

Как повысить самооценку подростка? Советы для родителей

Быть родителями – не только почетно, но и хлопотно и ответственно. А быть родителями подростка и вовсе – тяжелое испытание. Еще бы, ведь не зря народная мудрость гласит о том, что маленькие детки-маленькие бедки, а детки – большие бедки. У подростков то со сверстниками проблемы, то любовь первая несчастная, то еще какая беда приключится. И именно родители должны быть рядом, помочь и поддержать свое повзрослевшее чадо.

Но обо всех проблемах подросткового возраста в рамках одной статьи не расскажешь, поэтому сегодня речь пойдет о конкретной проблеме, а именно о том, как повысить самооценку подростка. Наверняка этот вопрос интересует многих родителей, ведь самооценка подростка – самое уязвимое место. Для подростка типичен углубленный самоанализ, причем всегда субъективный – он умудряется найти 333 недостатка, причем в большинстве случаев совершенно вымышленных.

А уж в том случае, если есть реальные недостатки – например, лишний вес, очки или плохая успеваемость в школе – вообще гаси свет. Там где низкая самооценка, всегда различные комплексы. А что может быть хуже для формирующейся личности, чем комплекс неполноценности? Поэтому главная задача родителей – поднять эту самую оценку, оградив тем самым его хрупкую психику от ненужных потрясений.

Как понять, занижена ли самооценка?

К сожалению, далеко не всегда родители понимают, что самооценка их сына или дочери занижена – очень часто подростки все свои переживания тщательно скрывают. А ведь для того чтобы помочь ребенку, необходимо сначала понять, существует ли сама проблема. Внимательным родителям и говорить ничего не нужно – они сами обо всем догадаются. Чтобы облегчить задачу, мы предлагаем вам ряд вопросов, которые помогут прояснить ситуацию. Чем на большее количество вопросов вы дадите положительный ответ, тем острее проблема.

1. Ваш ребенок крайне неохотно идет на контакт со сверстниками, опасаясь быть высмеянным?

2. Подросток достаточно тревожный и часто поддается панике?
3. Ребенок отказывается пробовать что-то новое для себя, потому что заранее уверен в неудаче?
4. Если у него получилось что-то сделать хорошо, ребенок считает, что это случайная удача?
5. Ваш ребенок зависит от мнения окружающих?
6. Есть у вашего ребенка пример для подражания среди сверстников?
7. Ребенок избегает пристального внимания на семейных праздниках?
8. Подросток отказывается участвовать в школьных мероприятиях?
9. Прогулке с друзьями ребенок предпочтет вечер в своей комнате?
10. Ребенок никогда или крайне редко и неохотно делится с вами своими успехами, мыслями, тревогами и переживаниями?

Конечно же, один – два положительных ответа могут быть случайным совпадением, поэтому тревогу поднимать рано – просто понаблюдайте за чадом. А вот если положительных ответов три и более – подростку требуется помощь взрослых. Причем если родители вовремя не отреагируют и не скорректируют ситуацию, появится необходимость в профессиональной помощи детского психолога.

Чего делать ни в коем случае нельзя?

Очень часто взрослые, обнаружив низкую самооценку, пытаются найти ответ на два известных вопроса – кто виноват и что делать? И мало кому в голову приходит, что в первую очередь в заниженной самооценке ребенка виноваты в первую очередь родители. Необдуманное слово, необоснованное наказание, невинная на ваш взгляд шутка – все это может стать началом серьезных проблем.

Поэтому внимательно изучите то, чего делать ни в коем случае нельзя и хорошо запомните. Очень высока вероятность, что эти нежелательные элементы “воспитания” в той или иной степени присущи и вам. Итак:

Не критикуйте ребенка

Критика, конечно, необходима. Но критика исключительно конструктивная! Ни в коем случае не переходите на личность ребенка, даже если он очень сильно вас разозлил. Например, подросток в очередной раз вас ослушался. Чаще все он слышит высказывание ” ты невыносим!”. Замените это высказывание на иное – “твое поведение стало невыносимо”. То есть критика должна быть направлена на нежелательные действия подростка, но не на его личность!

Не скупитесь на похвалу

К сожалению, все мы скоры на расправу, особенно если речь идет о ребенка. А вот похвалы от родителей дожидаться не так уж и просто. И очень зря – если вы не будете регулярно хвалить своего ребенка, его самооценка вряд ли будет достаточно высокой. Конечно же, за вымытую за собой тарелку хвалить каждый раз – это перебор. А вот если вы хотя бы раз в неделю отметите, какой у вас помощник, ребенок это обязательно оценит.

Не акцентируйте внимание на недостатках внешности

В подростковом возрасте отношение к своей внешности наиболее критическое. Родители должны быть особо тактичными, когда дело касается внешнего вида подростка. Никакой критики и даже замечаний в шутливой форме – даже если повод имеется. Максимум – очень тактичное замечание, а еще лучше совет.

Не сравнивайте своего ребенка

Очень большая ошибка, которую часто допускают родители – это сравнение своего ребенка с его сверстниками. Особенно если это сравнение далеко не в пользу ребенка. Например, неправильно ребенку, который принес очередную тройку, приводить в пример его одноклассника, который получает одни отличные отметки.

Как можно помочь ребенку?

Итак, мы разобрались с тем, как понять, что у подростка заниженная самооценка и как не усугубить ситуацию. Давайте теперь поймем, как эту самую самооценку подростка повысить. На самом деле это не такая уж сложная задача – по крайней мере, для родителей. Очень часто папа с мамой сетуют, что их подросток очень отдалилось и замкнулось в себе. Взрослым кажется, что они для подростка теряют былой авторитет. Однако на самом деле это не так! Ребенок все еще очень сильно зависит от вашего мнения, поэтому все в ваших руках.

Следите за внешним видом ребенка

Безупречный внешний вид подростка – это очень важный вопрос, который родители должны держать под контролем. Своевременная стрижка, для девушек – маникюр, модная одежда – да, все это требует немало затрат, но экономить на этом не стоит. Дети – существа жестокие, особенно в подростковом возрасте. Поэтому сэкономленные на джинсах или кофте деньги могут оказаться ценой за душевное спокойствие сына и дочери. Хотя, разумеется, это не значит, что вы должны потакать абсолютно всем капризам и покупать вещи из последней коллекции модельеров мирового имени – все должно быть разумно и в меру.

Кстати говоря, о стиле одежды – обязательно прислушивайтесь к своему ребенку. Ваши представления о подростковой моде могут очень сильно отличаться от действительности. Позвольте подростку самостоятельно делать выбор вещей. В крайнем случае, слегка подкорректируйте этот выбор – аккуратно и ненавязчиво. Поверьте – если вы сделаете все правильно, повышение самооценки ребенка не заставит себя ждать.

Помогите подростку добиться чего-либо

Хотите повысить самооценку своего ребенка? Помогите ему найти повод для гордости, ведь он наверняка есть, просто подросток его не видит. Быть может, ваш сын увлекается игрой на гитаре? Купите ему хороший инструмент и дайте денег на личного учителя. Дочка увлекается фотографией? Подарите ей хороший фотоаппарат и поддержите ее начинания. Многие подростки пишут стихи – напечатайте сборник! Пусть он будет всего в 10 экземплярах, но он будет! Дочка любит готовить?

Прекрасно, предложите ей пригласить друзей и устроить вечеринку. В любом ребенке есть искра, главное – разглядеть ее.

Если вам это удастся, очень скоро ребенок заслужит признание и среди сверстников. А вряд ли что-то сможет повысить самооценку лучше, чем это. Да и кто знает, как повернется жизнь? Возможно, это подростковое увлечение станет делом всей жизни вашего ребенка?

Учите ребенка говорить “нет”

Очень многие люди даже и не догадываются, что самооценку можно повысить сразу на несколько пунктов, если научиться говорить “нет”. Это справедливо и в отношении подростка – если он не может никому ни в чем отказать, он будет чувствовать себя ведомым, что никак не способствует высокому мнению о себе.

Кстати говоря, практически никто из людей, у которых занижена самооценка, не умеет отказывать. Он полагает, что помогая окружающим, он становится более значимым для них. На самом же деле это, увы, не так – люди просто бессовестно используют такого “друга-товарища”. Но уважения у них не добавляется. Более того – очень скоро люди начинают воспринимать эту помощь как должное и попросту наглеют. В результате самооценка подростка падает еще ниже. Поэтому, уважаемые родители, учите своих детей уважать себя и отказывать, если их пытаются эксплуатировать.

Материальная сторона вопроса

Не хлебом единым жив человек. Всем нам с детства внушали, что материальные блага – далеко не самое главное в жизни. Однако современная реальность диктует свои правила. Выше мы уже говорили, что нельзя экономить на гардеробе ребенка. Однако помимо одежды у современного ребенка есть и другие потребности.

Например, мобильный телефон, плеер, компьютер, в конце концов. Во-первых, все эти вещи действительно необходимы для нормальной жизни подростка. А во-вторых, это еще и вопрос престижа – ребенка, у которого нет всего этого, скорее всего очень быстро сверстники задразнят. Уж поверьте, ни о какой самооценке в данном случае не может быть и речи.

Сами уважайте ребенка

Все вышеперечисленные способы повысить самооценку подростка, безусловно, эффективны. Но все они будут совершенно бесполезными, если вы сами своего ребенка не будете уважать. Милые мамы и папы! Для начала поймите одну очень важную вещь – ваш вчерашний малыш сегодня уже вполне взрослый человек. Взрослая личность, со своими желаниями, мнениями и потенциалом, пусть еще и не до конца реализовавшаяся.

И эту личность вы должны уважать, принимать всерьез и считаться с ее мнением. О том, что вы не должны ни при каких обстоятельствах позволять себе унижать ребенка, мы уже говорили. Но помимо этого важно дать понять ребенку, что вы считаете его равным себе. На семейных советах всегда учитывайте мнение ребенка, периодически интересуйтесь его мнением по поводу того или иного вопроса. И, что самое главное, время от времени поступайте так, как советует ребенок – даже если это не всегда правильно. Главное, что ребенок увидит подтверждение своей значимости.

Если вы будете соблюдать все рекомендации, у вас обязательно получится повысить самооценку ребенка. Конечно же, это произойдет не за один день, но терпение и труд все перетрут. Если же через два-три месяца вы не заметите улучшения ситуации, стоит обратиться к детскому психологу. Причем это не значит, что вы должны вести ребенка на прием под конвоем – очень часто бывает достаточно разговора родителей с психологом, который точно знает, как повысить самооценку подростка.