

Что такое самооценка и почему она бывает низкой?

Самооценка человека — это некий образ, который возникает в его подсознании, когда он о себе думает. Каждый человек сам создает оценку себя на протяжении всей жизни от рождения и до старости. Он сам создает себе образ самого себя, поэтому именно он в силах повысить или понизить самооценку.

Завышенная самооценка встречается гораздо реже, чем пониженная. Это объясняется тем, что человеку свойственно принимать хорошее и позитивное как данность, а на плохом и негативном надолго концентрировать внимание. Тем самым ухудшая свой образ и занижая себе оценку.

Дети подросткового возраста весьма уязвимая часть населения в плане формирования адекватной самооценки. Это происходит в связи с тем, что сейчас ребенок проходит заключительные этапы формирования личности, он определяет свое место в мире и отношение к этому миру, у него складываются жизненные позиции и вырисовываются стереотипы поведения.

Причиной заниженной самооценки у подростка становится [воспитание](#). Родители, воспитатели и учителя закладывают базу для положительной оценки себя. Если ребенку с младенчества говорят о том, что он ни на что не годен, то в подростковом возрасте это выразится в низкой оценке себя и не возможности принимать решения и быть полноценной личностью.

КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ ПОДРОСТКА — СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКА

Если в семье у юноши или девушки появились проблемы в поведении, то родителям предстоит решить как повысить самооценку подростка. Потому что родительский долг заключается в том, чтобы помочь своему чаду справиться с возникшими психологическими проблемами.

В этом деле главное, не переусердствовать, потому что фальшь и притворство родителей дети воспринимают очень чутко и могут принять это на свой счет и еще более усугубить ситуацию. Для того чтобы подросток чувствовал себя адекватно и имел возможность формировать положительную самооценку нужно соблюсти некоторые условия:

- хвалить за заслуги и критиковать по существу, то есть ошибку или поступок, а не самого ребенка;
 - уважать сына или дочь и уделять им достаточно внимания;
 - признать право подростка на личную территорию.
-

Несколько конкретных советов по общению родителей с подростком, у которого занижена самооценка:

1. любить ребенка за то, что он есть;
2. интересоваться делами подростка;
3. доверять словам и поступкам юноши или девушки;
4. признать его цельной и самостоятельной личностью;
5. научить подростка отказываться в том, чего он не хочет делать;
6. четко определить обязанности и права ребенка;
7. найти общие интересы с подростком и проводить с ним больше времени;
8. дать возможность показать себя в другом коллективе;
9. не сравнивать его с другими людьми;
10. вселить в ребенка уверенность в том, что родители в него верят и всегда поддержат.

Практические советы подростку с заниженной самооценкой

Поскольку повышение самооценки — это процесс сильно растянутый во времени, то нужно максимально полно в этом вопросе задействовать и самого подростка. Особенно актуально будут звучать эти советы, если нужно повысить самооценку девушке-подростку.

- Все комплименты принимать с благодарностью и отвечать просто «спасибо».
 - Научиться любить свое отражение.
 - Заниматься тем делом, которое действительно нравится.
 - Не ругать и не корить себя.
 - Не сравнивать себя с кем-либо.
 - Общаться с позитивными людьми.
 - Составить список своих положительных качеств, их должно быть как минимум 20.
-

- Совершать добрые поступки.
 - Записать все свои достижения и постоянно перечитывать этот список.
 - Постоянно говорить себе жизнеутверждающие фразы.
 - Читать книги и слушать аудиозаписи, направленные на повышение самооценки.
-