**Самооценка подростка. Функции самооценки. Как повысить самооценку у Вашего ребёнка?**

Подростковый период очень сложный не только физически (из-за полового созревания), но и психологически, так как подростки очень ранимы, и любая неудача может их сделать неуверенными в своих силах или развить комплексы. На это очень сильно влияет самооценка, которая может быть адекватной (ребенок воспринимает себя таким, какой он есть) и неадекватной (завышенной или заниженной). Это может очень сильно повлиять на его дальнейшую судьбу, поэтому родители должны знать особенности формирования самооценки у подростков, чтобы вовремя скорректировать ее.

**Самооценка**— это представление человека о важности своей личной деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или даже закрыто.

**Функции самооценки**:

**- регуляторная**, на основе которой происходит решение задач личностного выбора;

**-защитная**, обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности;

**- функция развития**. Самооценка является толчком к развитию личности.

В подростковом возрасте начинает формироваться самооценка уже более устойчивая и осознанная, 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;
* особенности характера.

**Причины заниженной самооценки у подростков.**

1.**Семейное воспитание и стиль общения с родителями. Эта причина является** главной причиной формирования заниженной самооценки у подростков.

Если ребенка постоянно ругают или критикуют, то у него складывается о себе и своих возможностях очень плохое мнение.

2.**Мнение других людей**, которое для нерешительного или внушаемого ребенка и будет толчком.

**Признаки низкой самооценки у подростков.**

1.Нежелание контактировать со сверстниками, отказ от посещения массовых мероприятий и прогулок.

2. Возникновение повышенной тревожности, паники.

3. Уверенность в том, что ничего не получится, а если вышло, то это случайность.

4. Отказ от публичных выступлений в школе или на семейных мероприятиях.

5. Зависимость от мнения окружающих.

6. Подражание своим одноклассникам или экранным образам.

7. Замкнутость, нежелание делиться своими мыслями, предположениями, проблемами и происходящими событиями (в школе или на улице).

**Как повысить самооценку подростка?**

Чтобы помочь подростку сформировать адекватную самооценку необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

**1.Не отзывайтесь негативно о внешности своего ребенка.**

В подростковом возрасте отношение к своей внешности наиболее критическое. Родители должны быть особо тактичными, когда дело касается внешнего вида подростка. Вы можете сделать тактичное замечание своему ребёнку или дать ему совет.

**2.Делая замечание, не критикуйте самого ребенка, а высказывайтесь только по поводу его поведения или поступков.**

**3.Регулярно хвалите, но только за то, что не является его обязанностями или обычным делом.**

**4.Не сравнивайте успехи собственного ребенка с другими детьми.**

**5.Уважайте подростка:** спрашивайте и прислушивайтесь к его мнению, считайте равным, и не унижайте его достоинство. Интересуйтесь мнением Вашего ребёнка по поводу того или иного вопроса.

**6. Помогите достичь чего-то самостоятельно, развить свои способности.**

**7. Научите отказывать,** тогда его не смогут использовать в своих целях другие люди и будут больше уважать, подросток не будет чувствовать себя ведомым, что приведет к повышению самооценки.

Уважаемые родители! Соблюдение вами данных рекомендаций поможет сформировать адекватную самооценку у вашего ребёнка. Однако, не стоит ожидать быстрых результатов. Для этого вам может понадобиться некоторое время и ваше терпение.

Желаем вам успехов в воспитании ваших детей!