

Снижение самооценки — неизбежная составляющая подросткового возраста. Но тревожность и неуверенность в себе ребенка можно усугубить, а можно, наоборот, дать ему поверить в свои силы. У родителей по-прежнему есть множество способов влиять на подростка, хотя он и кажется порой отстраненным.



Вы, конечно, на собственном опыте убеждались в том, как хорошо знать, что есть тот, кто поддерживает вас, находится на вашей стороне. И напротив, как плохо чувствовать себя одиноким и отверженным.

И если в жизни человека есть период, когда важно иметь кого-то на своей стороне, так это **переходный возраст**. Наши дети бросаются вперед без всякого опыта, поэтому им требуется содействие с нашей стороны — со стороны взрослых.

Быть на стороне подростка на практике означает быть чутким, активно слушать, демонстрировать интерес, поддерживать доверительные отношения и контакт, даже если взрослеющий ребенок ведет себя глупо. Необходимо разбираться в происходящем, однако при этом продолжать относиться к нему с теплотой. Ниже приведен воодушевляющий пример такого отношения.

Хвалите

Все люди ищут принятия, все мы желаем нравиться другим. Это основа нашей природы, ведь мы — стадные животные, и больше всего нам хочется быть частью социальной общности.

Когда родители, учителя и прочие взрослые замечают достижения и способности подростка, выражают ему свое одобрение, возникают моменты маленького и большого триумфа: «Я могу!», «Я им нравлюсь!». Подобные переживания пробуждают решимость и веру в свои возможности, укрепляют самооценку.

За что хвалить? Например, когда ребенок:

- сделал что-то, требующее усилий;
- выполнил какую-то работу;
- проявил качество, которое мы ценим;
- сделал то, о чем мы просили;
- справился с чем-то;
- был приветлив и отзывчив;
- проявил мужество.

А также во множестве других ситуаций.

Когда вы хвалите подростка, то говорите ему сразу о многом. Во-первых, похвала, разумеется, закрепляет умение или черту, о которой идет речь: «Ты так хорошо сделал домашнее задание». Во-вторых, похвала воздействует и на более глубоком уровне. Подросток, которого хвалят, чувствует, что его принимают, что родители хотят видеть в нем хорошее («Они видят, что я действительно стараюсь»). Поэтому похвала расширяет возможности эффективного общения с подростком, в то время как ругань их ограничивает.

Работайте над собой

Подростки (как и маленькие дети) могут ненароком затронуть в нас некие струны — и тогда мы начинаем действовать автоматически, что далеко не всегда рационально. Мы уже говорили об ощущении бессилия, которое легко возникает, когда подросток поступает не так, как мы хотим. Однако не только это активизирует в родителях «тревожную кнопку». Вот некоторые примеры из жизни.

Нерациональные реакции взрослых всегда на чем-то основаны, всегда есть какая-то предыстория. Порой бывает излишним разобраться с этим: проговорив причину, запускающую в нас тревогу, мы можем ее унять. Что и случилось с отцом из последнего примера.

У всех родителей есть свои болевые точки. Ваша задача состоит в том, чтобы понять, что провоцирует вас, выбивает из колеи и заставляет потерять голову. Самоощущение и самооценка вашего ребенка выиграют, когда вы возьмете на себя ответственность за свои реакции. Особенно если эти реакции разрушают контакт между вами и ребенком.