

Подростковый возраст словно сумеречная зона, ведь ваше чадо уже не ребенок, но еще и не взрослый. Большинство подростков растеряны, небезопасны и незаметны по отношению к самим себе. Но, будучи родителем, вы можете помочь своему подростку обрести, развить и укрепить уверенность в себе.

Уверенность - чувство защищенности, веры в собственные силы.

Уверенность в себе дает подростку возможность смело сталкиваться со всеми проблемами и неопределенностями жизни, а также лучше преодолевать все разочарования, взлеты и падения. Уверенный в себе человек уважает других, проявляет творчество, пробует новое, несёт ответственность за свои поступки.

В такие моменты вы, родители, должны быть очень бдительны, ведь ваша роль наиболее важна в развитии у подростка уверенности в себе.

Ваши действия и слова больше всего влияют на подростка. То, как вы относитесь к нему, и то, как вы учите его относиться к самому себе, непосредственно влияет на уровень его уверенности в себе. То, как вы относитесь к подростку, устанавливает критерии отношения к нему других людей!

В подростковом возрасте ребенок трансформируется во взрослого человека. И необходимый инструментарий, который способен помочь ему в прохождении этого чувствительного процесса, есть только у родителей (например, терпение и стойкость).

Мы подготовили 10 простых советов о том, как помочь подросткам развить уверенность в себе.

**1. Демонстрируйте уважение к подростку.** Не забывайте, что перед вами уже не ребенок, а почти взрослый человек, и поэтому он заслуживает уважения, как и любой взрослый.

- Когда вы обращаетесь к подростку, всегда проявляйте уважение. Не позволяйте себе высокомерный или презрительный тон!

- Всегда относитесь с уважением к его проблемам и страхам. Никогда не относитесь к его переживаниям и опасениям, как к детскому беспокойству.

**2. Часто хвалите подростка.** Вы должны часто хвалить ребенка. Будьте щедры на искренние комплименты.

- Когда вы хвалите подростка за то, что он сделал что-то хорошее, это поднимает его уверенность в себе до небес и воодушевляет в следующий раз поступать еще лучше.

- Всегда выражайте свое положительное отношение и давайте ребенку понять, как хорошо, что он у вас есть, и как вы сильно им гордитесь.

**3. Избегайте критики.** Старайтесь избегать критиковать ребенка, насколько это только возможно. Критика может нанести вред самооценке подростка.

- Если вы не одобряете или вам не нравится что-то, во что вовлекается ваш подросток, найдите время сесть и поговорить с ним об этом.

- Подростки часто принимают критику как насмешку или попытку пристыдить их. Но в случае, если критика неизбежна, постарайтесь внимательно следить за своим тоном и словами.

**4. Поощряйте внеклассную деятельность ребенка.** Подростку необходимо какое-то хобби. Поощряйте его участие в различных видах деятельности. Подростку важно преуспевать в том, что он любит.

- Внеклассные мероприятия дают возможность узнать, что такое успех, победа, неудача, проблемы, развивают позитивный командный дух и помогают научиться совместной работе для достижения общей цели.

**5. Поддерживайте дружбу подростка.** Вы не сможете контролировать, назначать и выбирать

друзей своего ребенка. Лучше научите его уважению и принятию.

- Взаимопонимание и уважение важны в любых взаимоотношениях. Научите подростка ценить своих друзей.

- Круг друзей вашего подростка также влияет на его уверенность в себе. Расскажите ему о разнице между хорошими друзьями и плохими.

**6. Внешность значения не имеет.** Большинство подростков попадают под давление сверстников. Для них внешний вид очень важен. Они жаждут выглядеть, как модели и знаменитости, и когда не могут достичь желаемого и обрести яркую, впечатляющую и незабываемую внешность, их чувство уверенности в себе стремительно падает.

- Важно объяснить ребенку, что внешность значения не имеет.

- Что действительно важно, так это хорошие манеры, гигиена, ясный и здоровый ум и тело.

**7. Сосредотачивайтесь на сильных сторонах ребенка.** Научите подростка фокусироваться на своих сильных качествах. Никогда не сравнивайте его со сверстниками, друзьями, родными и двоюродными братьями и сестрами.

- Ваш подросток должен осознать, что у каждого человека есть свои сильные стороны, сравнение способствует лишь соперничеству и не приносит пользы.

- Ему также следует понять, что конкурировать необходимо только с самим собой, и прекрасный способ улучшить собственные результаты – это сосредоточиться на своих сильных сторонах.

**8. Учите подростка быть сильным.** Помогите подростку выработать определенный иммунитет по отношению к поддразниванию или обзыванию сверстников или других людей. Передразнивание влияет на уверенность в себе каждого подростка.

- Хорошее правило жизни гласит «Стойко переноси испытания и свои переживания скрывай за приветливой улыбкой». Подросток должен научиться терпеть негативные эмоции до определенной степени, не теряя хладнокровия.
  - Ваш подросток должен знать, что словесное издевательство не ранит, и оно никоим образом не должно влиять на его уверенность в себе.
- 9. Обращайтесь за профессиональной помощью.** Если ваш подросток страдает от серьезного недостатка уверенности в себе и это начинает влиять на его академическую успеваемость и/или социальную жизнь, вам может понадобиться помощь из внешних источников.
- Первоначально можно попробовать найти способы решения проблемы на семейном совете с родственниками.
  - Если это не помогает, то лучше обратиться за профессиональной помощью, которая выявит реальную причину неуверенности в себе и поможет ребенку избавиться от низкой самооценки.
- 10. Поддерживайте подростка.** Вы, вероятно, даже не представляете, насколько простые, обыденные жесты и слова могут укрепить уверенность вашего ребенка в себе. Подросток должен понимать, что в любую минуту вы готовы прийти ему на помощь несмотря ни на что.
- Ваша поддержка может действовать как катализатор уверенности в себе вашего подростка.
  - Если ребенок знает, что у него есть поддержка и он может положиться на вас и рассчитывать на вашу помощь, он будет стараться преодолевать жизненные трудности с еще большей силой и уверенностью в себе.

*Старайтесь вежливо и учтиво справляться с любыми трудностями воспитания подростка. Помните, что это всего лишь определенный этап жизни и в ближайшее время он закончится. Помните о том, что подростковые проблемы и тревоги — это часть процесса взросления. Просто наберитесь терпения и помогайте своему ребенку со всей искренностью.*



Буклет составлен с использованием материалов сайта <https://childdevelop.ru/articles/develop/443/>.

г. Чита  
 ул. Ленина, 27а  
 эл. адрес: [semya2003@list.ru](mailto:semya2003@list.ru)  
 ☎ 8 914 438 90 50,  
 ☎ 8 914 369 50 80  
 Наш сайт: [www.centр-semya.ru](http://www.centр-semya.ru)



Государственное учреждение  
 «Забайкальский краевой Центр  
 психолого-педагогической, медицинской  
 и социальной помощи «Семья»

Помогаем подросткам  
 развить уверенность  
 в себе



Информация для родителей

Чита, 2022 г.