**Памятка для родителей**

**«Почему подростки перестают себя любить и как повысить их самооценку»**

Давайте разберёмся, что же происходит с тем, кто ещё вчера был таким милым и общительным ребёнком, а сегодня ведет себя, как угрюмый гном-отшельник. Эти перемены вызваны глобальной перестройкой организма и сознания. Меняется гормональный фон, обмен веществ, работа нервной системы, внешность, восприятие себя. Мир подростка встаёт с ног на голову, и это естественный процесс. Есть несколько факторов, которые больше всего влияют на настроение и общее состояние подростков.

**Подросток становится более впечатлительным и ранимым**. Работа нервной системы — это баланс двух процессов: возбуждения и торможения. В пубертатном периоде возникает сильный крен в сторону возбуждения: ребёнок может легко завестись, а остановиться ему очень сложно. Яркость переживаний, слёзы без причины, колебания настроения от эйфории до отчаяния — всё это следствие разбалансированной нервной системы.

**Меняется восприятие собственного тела.** Непропорциональность, угловатость, неуклюжесть, ощущение, что тело какое-то чужое — это естественные спутники взросления. В буквальном смысле подросток видит что-то новое в зеркале ежедневно. Из-за внешних изменений возникает двойственное отношение к себе. Переживания могут вызывать очень разные чувства: стыд, и страх, и брезгливость, удивление, восторг и гордость.

**Самооценка всё больше начинает зависеть от внешней оценки**, уже не столько от родительской, сколько от мнения сверстников. Если подросток нашёл своё место в коллективе — прекрасно, а вот если мечется, то с самооценкой беда. Отсюда же эпатаж, тяга подражать успешным одноклассникам и следовать моде, которая иногда приобретает весьма причудливые формы (особенно на родительский взгляд).

**Возникает конфликт между стремлением подростка** к самостоятельности и взрослости и зависимостью от родителей и учителей. Это несоответствие вполне естественно, но критично для самооценки.

Что же делать родителям, чтобы поддержать замечательного, но такого несчастного подростка, Как помочь ему принять себя таким, какой он есть? Для начала примите тот факт, что подростку очень сложно: он уже не ребёнок, но ещё и не взрослый. И первая задача родителей — страховка, поддержка и принятие изменений, которые происходят ежедневно. Не недооценивайте своё влияние. Даже если дочь или сын грубит в ответ на ваши слова, пусть эта бравада вас не смущает. Подросшие дети нуждаются в вас и мотают на ус все сигналы, которые им посылают родители.

Есть пять беспроигрышных способов помочь вашему подростку и вам.

**1. Похвала и комплименты.**

В нашей родительской культуре как-то больше принято критиковать и обращать внимание на то, что не так. А всё хорошее воспринимается как должное. И это неполезно для самооценки ребёнка и подростка. Ищите поводы, чтобы выразить свое удовольствие и восхищение (или хотя бы интерес) от того, что делает ваш подросток. «Крутую укладку сегодня сделала!», «Тебе так идёт эта блузка!», «Я слышала, как ты разучивал новую песню на гитаре — у тебя классно получается!», «Давай с ребятами на концерт, я так рад, что у тебя есть друзья, которые разделяют твои интересы!» Учтите, что для девочек будет важным мнение папы, а для мальчиков — мамы. И ещё: похвала должна быть искренней и иметь повод. В противном случае, она может быть воспринята как насмешка. Правильно похваленный подросток — спасенные нервы родителей.

**2. Сравнение — только с ним самим.**

Подростки, как и люди любого возраста, постоянно себя сравнивают с окружающими. Причём те, кто не ценит себя, постоянно находят, что у них хуже, чем у других. Помощь родителей в этом случае — направлять мысли в сторону того, что «у каждого есть свои изюминки» и «все люди уникальные». Понимание и принятие собственной индивидуальности — результат нелёгкой, но важной внутренней работы, которой занимается подросток и в которую вы можете внести значительный вклад.

**3. Разумные требования, фокус на успехе и спокойное отношение к временным неудачам.**

Чувствительные и ранимые, подростки, конечно же, хотят соответствовать ожиданиям важных для них людей, но если этих требований слишком много (а лимит сил ограничен), то наступает коллапс. «Сделай уроки, убери комнату, будь вежливым, опять опоздал, ну что ты опять всё не так делаешь» — страшный зверь.

Не стоит ожидать от подростка, чтобы он блистал на всех подмостках сразу: стоит фокусироваться на том, что получается лучше

Не просто так в старшей школе вводят профильные классы для занятия тем, где ученик сможет достичь большего. Разрешайте подростку менять увлечения, кружки — вместе ищите области успеха. Договоритесь о трёх-четырёх приоритетных требованиях, которые ему по силам. Помните, что критично только то, что касается безопасности, обо всём остальном можно договориться.

Проговаривайте, что у каждого есть право на ошибку. И право на то, чтобы учесть опыт после этой ошибки.

Сомнения в своих силах преодолеваются конкретными доказательствами — тем, что получается. Маленький секрет: успех в одной области может помочь справиться с неуверенностью во всех остальных делах!

**4. Интерес к повседневным делам подростка.**

В социальных сетях периодически появляются посты «проверим, насколько хорошо ты меня знаешь», когда друзья по соцсетям могут ответить на вопросы о человеке. Проверьте и вы себя. Знаете ли вы, как зовут трёх лучших друзей вашего ребёнка. Как давно они приходили к вам в гости и чем они занимаются, когда собираются вместе? Какую песню включает ваш подросток, когда ему грустно? Какой стиль одежды подросток считает крутым?

А ещё учтите, что формулировка ваших вопросов к ребёнку тоже имеет значение. «Куда идёшь», «когда вернёшься», «как в школе» — такие вопросы подросток воспринимает как контроль, а значит, сразу стремится закрыться от общения. Подчеркивайте, что вы действительно заинтересованы (искренность — главное условие), проявляйте инициативу и разделяйте увлечения подростка, для них это важно. Попросите сделать вам подборку музыки на флешку, предлагайте позвать в гости его друзей, сыграйте вместе в любимую игру или сходите на концерт любимой группы — подтверждайте делом свой интерес.

**5. Уважение, безоценочность суждений — особенно в отношении того, что вы считаете странным или даже глупым.**

Подростки часто наивны и мечтательны, и даже легкое замечание с вашей стороны может серьёзно повлиять на самооценку и доверие. При этом помните и, опять же, напоминайте ребёнку о его праве на личное пространство, тайны и секреты, которые вы уважаете. Говорите, что для вас ценно, если сын или дочка решили поделиться с вами чем-то важным. Пусть это важное, с вашей точки зрения, — напраслина, бессмысленная или глупая. Не обесценивайте и не обрывайте, выслушайте до конца, воздержитесь от оценок («как не стыдно!», «ерунда какая», «не стоило переживать»). Спокойная реакция, принятие ситуации, при необходимости вопросы «могу ли я тебе как-то помочь?» — вот верный путь.

Но помните о том, что главное ограничение — всё, что связано с безопасностью. Остальное — это необходимый опыт подростка, который родители как раз и помогают переработать

Кроме этого, можно ещё и растить самостоятельность, передавать ответственность и привлекать к принятию семейных решений, предоставлять выбор и самим делиться с подростком какими-то своими увлечениями, тайнами и секретами. Можно смотреть и обсуждать фильмы и книги о подростках.

Можно и нужно говорить на языке подростка и не забывать о чувстве юмора. Можно ненавязчиво подкладывать книжки «про это» или тоник от прыщей, презервативы или дезодорант в ящик его стола.

Ключевое во всём этом — **это** **укрепление уверенности ребёнка и его понимание, что всегда есть место, где его принимают, любят и ценят.**

Неважно, какой способ выберете вы, но взращивайте эту уверенность в нём постоянно. Подросток — как нежный цветок, и его самооценка требует регулярного «полива» принятием и пониманием. Транслируйте сыновьям и дочерям, что они замечательные, вы в них верите. **И тогда всё получится!**