**Рекомендации по формированию адекватной самооценки у подростка для учителей и родителей**

1. Принимайте и любите своего ребёнка таким, какой он есть.

2. Уважайте личность подростка, воспитывая в нём чувство достоинства. Создавайте положительную эмоциональную атмосферу, поощряйте инициативу, хвалите.

3. Акцентируйте внимание даже на незначительных успехах ребёнка.

4. Говорите с ребёнком как можно чаще, в трудные минуть пусть его недовольство выплеснется в слова.

5. Четко обозначьте словами негативные чувства. После такого пристального наблюдения они обычно исчезают.

6. Помочь подростку избежать опасного поведения и повысить его самооценку можно двумя способами: удовлетворять те интересы ребенка, которые приемлемы, и помогать ему объяснять, называть свои негативные чувства.

7. Объясните подростку моменты, ограничивающие их деятельность:

* этого требует безопасность и есть угроза здоровью;
* это угрожает их или родительской собственности;
* этого требует закон и порядок социальной приемлемости.

И родители в сотрудничестве со школой должны способствовать тому, чтобы у подростков сформировалась правильная шкала ценностей, адекватная самооценка и самоуважение.

Для развития адекватной самооценки у ребенка мы даём следующие рекомендации для педагогов:

1. Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает.

2.Помните, что для формирования адекватной самооценки как похвала, так и наказание тоже должны быть адекватными.

3. Поощряйте в ребенке инициативу.

4. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера или будет завтра).

5. Ругайте за конкретные поступки, а не в целом.

6. Помните, что отрицательная оценка — враг интереса и творчества.

7. Анализируйте вместе с ребенком его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.