

## **Как помочь подростку развить уверенность в себе?**

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

*Помните: то, каким вы сделаете ребенка сегодня, повлияет на ход всей его дальнейшей жизни. Поэтому крайне важно развивать у него самоуважение и адекватную самооценку.*

### **Что такое уверенность в себе?**

Не секрет, что уверенность в себе является самым важным ключом к достижению успеха в жизни. Уверенность в себе – это то, что чувствует человек, воспринимая самого себя, это его положительная оценка своих способностей и возможностей.

- Уверенность в себе влияет на то, как человек действует публично, на людях.
- Также она четко отражает поступки и поведение человека.
- Здоровое чувство уверенности в себе играет важную роль в формировании личности.
- Положительное развитие чувства уверенности в себе напрямую влияет на степень счастья человека.

### **Почему подростку необходима уверенность в себе?**

Уверенность в себе дает подростку возможность смело сталкиваться со всеми проблемами и неопределенностями жизни, а также лучше преодолевать все разочарования, взлеты и падения.

- Взаимоотношения, эмоции, давление сверстников, конкуренция и завышенные ожидания могут серьезно поколебать у подростка уверенность в себе.
- Позитивная самооценка помогает ему добиваться своих стремлений и целей в жизни.
- Чувство собственного достоинства помогает подростку наладить взаимосвязь и взаимоотношения, стать счастливым и внутренне сильным человеком.

### **Роль родителей в развитии у подростка чувства уверенности в себе**

Роль родителей наиболее важна в развитии у подростка уверенности в себе. Ваша поддержка способна в долгосрочной перспективе помочь подростку сформировать собственную личность.

- Больше всего на подростка влияют ваши действия и слова.
- 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!

### **Десять советов о том, как усилить у подростка чувство уверенности в себе**

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). Далее описываются несколько самых простых и полезных советов о том, как развить уверенность в себе у вашего подростка.

**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 проблемам и страхам подростка. 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.

**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 – это прекрасная возможность узнать, что такое успех, победа, неудача, проблемы. Такие виды деятельности добавляют подростку уверенность в собственных силах.

- Внеклассные мероприятия 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.