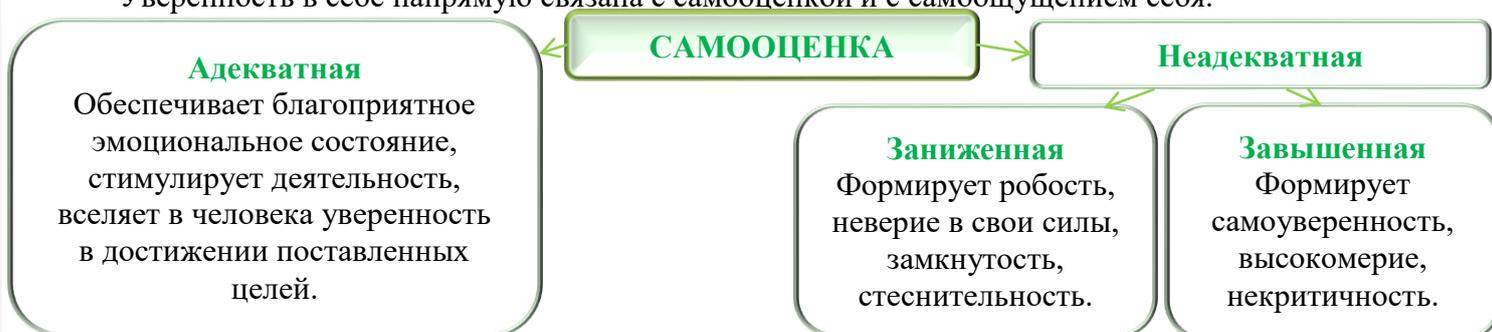


# Как помочь старшекласснику обрести уверенность в себе

**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.

Уверенность в себе напрямую связана с самооценкой и с самоощущением себя.



**Уверенный старшеклассник = устойчивый старшеклассник.** В жизни это очень пригодится, ведь на его пути, несомненно, будут такие жизненные ситуации и обстоятельства, когда он должен будет быть сильным, целеустремленным и твердо убежденным, что справиться со всеми трудностями.

Роль родителей наиболее важна в развитии у подростка уверенности в себе. Ваша поддержка способна в долгосрочной перспективе помочь подростку сформировать собственную личность.

## ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ О ТОМ, КАК УСИЛИТЬ У ПОДРОСТКА ЧУВСТВО УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

- 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!
- 2. Часто хвалите подростка.** 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.
- 3. Избегайте критики.** Старайтесь избегать критиковать ребенка, насколько это только возможно. 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.
- 5. Поддерживайте дружбу подростка.** Вы не сможете контролировать, назначать и выбирать друзей своего ребенка. Лучше научите его уважению и принятию. 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. 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.
- 8. Учите подростка быть сильным.** Помогите подростку выработать определенный иммунитет по отношению к поддразниванию или обзыванию сверстников или других людей.
- 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.
- 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.