|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Самооценка –** оценка человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, возможностей, качеств, своего места среди других людей. **Признаки низкой самооценки подростка:*** нежелание контактировать со сверстниками, отказ от посещения массовых мероприятий и прогулок;
* возникновение повышенной тревожности, паники;
* уверенность в том, что ничего не получится, а если вышло, то это случайность;
* отказ от публичных выступлений в школе или на семейных мероприятиях;
* зависимость от мнения окружающих; подражание своим одноклассникам или экранным образам;
* замкнутость, нежелание делиться своими мыслями

**Эффективные способы общения с подростком:**Я-сообщение или я-высказывание – это способ ведения беседы.Ты сообщение: «Ты опять опоздала», «Ты не сделал, то о чем я тебя попросила», все они начинаются с обвинения в адрес другого человека, и обычно ставят человека в оборонительную позицию. Именно поэтому в большинстве случаев в ответ на подобную фразу человек начинает защищаться, а лучшим способом защиты, как известно, является нападение. В итоге такая «беседа» грозит перерасти в конфликт. **Ты- сообщения Я- сообщения**

|  |  |
| --- | --- |
| Прекрати мельтешить перед глазами | Когда Ты ходишь "туда-сюда" мне очень трудно сосредоточиться! |
| Выключи музыку, сколько можно говорить! | Музыка мешает мне работать |
| Прекрати мне хамить! | Когда я слышу грубости в свой адрес, у меня вообще пропадает желание общаться и хочется уйти |

 | Как повысить самооценку подростка:* не отзывайтесь негативно о внешности своего ребенка;
* делая замечание, не критикуйте самого ребенка, а высказывайтесь только по поводу его поведения или поступков;
* регулярно хвалите, но только конструктивно;
* не сравнивайте успехи собственного ребенка с другими детьми;
* уважайте подростка: спрашивайте и прислушивайтесь к его мнению, считайте равным, и ни в ком случае не унижайте его достоинство;
* научите отказывать, тогда его не смогут использовать в своих целях другие люди и будут больше уважать, что приведет к повышению самооценки

Единственный человек, с которым вы должны сравнивать себя, это вы в прошлом. И единственный человек, лучше которого вы должны быть, это тот, кто вы есть сейчас.  Зигмунд ФрейдC:\Users\Home\Desktop\1474466645_komp6.jpgТерпения Вам и удачи,дорогие родители! |  Самооценка подростка**Рекомендации родителям****(законным представителям)** (В рамках Федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование»)C:\Users\Home\Desktop\scale_1200.jpgЦентр по оказанию психолого-педагогических услуг «Заворонежский»**2022 г.****Формирование самооценки подростка:** В подростковом возрасте начинает формироваться уже более устойчивая и осознанная самооценка, чем в младшем школьном возрасте. **К факторам, влияющим на этот процесс, относят:** * взаимоотношения с родителями и другими членами семьи;
* занимаемое положение (авторитет) среди сверстников и друзей;
* успехи в обучении и отношение учителей;
* физиологические данные (внешность) и успехи (сила, выносливость, ловкость), а также личные достижения в спорте или танцах;
* особенности характера.
 |