С этой проблемой в наше время сталкивается большинство родителей, потому что самооценка является «ахиллесовой пятой» почти каждого подростка.

Дети такого возраста могут найти в себе уйму выдуманных недостатков. А если ещё существуют реальные проблемы во внешности, то эти «фантастические истории» приобретают более выраженный характер. В большинстве случаев для ребят характерна неадекватная самооценка, а именно – низкая, это тянет за собой начальный этап формирования комплекса неполноценности. Главной задачей в этом случае для родителей является поиск решений, направленных на формирование способности нормально оценивать свои возможности.

Характерна особенность подростков – скрывать свой внутренний мир и свои проблемы ото всех, поэтому родителям очень сложно определить, какая самооценка свойственна их ребёнку: заниженная или завышенная. А ведь родителям сначала нужно понять, есть ли повод для паники, или это просто переходной возраст. Заботливым родителям напоминать о существующих проблемах ничего не нужно, они сами всё видят и понимают.

Предлагаем вам ответить на ряд вопросов, чтобы окончательно понять: стоит ли беспокоиться?

1. Ребёнок часто паникует и проявляет тревожность?
2. Подросток неохотно идёт на контакт, потому что боится быть высмеянным?
3. Мнение вашего ребёнка зависит от окружающих?
4. Есть ли у вашего чада товарищи, на которых он хотел быть похожим?
5. Часто он делится с вами своими переживаниями, неудачами, мыслями, планами?
6. Подросток избегает всяческого внимания к себе на семейных праздниках?
7. Подросток всё чаще предпочитает вместо прогулки с шумной компанией тихий вечер в одиночку?
8. Ребёнок отказывается принимать участие в школьных спектаклях, постановках, концертах?
9. Школьник не верит в удачу в новом деле, убеждая вас, что это случайность?

1-2 положительных ответа на анкету могут быть случайными, не стоит делать поспешных выводов. Но если таких ответов более чем 3, то ребёнок действительно нуждается в вашей помощи. Не стоит забывать о том, что если вовремя этого не сделать, то тогда не обойтись без опытного специалиста – детского психолога.

Многие родители пытаются разобраться в двух аспектах: кто виноват и как быть дальше. Но вы должны знать, что в этом возрасте дети очень ранимые, они воспринимают каждое слово буквально «в штыки», поэтому будьте осторожны с шутками, незаслуженными наказаниями или необдуманными замечаниями, ведь всё это может стать началом тяжелых испытаний.

Советуем вам очень тщательно ознакомиться с теми аспектами воспитания, с применением которых в данной ситуации нужно быть осторожными:

**1. Критика ребёнка.**

Критика необходима только в том случае, если она несет исключительно конструктивный характер. Не рекомендуется переходить на личность самого ребёнка, хоть он и «выбил вас из колеи». Весь поток критики должен быть направлен лишь на изменение негативных действий подростка.

**2. Больше похвалы.**

В применении этого средства не нужно себя ограничивать. Нужно регулярно хвалить своего ребёнка: за вовремя убранную комнату, за политые цветы, за вынос мусора и, конечно, за хорошие отметки и поведение в школе. Подросток это обязательно оценит.

**3. Никогда не говорите о недостатках во внешности.**

В этом возрасте ребята очень самокритичны к своей внешности. Они и без вас найдут в ней кучу недостатков. Лучше не подливать масла в огонь.

**4. Не сравнивайте своего ребёнка ни с кем.**

Когда-то один философ сказал, что в сравнении познаётся истина. Но это действует не в нашем случае. Совсем неправильно сравнивать ребёнка, который получил плохую отметку, с товарищем-отличником.

Родители являются самым главным примером для подражания для ребенка. Подросток очень сильно зависим от мнения взрослых. Поэтому нужно использовать это обстоятельство для его же блага. Психологи рекомендуют:

* пристально следить за внешним видом подростка. Нельзя допустить, чтобы ваш ребёнок выглядел хуже остальных: не экономьте на одежде, модной причёске или маникюре дочери, ведь глупые насмешки со стороны сверстников могут сыграть злую шутку. Но не стоит потакать любым капризам – всё должно быть в меру, сдержанно и красиво;
* помочь достичь ребёнку чего-то в этой жизни. Этот способ повышения самооценки является одним из самых эффективных. Если ваша дочка хорошо поёт, предложите поучаствовать в благотворительном концерте. Сын хорошо мастерит по дереву? Купите ему билетик на урок от известного мастера. Вот увидите, как поменяется его отношение к себе;
* старайтесь не отставать от прогресса. Нельзя экономить на внешнем виде ребёнка. Но кроме красивой одежды у ребёнка должны быть и другие вещи, например, компьютер, современный мобильный телефон, плеер, цифровая фотокамера и др. Всё это необходимо, чтобы избежать насмешек сверстников, иначе о формировании нормальной самооценки не может быть и речи;
* научитесь уважать своего ребёнка. Подросток – это ещё не взрослый, но уже и не ребёнок, у него есть своё мнение и интересы, и эту личность мы должны уважать, прислушиваться к его мнению, хоть оно бывает не совсем правильным; тогда он поймёт, как дорог и важен.

Учтите все наши рекомендации, и у вас всё получится, ведь лучших психологов, чем родители, не существует.