***Информация от психолога***

***Самооценка подростка Рекомендации родителям***  
***(законным представителям)***

***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 техникуме или на семейных мероприятиях;  
⮚ зависимость от мнения окружающих;  
⮚ подражание своим одногруппникам или экранным образам;  
⮚ замкнутость, нежелание делиться своими мыслями.****Формирование******самооценки подростка:*** *В подростковом возрасте начинает формироваться уже более устойчивая и осознанная самооценка.*

*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 преподавателей;.*

***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.****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-сообщение Я-сообщение*** *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.  
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******Терпения Вам и удачи,******дорогие родители!***