

## РЕКОМЕНДАЦІ БАТЬКАМ З ПІДТРИМКИ ПОЗИТИВНОЇ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКА

---

Людині потрібно, щоб її любили, розуміли, визнавали, поважали, щоб вона була комусь потрібна і близька, щоб у неї був успіх у справах, навчанні й роботі, щоб вона могла реалізувати власні здібності, вдосконалюватися, поважати себе. Основа самооцінки дитини закладається в залежності від того, як із нею поведуться батьки. Якщо вони розуміють і приймають її, терпляче ставляться до її недоліків і промахів, вона виростає з позитивним ставленням до себе. Якщо дитину постійно «виховують», критикують і муштрують, самооцінка її виявляється низькою, хибною.

Загальний закон тут простий: у дитинстві ми дізнаємось про себе лише зі слів та ставлення до нас рідних. Образ дитини будується зовні, рано чи пізно вона починає бачити себе такою, якою її бачать інші. Кожним зверненням до підлітка – словом, вчинком, інтонацією, жестом, виглядом і навіть мовчанням – ми сповіщаємо йому не лише про себе, але й завжди про нього, а часто саме про нього.

Від знаків любові й визнання у підлітка складається відчуття: «Зі мною все гаразд», «я – добрий». А від сигналів засудження, невдоволення, критики – відчуття: «зі мною щось негаразд», «я – поганий». Покарання, а тим більше саме покарання, лише заглиблює його відчуття неблагополуччя й нещастя. Унаслідок підліток, врешті-решт, може дійти висновку: «Поганий, то й нехай! І буду поганим!» Це – виклик, за яким приховується гіркота відчаю.

Щоб не допустити глибокого розладу дитини із самим собою і навколишнім світом, потрібно постійно підтримувати її самооцінку, відчуття самоцінності. Це можна зробити, керуючись наступними принципами:

- Безумовно приймати дитину такою, якою вона є.
- Активно співчувати її потребам і хвилюванням.
- Бути разом із нею (читати, поділяти захоплення, відпочивати).
- Не втручатися в ті її заняття, з якими вона справляється самостійно.
- Допомогати, коли просить.
- Підтримувати успіхи.
- Довіряти їй свої почуття.
- Конструктивно вирішувати конфлікти.
- Використовувати в повсякденному спілкуванні фрази: «Мені добре з тобою», «Мені подобається, як ти...», «Ти, звичайно, впораєшся», «як добре, що ти у нас є».
- Бути міцними й послідовними. Діти – тонкі психологи. Вони чудово відчують слабкості дорослих. Тому, не дивлячись на вашу готовність до компромісу, син або донька мають знати, що батьківський авторитет непорушний. Якщо ж дорослі демонструють підлітку власну невитриманість, істеричність, непослідовність, важко чекати від нього доброї поведінки.