**Рекомендации для родителей по формированию у детей положительной самооценки**

1. Исключите в отношениях с подростком директивный стиль общения (против него даст бурную реакцию), старайтесь найти компромиссы, умейте договориться.
2. Учитывайте стремление ребенка везде быть первым. Не делайте резких замечаний, особенно при посторонних и эмоционально значимых людях.
3. Эмоционально поддерживайте ребенка в трудных для него ситуациях. Демонстрируйте безусловное принятие своего ребенка.
4. Критикуйте не личность подростка в целом, а только его действия (не «ты плохой», а «ты поступил плохо».)
5. Проявляйте искренний интерес к увлечениям ребенка, даже если вам не нравится то, что интересует ребенка.
6. Не ставьте своему ребенку, каких бы то ни было условий.
7. Не ставьте свои отношения с собственным ребенком в зависимость от его учебных успехов.
8. Ясно определите, чего вы хотите от ребенка, и объясните ему это, а кроме того, узнайте, что он сам по этому поводу думает.
9. Никогда не пытайтесь воспитывать, если вы в плохом настроении!!!

**Формирование у подростка низкой самооценки может быть двух типов:**

***1 тип.*** Характерно неверие в свои силы, невысокие представления о себе, с которым ребенок уже смирился. Складывается тогда, когда родители постоянно указывают на недостатки, устанавливают жесткие требования. Все успехи ребенка объясняются случайностью, а неудачи – неумелостью, глупостью, неловкостью. В результате складывается низкая самооценка.

***2 тип.*** Родители имеют высокие притязания, предъявляют много требований, не веря в успех их выполнения. Такие дети тянутся к лидеру, но эта дружба закрепляет лишь низкую самооценку, лишая удовольствия общения со сверстниками.

**Низкая самооценка**

**в подростковом и юношеском возрасте проявляется в следующем:**

*- в высказываниях о себе: «У меня это никогда не получится»;*

*- в упадническом настроении: «Зачем волноваться, шансов на победу все равно нет»;*

*- в нежелании признать свою вину: «Я не виноват, что…»;*

*- в отрицательном отношении к школе и учителям: «Учителя меня не любят»;*

*- в низкой мотивации, в отказе от попыток добиться какого – то успеха: «Меня это не интересует»;*

*- в повышенной чувствительности к критики: «Все против меня».*

Между тем идет непрерывный процесс психического развития, и поскольку каждый человек обладает потребностью в самосохранении, защите и улучшения своей Я – концепции, то мы должны создавать условия для подкрепления соответствующего поведения.

Условием правильной самооценки является наличие свободы, т.е. самому определять цели своей жизнедеятельности и способы их достижения.

Родители, как самые близкие для своего ребенка люди, могут влиять на формирование его положительной Я – концепции. В семейном сообществе и ученическом коллективе каждый воспитанник должен стоять в центре внимания. Тогда у каждого растущего человека может сформироваться чувство собственной значимости, которое является основой для становления и развития положительных представлений о самом себе.