**Выступление Найдановой А.А., педагога-психолога**

**МОУ «Лицей № 3 им. П.А. Столыпина г. Ртищево Саратовской области»**

**на общешкольном родительском собрании**

 **«Социально-психологическое сопровождение образовательного процесса и актуальные проблемы профилактики негативных проявлений в подростковой среде»**

**Дата проведения:** 27.11.2015 г.

Здравствуйте уважаемые родители. В своем выступлении мне хотелось бы поговорить об особенностях подросткового возраста и затронуть вопросы самоутверждения и самооценки в подростковом возрасте. Подростковый возраст является переломным моментов в жизни каждого подростка. Зачастую подростки имеют заниженную самооценку, стремятся к группированию в среде сверстников. Если в семье неблагоприятная психологическая атмосфера, то подросток более склонен к рискованному поведению, асоциальным поступкам.

1. **Почему в подростковом возрасте велика вероятность возникновения низкой самооценки?**

Первая и основная причина – это воспитание. Родители очень часто упрекают своих детей за все что можно и что нельзя. В такой ситуации у ребенка очень легко создается ощущение, что он все на свете делает неправильно. Если в позднем детстве или в юности это ощущение человеку победить не удается, то он переносит с собой низкую самооценку во взрослую жизнь, а это уже по-настоящему страшно и опасно. Человек никогда не сможет достичь чего-то серьезного в жизни, если он себя не ценит.

Вторая причина не так часто, но тоже встречается. Есть люди с мягким и нерешительным характером, легко убеждаемые и «ведомые» во всех смыслах. Такому человеку достаточно в грубой или резкой форме сказать, что он ничего не стоит или ничего из себя не представляет, как его самооценка упадет до нуля. В этом случае, самооценка поднимается таким же способом, т.е. человеку уверенно и четко говорят, что он на самом деле очень «хороший».

**Несколько способов повысить самооценку подростка в семье:**

* Любое сравнение вредит самооценке подростка. Не сравнивайте его с успешными сверстниками. Очков в копилку его собственной значимости это не добавит. Любой человек – это индивидуальность, лучше найдите в своем чаде плюсы и акцентируйте внимание на них.
* Научите своего ребенка быть в ответе за свои слова и гордо воспринимать все с ним происходящее. Тут мужество нужно. Внутренняя твердость, неуступчивость и высокая самооценка – это то, что всегда рядом.
* Не надо ничего бояться. Лучше продумайте вместе с подростком все свои действия до самого конца, если вдруг произойдет самое страшное событие на свете. Это поможет и вам, и вашему ребенку психологически пережить эту ситуацию и стать увереннее в себе.
* Обратите внимание на круг общения своего сына или дочери. Если это необходимо, то измените его. Помните, что окружение оказывает слишком большое влияние на человека, чтобы им можно было пренебрегать.
* Делайте вместе со своим ребенком то, что вам нравится, что вам приятно. Пусть вас увлекает совместный процесс и полученный результат. Это создаст прекрасное настроение и поможет вам поверить в себя и в своего ребенка.
1. **Процесс самоутверждения** особенно интенсивно заметен в возрасте 12-13 лет. Если ситуация в окружении ребенка благоприятная, то он как личность развивается гармонично.

В этот период у ребенка появляется потребность общаться с друзьями, а учебные процессы отходят на второй план. По этому поводу с родителями бывают споры и разногласия. Ребенок под нажимом взрослых или по привычке продолжает хорошо учиться, но в школу торопится, чтобы встретить друзей, поделиться новостями, зарекомендовать себя в коллективе сверстников с лучшей стороны.

Процесс утверждения подростка в коллективе может идти различными путями, но главный канал — «играние ролей» (социально-психологический термин), причем, именно тех, на которые подросток претендует. Из них наиболее характерны:

* Умный
* Сильный, смелый, волевой
* Активист
* Талантливый
* Увлечённый
* Надежный друг, верный товарищ

Так же еще одним способом утверждения в обществе является одежда и внешний вид, через то, что подростки стараются выразить себя. И чтобы не мешать своему ребенку в этом деле, необходимо, в первую очередь, вспомнить себя в таком возрасте, когда выбирать одежду хотелось самому без советов родителей.

Мода – это еще один способ самовыражения. Вот перед вами самые распространенные и выделяемые психологами типы нового поколения, которые показывают свое самовыражение через необычный стиль одежды и внешний вид. Вот некоторые из них

* Готы;
* Панки;
* Стиляги;
* Спорти;
* Рэперы;
* Эмо;
* Гламурщики.

Каждый подросток это индивидуальность. Именно поэтому все молодые люди могут смело позволить себе появиться на людях и проявить себя в неповторимом стиле, который свойственный только ему. Через такую одежду ребенок демонстрирует самовыражение «Я», которое он пытается выдвинуть на первый план. Здесь стоит помнить о том, что внешний вид это важная составляющая часть его представления о себе, как о личности. Вот именно поэтому одежда это лучший способ проявить себя в социуме.

Задача родителей в этот период развития своего чада больше уделять внимание ему: интересоваться его жизнью, помогать в трудных ситуациях, разговаривать на разные темы, объяснять «что такое хорошо и что такое плохо». Одним словом относиться к нему не как к ребенку, а как к равноправному члену общества.

Самовыражение – мощный источник положительных эмоций, вдохновения и отличный способ разрядки, дающий выход накопленной негативной энергии.

* Посредством самовыражения происходит повышение самооценки, когда вы действуете в коллективе, и другие признают ваш талант, когда единомышленники и поклонники наслаждаются плодами вашего творчества.
* Каждый человек уникален, и каждому подходят различные способы самовыражения.

А теперь попробуем определить типичные способы самовыражения, существующие на сегодняшний день где подросток может проявить себя, найти свои таланты:

* Творчество (искусство, танцы, декоративно – прикладное искусство и т. д.)
* С помощью вкусов (кино, музыка, игры)
* Научная деятельность
* Достижения, заслуги
* Профессиональная деятельность.

Выразиться можно, добиваясь успеха в любой деятельности:

* Становясь спортсменом, занимать призовые места;
* Будучи ученым, получающим научные звания, степени, награды;
* Являясь отличником, спортсменом чья фотография висит на доске почета.

**Использованная литература:**

1. Башкатов И.П. Психология неформальных подростково-молодежных групп. М., 2000. С.59
2. Подросток на перекрестке эпох. Проблемы и перспективы социально-психологической адаптации подростков. / Под ред. Кривцовой С.В. М., Генезис. 1997. С.80-112
3. Скопинцева Е., Пономаренко И.В. Особенности самовыражения подростков // Гуманитарные научные исследования. 2013. № 4 [Электронный ресурс]. URL: http://human.snauka.ru/2013/04/2630 (дата обращения: 12.11.2015).