|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 Фрейд  C:\Users\Home\Desktop\1474466645_komp6.jpg  Терпения 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.jpg  Центр 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. |