



**РОДИТЕЛЬСКИЙ КЛУБ «СЕМЕЙНАЯ ГОСТИНАЯ»**

**«ПУТЬ К УВЕРЕННОСТИ: СТРАТЕГИИ ПОДДЕРЖАНИЯ  
САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ»**

ЦППМСП Московского района Санкт-Петербурга  
педагог-психолог Галкина Евгения Георгиевна  
10.09.2025г.



**Самооценка** - это субъективная оценка человеком собственной ценности, значимости и способностей, определяющая его отношение к самому себе. Она влияет на уверенность в себе, поведение, способность строить отношения и реализовывать потенциал.

Сначала она зависит от родителей, потом появляются другие значимые взрослые, потом становятся важнее сверстники и их мнение, и только ближе к концу переходного возраста собственные достижения и результаты...

Самооценка подростка неустойчива, она как качели – то вверх, то вниз!..

Тело меняется, гормоны бушуют, нейрофизиологические структуры в голове, которые отвечают за долгосрочное планирование, целеполагание, связь действий сейчас с результатами потом, ещё формируются...



# Стратегии поддержания самооценки подростка

- Родительская поддержка, поддерживающие взаимоотношения в семье;
- Возможности для развития личности, самореализации;
- Формирование благоприятного социального окружения и самовосприятия;
- Психологическая помощь, когда она нужна



В основе самооценки лежит знание, понимание себя и согласие с самим собой. В подростковом возрасте представление о себе крайне иллюзорное

**Каждому растению нужны  
свои условия для роста...**



**...так же и людям**

## **Родительская поддержка, поддерживающие взаимоотношения в семье:**

- «Критикуйте» поведение, а не личность Вашего подростка, не говорите ребенку, что он «плохой», а указывайте на конкретные поступки, которые нужно изменить, обсуждайте возможные варианты;
- Хвалите и признавайте успехи Вашего ребёнка искренне, регулярно отмечайте достижения подростка и его усилия, это укрепит его веру в собственные силы;
- Уважайте подростка как самостоятельную личность, спрашивайте его мнение и учитывайте его при принятии решений;
- Поддерживайте в трудностях, будьте рядом, когда ребенку сложно, и помогайте ему справляться с неудачами;
- Будьте примером - Ваше собственное отношение к себе и к другим является важным примером для подростка.

- **Правило 3х сит (предположительно Сократ)**

То, что мы хотим сказать подростку (да и не только ему), сначала нужно просеять через три сита:

1. Сито правды – является ли то, что я хочу сказать, правдой?
2. Сито доброты – то, что я скажу, будет хорошо для человека, будет сказано с добром?
3. Сито пользы – принесёт ли пользу то, что я скажу, для слушающего или ситуации

Критика не проходит эти три сита

Говорить с подростком нужно **бережно** – самооценка очень неустойчивая, всё её задевает...

Бережно = избегать оскорблений, унижения, обесценивания, критики!

Как разговаривать с подростком, быть терпеливым, даже если он резкий, грубый, отстранённый...

1. Определить свои чувства, которые возникают в этот момент – гнев, обида...

! Взять паузу, подышать

2. Вспомнить, для чего вы здесь, зачем начали разговор. Вы в этой ситуации – взрослые, мудрые, спокойные...

Подростку, особенно в моменты неуверенности, важно услышать не «оценку», а признание



Bey Johnson

## **Возможности для развития личности подростка, самореализации:**



- Развивайте таланты – помогите найти и/или поддерживайте увлечения Вашего подростка, хобби, спорт, творчество, которые помогают подростку раскрыть свой потенциал;
- Поощряйте самостоятельность - дайте подростку возможность самому принимать небольшие решения, чтобы он чувствовал контроль над своей жизнью;
- Учите ставить цели - помогите подростку научиться ставить реалистичные и достижимые цели, разрабатывать план их достижения.

## **Формирование социального окружения и самовосприятия:**

- Создавайте, поддерживайте позитивную атмосферу
  - важно, чтобы подросток чувствовал себя комфортно и безопасно как дома, так и в школе;
- Расширяйте круг общения - поощряйте общение с ровесниками, учителями и другими поддерживающими взрослыми;
- Избегайте сравнений - не сравнивайте подростка с другими детьми, обращайте внимание на его уникальные качества и успехи.



## **Психологическая помощь, когда она нужна:**



- Обратитесь к специалисту - если нестабильная, «низкая» самооценка серьезно мешает жизни подростка, не стесняйтесь обратиться за консультацией к детскому психологу;
- Используйте аффирмации - подростку может помочь регулярное повторение позитивных утверждений о себе (стикеры, наклейки, мотивирующие открытки).



## **Что почитать подросткам (и не только):**

Эта книга поможет подростку принять свое тело и внешность, перестать переживать насчет «несовершенств», понять, почему не стоит стремиться к навязанным соцсетями идеалам, обращать внимание на неконструктивную критику и сравнивать себя с другими. В результате подростки начнут спокойно и с любовью заботиться о своем теле, не будут стыдиться и скрывать его.

Читатель узнает, что такое образ тела, как формируется негативный и позитивный образ. Он научитсяправляться с переживаниями по поводу внешности, меняя связь между мыслями, чувствами и действиями. Это позволит не прибегать к нездоровым стратегиям преодоления дискомфорта. Также подросток удостоверится в абсолютной нормальности всех изменений, которые происходят с его телом и узнает, как они влияют на самочувствие и настроение.





Уважаемые родители,

чтобы поддержать самооценку подростка, создавайте позитивную и поддерживающую атмосферу в семье, хвалите Вашего ребёнка за успехи и усилия, а не только за результаты, помогайте ему развивать различные навыки и свои увлечения, учите принимать себя, а также поощряйте позитивное общение и новые знакомства.

# **Благодарим за внимание!**

Группа  
Вконтакте



Наш сайт



• Наш адрес:

Санкт-Петербург, пл.  
Чернышевского, дом 8, литер А

Наши телефоны: 246-20-55;  
+7(905)226-23-81