*Информационный материал к занятию с родителями*

*учащихся 10-х классов*

***«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 словестное 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.