Štai keletas paprastų būdų, kurie padės padidinti jaunuolio savivertę:

* **Padrąsinti ir pagirti,** kai yra už ką – pamėginkite pastebėti tuos dalykus ar veiklas, kurias jūsų sūnus ar dukra atlieka gerai. Komentarai, pastebėjimai, žinoma, neturi būti susiję tik su gerai atliktais darbais, tačiau tam dėmesio reikia skirti daug. Pagyrimas turi būti konkretus, t.y. turite pakeisti bendruosius teiginius į konkrečius, pvz.: bendrasis – „tai buvo gerai“ į konkretų „man patinka, kaip tu susitvarkei kambarį“ ir pan.
* **Įsteigti apdovanojimų sistemą.** Apdovanoti sūnų ar dukrą lipdukais, kurių kiekis nusako jo gerai atliktų darbų kiekį arba tiesiog jis juos kolekcionuoja, mažų skanėstų ar specialių privilegijų, kurios gali būti kaip postūmis į aukštesnė vaiko savigarbą. Sukurti diagramą ar grįžtamojo ryšio (dėmesio) lentelę, kad vaikų pasiekimai būtų pastebimi, o tai taip pat naudinga, nes vaikas jaus, kad jo gerus darbus tėvai pastebi. Įsitikinkite ir stebėkite patys save, kad atlygiai ir pastebėjimai būtų iš karto po pozityvaus elgesio, kad apdovanojimas būtų sujungtas su tinkamu elgesiu. NIEKADA neatimkite apdovanojimų, kurie jau buvo suteikti.
* **Suteikti konstruktyvią kritiką.** Kartais ateina laikas, kai jūs, turite paaiškinti savo sūnui ar dukrai, kad jūs norėtumėte, jog jis elgtųsi/darytų kažką kitaip. Stenkitės užtikrinti, kad (kai norėsite tai pasakyti) abu būsite nurimę ir daug dėmesio skirkite ne asmens pokyčiams, o jo elgesio pokyčiams. Jei įmanoma, pasistenkite subalansuoti kritiką su teigiamais pastebėjimais, kad būtų aišku kokio elgesio tikitės.
* **Venkite palyginimų.** Pasistengite nelyginti vaiko su broliais, seserimis ar kitais jaunuoliais, nes tai stipriai mažina vaiko savivertę.
* **Skatinkite jaunuolį reguliariai patirti sėkmę.** Paskatinkite juos dalyvauti veiklose, kuriose jie gali remtis savo jėgomis, interesais. Skatinkite dalyvauti žygiuose, stovyklose, kuriose jaunuolis yra atsakingas pats už save, saugioje aplinkoje.

Jei kyla klausimų ar turite pastebėjimų, kreipkitės į mokykloje dirbantį psichologą.