

### ***1. Искренний интерес***

Проявляйте заинтересованность в самых простых, повседневных делах подростка. Ответьте себе на вопросы - как хорошо вы знаете своего подростка?

Как зовут его друзей? Что ему нравится, что его увлекает? Какую музыку он слушает, когда ему грустно? Проверьте себя!..

Мир подростка - это не только школа.

- Проявляя интерес, помните, что формулировка ваших вопросов очень важна.

"Куда идёшь?..",

"с кем идёшь?..",

"когда вернёшься?..",

"как в школе?.." — такие вопросы подросток скорее всего воспримет как попытку контролировать его, и может закрыться от общения.

Проявляйте инициативу и разделяйте увлечения подростка, для него это важно. Например, попросите сделать вам подборку музыки на флешку, предложите позвать в гости его друзей, сыграйте вместе в любимую настольную игру или сходите на концерт любимой группы — подтверждайте делом свой интерес и будьте искренни!

### ***2. Похвала и благодарность***

Похвала способствует созданию доверительных отношений. Подростки очень чувствительны к неискренности. Поэтому и похвала должна быть за реальные старания или результат. Фраза «Молодец, ты же всё равно старался» не будет иметь эффекта, если на самом деле ребёнок не прилагал усилия.

Получая позитивный отклик на свои действия от значимых взрослых, ребёнок понимает, что его любят, о нём заботятся, ему готовы помочь.

Похвала дарит веру в себя. Регулярное одобрение позволяет поверить в себя и свои силы. Когда свои взрослые хвалят и поддерживают, чужая неконструктивная критика уже не так страшна.

Подросток знает, что, если у него что-то не получается, это нестрашно, - нужно пробовать ещё и лучше стараться. Это залог формирования здоровой самооценки.

Похвала поддерживает мотивацию. Бывает так что, если нашу работу раскритиковали, то и доделывать её нет желания. Например, если ребёнок не понимает математики и его постоянно ругают за то, что он не может правильно решить задачу, то у него может пропасть мотивация заниматься точными науками. И наоборот: если вы будете подмечать даже небольшие успехи, за которые можно похвалить, подросток будет заниматься охотнее.

Находите поводы, чтобы выразить свое одобрение, удовольствие, восторг от того, что делает ваш подросток.

Например:

- «Крутой макияж сегодня сделала!»,

- «Тебе так идёт эта футболка!»,

- «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!»

Благодарность близка к похвале, но имеет больше форм выражения. Необязательно каждый раз говорить: «Спасибо» — благодарность может выражаться в улыбке или кивке головы. Главное, чтобы это было искренне.

### ***3. Сравнение — только с самим собой***

Подростки постоянно себя сравнивают с окружающими. Помогите направить мысли подростка в сторону того, что «у каждого есть свои изюминки» и «все люди уникальные». Понимание и принятие собственной индивидуальности — результат нелёгкой, но важной внутренней работы. Важно показать подростку что сегодня он в чём-то стал лучше, чем был вчера

### ***4. Делитесь своими чувствами***

Не оценивайте ребёнка: «Ты очень умный», «Молодец, ты справился лучше всех». Так он будет постоянно ждать оценки своих поступков, станет

зависим от вашего мнения о нём. Лучше говорите, что чувствуете из-за его действий. Это оценит сам поступок, покажет, что вам не всё равно, вы искренне переживаете, и научит ребёнка проговаривать свои эмоции. Например, если он верно выполнил задание, скажите: «Я очень рада, что ты отлично усвоил эту тему». А ещё лучше спросите, как чувствует себя ребёнок, преодолев трудности.

### ***5. 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 не стоит ожидать от подростка, чтобы он блистал на всех подмостках сразу: стоит фокусироваться на том, что получается лучше всего.

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 этой ошибки.

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

### ***6. 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.

#### **7. Растить самостоятельность**

Передавать ответственность и привлекать к принятию семейных решений, предоставлять выбор и самим делиться с подростком какими-то своими увлечениями, тайнами и секретами тоже немало важно.

Можно вместе смотреть и обсуждать фильмы и книги про подростков. 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 — укрепление уверенности ребёнка и его понимания, что всегда есть место, где его принимают, любят и ценят. Важно возвращать эту уверенность в нём постоянно.

Подросток — как нежный цветок, и его самооценка требует регулярного «полива» принятием и пониманием.

*Информацию подготовил  
педагог-психолог Галкина Е.Г.*



**Администрация  
Московского района  
Санкт-Петербурга**

**Государственное бюджетное учреждение  
центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
Московского района  
Санкт-Петербурга  
(ГБУ ЦППМСП)**

**Площадь Чернышевского,  
д. 8., лит. А**

**Тел. (812) 246-20-50  
Моб. тел. 8 (905) 226- 23- 81**

**Время записи клиентов:  
Понедельник-пятница  
С 10.00 до 19.00**

**Сайт: <http://cppmsp-mosk-spb.ru>**



**Vk: <https://vk.com/cppmspclub>**



Государственное бюджетное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и  
социальной помощи  
Московского района Санкт-Петербурга



**ГБУ ЦППМСП  
Московского района  
Санкт-Петербурга**

## **Памятка для родителей «Ваша поддержка самооценки подростка на пути к уверенности»**



**Санкт-Петербург  
2025г.**