

**РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО РАБОТЕ С
ПОДРОСТКАМИ С
НИЗКОЙ
САМООЦЕНКОЙ**

РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЯМ:

- Учитывайте особенности самооценки у учащихся, отдавайте предпочтение личностному общению, беседам.
- Помогайте ребятам с низкой самооценкой проявлять себя в учебе и в творчестве.
- Способствуйте личностному самоопределению, ориентации в жизни, помогайте учащимся 8-х классов в построении жизненных планов.
- Учитесь строить взаимоотношения на равных, не принижая личностной значимости ваших учеников.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

- Не превращайте всю жизнь ребенка в *скачки* для удовлетворения своих высоких родительских амбиций.
- Делайте все, что от вас зависит, что бы он не занижал свою самооценку и в то же время, чтобы не выставлял себя на показ.
- Старайтесь найти взаимопонимание со своими детьми. Ваши родительский опыт и мудрость - важнейший источник поддержки и помогают в решении нелегких и жизненных проблем.
- Вы можете быть как вдохновителем, так и подавлять своего ребенка.
- Интересуйтесь проблемами ребенка, старайтесь вникать во все возникающие в его жизни сложности и помогать развивать свои умения и таланты.
- Помните, что дети быстрее воспринимают новое поэтому часто лучше приспособляются к быстрым меняющимся реалиям нашей жизни. Не бойтесь признавать, что вам есть чему учиться у собственных детей.
- Уважайте право своего ребенка на собственное мнение.
- Не оказывайте на ребенка никакого нажима, помогая ему тем самым самостоятельно принимать решения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПОДРОСТКАМ С НИЗКОЙ САМООЦЕНКОЙ:

- Твердо знайте, чего хотите добиться.
- Чтобы были ясны намерения, нужен ясный план.
- Вообразите желаемый результат.
- Сформулируйте сильную мотивацию достижения желаемого результата.
- Будьте уверены в себе.
- Превратите препятствие в трамплин для новых прыжков к цели.
- Оглянитесь в прошлое, насладитесь настоящим, интересуйтесь будущим.
- Овладейте умением преуспевать с радостью и ощущением счастья.

ЛИТЕРАТУРА:

- Ольшанский, В.Б. Старшеклассник в изменяющемся мире: социол. исслед. // Народное образование. -№3 -2000.
- Казанская, В.Г. Подросток. Трудности взросления. Спб.: Питер, 2008.