

Повышение самооценки у детей старших классов

Проблемы, связанные с повышением самооценки, особенно остро встают перед подростками, ведь от того, как они будут чувствовать себя сейчас, зависят их дальнейшие поступки и будущая жизнь. Старшеклассники очень ранимы в плане критики родителей и учителей, они часто страдают от неразделенной любви, заняты активным поиском себя, а в связи с этим порой испытывают неудачи и разочарования, которые не лучшим образом влияют на их самооценку.

Родителям подростка следует помнить, что вы можете помочь ребенку поверить в свои силы, полюбить себя и стать успешным человеком. Конечно, это не произойдет быстро, но ваши усилия будут стоить достигнутого результата. Для начала помните, что если постоянно критиковать ребенка по поводу и без, ругать его за малейшие проступки, плохие отметки в школе, говорить ему о недостатках, то, будьте уверены, комплекс неполноценности такому подростку обеспечен.

Чтобы повысить самооценку старшекласснику, необходимо знать, что излишняя сосредоточенность на проблеме не дает положительного результата. Объясните ему, что нужно жить и спокойно относиться к своим действиям и поступкам, избегая излишней критики и самобичевания. Родителям не следует сравнивать ребенка с другими людьми, сверстниками, родными. Ведь каждый человек обладает тем или иным набором качеств, материальных благ, умственных способностей. Поэтому сравнение не всегда будет в пользу подростка.

Родителям не нужно ругать старшеклассника и ни в коем случае нельзя унижать его. Все, что касается критики внешнего вида, способностей, результатов учебы, не должно отражаться на вашем отношении к нему. Точно так же и ребенку с низкой самооценкой не следует ругать и казнить себя за то, что он в чем-то хуже других.

Научите подростка отвечать на похвалу короткой фразой «Спасибо!». Так он принимает полученный комплимент, а не отмахивается от него, краснея и смущаясь. Одобрение окружающих в этом возрасте и комплименты от них очень важны для эмоционального состояния ребенка.

Пусть для повышения самооценки старшеклассник мысленно произносит жизнеутверждающие фразы, такие как: «У меня все получится», «Я успешно сдам экзамен», «Я умный и сообразительный» и т.д. Кроме того, полезно составить перечень достигнутых результатов и периодически обращаться к нему.

Хорошо для поднятия самооценки заниматься любимым делом. Пусть старшеклассник, помимо учебы, займется спортом, творчеством, музыкой. Ведь увлеченный человек гораздо уверенней в себе, а достигнутые в той или иной области результаты гораздо быстрее поднимут самооценку.