что он просто есть.

12. Разрешите и себе ошибаться, и исправлять свои ошибки

Вы не обязаны быть идеальным родителем! Что там у вас с самооценкой? :)) В конце концов, все мы несовершенны. Все мы стараемся стать намного лучше, но стать идеальным не удастся никому. Самое важное, что нужно помнить – это то, что и вы, и ваш ребенок в любом случае достойны любви и радости в этой жизни.

Верьте в своих детей! У них все получится!

<https://dom-pod-zontom.ru/>



**12 главных вещей,
которые необходимо
учесть при формировании
правильной самооценки
подростка**

