***ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО КОРРЕКЦИИ ЗАНИЖЕННОЙ САМООЦЕНКЕ ПОДРОСТКА***

Если **самооценка ребенка занижена**, скорее всего, он тревожен, неуверен в собственных силах. Такой ребенок все время думает, что его обманут, обидят, недооценят, всегда ожидает худшего, выстраивает вокруг себя оборонительную стену недоверия.

Он стремится к уединению, обидчив, нерешителен. Такие дети плохо адаптируются к новым условиям. При выполнении любого дела настроены на неудачу, находя непреодолимые препятствия. Дети с заниженной самооценкой зачастую отказываются от новых видов деятельности из-за страха не справиться, переоценивают достижения других детей и не придают значения собственным успехам.

Заниженная, негативная самооценка у ребенка крайне неблагоприятна для полноценного развития личности. У таких детей есть опасность формирования установки "Я плохой", "Я ничего не могу", "Я неудачник".

***Последствия заниженной самооценки:***

1. Снижается эффективность учебы. Оценки и качество работы зависят от того, насколько уверенно или неуверенно чувствует себя подросток. Если он все время недоволен собой, постоянно ругает себя, то, естественно, ему не хватает ни сил, ни энергии для разрешения встающих перед ним задач.

2. Современные психологи сделали вывод: человек не может любить другого, если не обладает здоровым чувством любви к себе. Если подросток сомневается в собственной значимости, может ли он уважать других?

3. Низкая самооценка влияет и на выбор друзей. Как ни странно, но обычно выбор падает на людей, которые будут критиковать, осуждать его. Почему? Потому что человек с низкой самооценкой видит себя именно таким: ни на что не способным, никому не нужным.

4. Нелюбовь к себе также мешает услышать других людей: свои проблемы занимают человека с низкой самооценкой.

5. Подростки с низкой самооценкой стараются не ставить перед собой труднодостижимых целей, обычно они ограничиваются решением обыденных задач, так как слишком критичны к себе.

6. Но самыми опасными последствиями заниженной самооценки являются маски, которые помогают подростку спрятаться от внешнего мира.  
– Одна из них – шутовство. Человек высмеивает себя, как бы «опережая других». Его неуверенность прячется за этим шутовским нарядом.  
– И наоборот, сарказм, грубость, высокомерие могут послужить «щитом». Стоит кому-либо посмотреть «как-то не так» и подросток взрывается, набрасывается с кулаками, а нередко и сам провоцирует ссоры.  
– Сравнив себя со сверстниками, подросток с низкой самооценкой нередко приходит к выводу, что он никому не интересен. Результатом может стать замыкание на себе, уход в себя. Но такой вывод может привести и к совершенно противоположному результату: боясь осуждения со стороны других людей, подросток начинает приспосабливаться к окружающим «наступив на горло собственной песне»: не высказывает свое мнение, не дорожит собственными утверждениями.

– Самым опасным результатом низкой самооценки может явиться пристрастие к наркотикам. Попробовав наркотики, подросток утверждается в собственной значимости, у него появляются «ложные» друзья. В мире наркотиков нет проблем, а, следовательно, не нужно искать пути их решения.

**Повышение самооценки ребенка, его уверенности в себе – это результат ежедневной работы взрослых.**

***Приемы для повышения самооценки ребенка:***

- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает. Большое значение в формировании самооценки ребенка имеет заинтересованное отношение взрослого, одобрение, похвала, поддержка и поощрение — они стимулируют деятельность ребенка, формируют нравственные привычки поведения. Если ребенок не получает своевременного одобрения в процессе деятельности, у него появляется чувство неуверенности. Важную роль в формировании самооценки играет не только поощрение, но и наказание.

- Помните, что для формирования адекватной самооценки как похвала, так и наказание тоже должны быть адекватными. Наказывая ребенка, следует разъяснить ему причину и способы исправления сложившийся ситуации.

- Поощряйте в ребенке инициативу.

- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера или будет завтра).

- Ругайте за конкретные поступки, а не в целом.

- Помните, что отрицательная оценка — враг интереса и творчества.

- Анализируйте вместе с ребенком его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.

- Старайтесь принимать ребенка таким, какой он есть

- Выслушивайте мнение ребенка его позицию, как имеющую право на существование, но при этом просить обосновать;

- Необходимо выдвигать достижимые ребенком требования, чтобы он не терял веру в свои силы;

- Необходимо вовлекать ребенка в такие занятия, где цель обязательна будет достигнута. Потом задание можно немного усложнять;

- Не делайте ребенку замечания в присутствии других, избегайте приказного тона;

- Не забывайте сами употреблять слова «спасибо» и «пожалуйста», когда обращаетесь.

*Выстраивайте позитивные отношения между Вами и ребенком.*

1. *Беседуйте с подростком дружелюбно, в уважительном тоне. Сдерживайте свой критицизм и создавайте позитивизм в общении с ним. Тон должен демонстрировать только уважение к подростку, как к личности.*
2. *Будьте одновременно тверды и добры. Взрослый должен быть дружелюбным и не выступать в роли судьи.*
3. *Снимите контроль. Контроль над подростком требует особого внимания взрослых. Ответный гнев редко приводит к успеху.*
4. *Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.*
5. *Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения.*
6. *Демонстрируйте взаимное уважение. Взрослый должен де­монстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.*

***Чтобы повысить самооценку ребенка:***

• Хвалите детей даже за малейшие достижения. Делайте это искренне и эмоционально. Уделяйте больше времени своему ребенку, не скупитесь на ласку.  
• Не ругайте ребенка за каждый проступок.  
• Категорически неприемлемо в данной ситуации приклеивание ярлыков типа: «Лентяй», «Бестолковый», «Копуша».  
• Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми. Можно лишь сравнивать его успехи сегодняшние и прошлые. Указывать на то, что стало получаться у него гораздо лучше.  
• Необходимо выдвигать достижимые ребенком требования, чтобы он не терял веру в свои силы.  
• Необходимо вовлекать ребенка в такие занятия, где цель обязательна будет достигнута. Потом задание можно немного усложнять.  
• Не делайте ребенку замечания в присутствии других, избегайте приказного тона.  
• Не забывайте сами употреблять слова «спасибо» и «пожалуйста», когда обращаетесь к ребенку.  
• Чаще вовлекайте ребенка в свои «взрослые» дела. Пусть он поймет, что вы готовы доверить ему важное дело и уверены, что он с ним справится.  
• Учитывайте мнение ребенка в семейных делах. Пусть ребенок чувствует себя нужным и важным в вашей семье.