

# Как сформировать адекватную самооценку у подростка

Изменения в мире требуют от человека активного творческого проявления, саморазвития, совершенствования в любой деятельности. Но вероятно возникновение проблем в формировании у подросткового поколения гармонично развитой личности, способной к этому.

Именно подростковый возраст является основным для формирования основы самосознания. В результате у подростка могут возникать трудности с адаптацией, социализацией, успехом в обществе.

Самооценка является элементом личности, рефлексивным компонентом сознания, в большинстве она зависит от оценок значимых групп. Главными источниками влияния на развитие самооценки являются: родители (и их стиль воспитания), учителя, сверстники, друзья.

## Уровни самооценки

**Адекватная самооценка** – оценка человеком самого себя объективна и реалистична. Она способствует реальному соотнесению своих сил и ресурсов с поставленными задачами и с требованиями общества. Подростки, имеющие адекватную самооценку владеют широким кругом интересов и контактов со сверстниками, а их деятельность целенаправленна, в ее процессе человек познает других и себя.

**Завышенная самооценка** – существенное завышение подростком собственных способностей и умений. Имеет место неосознанное стремление к общению, причем контактов устанавливается много, но большинство слабые. Подростки с завышенной самооценкой больше направлены на общение, чем на продуктивную деятельность.

**Заниженная самооценка** – принижение своей личности, навыков и возможностей. Подросткам с заниженной самооценкой свойственны депрессивные тенденции. Крайние уровни самооценки (максимально положительный или отрицательный) могут приводить к возникновению таких качеств как агрессивность, тревожность, страх коммуникативных взаимодействий, эгоцентризм, неумение анализировать ситуацию и искать пути ее разрешения.

Самооценка подростка находится в состоянии постоянных изменений и задачей на этом этапе ставится объединение всех суждений и представлений о себе в нечто единое. Если процесс проходит неблагоприятно, то итогом будет спутанная идентичность (образ своей личности), наличие внутренних конфликтов, отсутствие четкого представления о себе.

## Особенности формирования самооценки в подростковом возрасте

- соотнесение себя с окружением и его идеалами;
- стремление самоутвердиться в значимой группе;
- становление “Образа Я” (общего представления о себе);
- обогащение представлений о себе как о члене общества;
- установление связи самооценки со смысложизненными ориентирами (своими целями, идеалами, значимыми вещами);
- зависимость самооценки от успехов в социальном окружении, а не от успехов в учебе;
- зависимость от степени благополучия внутрисемейных отношений и от стиля родительского воспитания.

### Психолого-педагогические рекомендации

В подростковом возрасте общение – ведущая деятельность, если потребность в общении со сверстниками и значимыми взрослыми не удовлетворяется, то у подростка могут возникнуть тяжелые переживания, тревога, стресс, а самооценка станет неадекватной. Для подростка самыми значимыми субъектами, которые могут корректировать самооценку, являются родители и педагоги, поэтому им важно знать приемы ее формирования и применять их.

Самоутверждение это также ведущая потребность данного возраста, если она не удовлетворяется, то вероятно нарушение подростком правил поведения, это будет тоже самоутверждением, только в группе с соответствующими нормами. Чтобы оставаться успешным в глазах сверстников подросток будет резко реагировать на замечания учителя в классе, так как в них он видит попытку унижения личности. На этой основе возникает образ “трудного” подростка.

Согласно исследованиям М.А. Алемаскина, 92% “трудных” подростков были из изолированных учеников, то есть они не имели плотной связи с одноклассниками, а общались с такими же, как они, образуя группы.

### Рекомендации родителям:

Дополнительные занятия помогают наладить эмоциональное состояние, так что нужно помочь подростку организовать свое свободное время. Необходимо чаще высказывать подростку, за что его ценят, давать ему обратную связь об успехах. Нужно отмечать его достижения, говорить какой он талантливый, сообразительный и пр. Такое поведение поможет создать и поддержать у него позитивное самоотношение, самоуверенность. Акцентирование внимание на сильных сторонах характера и внешности также поднимет у него веру в себя, чувство собственной ценности. Для снижения агрессивности и повышения самооценки дома нужно разработать приемы переключения негативных чувств на социально приемлемые действия, родителям также нужно им следовать. Это могут

быть: возможность кому-либо выговориться о своих чувствах, вербализация чувств и эмоций, моделирование выхода из ситуации и пр.

Подросток должен чувствовать, что ответственность за его поведение лежит на нем, но родители всегда готовы помочь с решением проблемы, однако нужно обозначить моменты, ограничивающие его деятельность: угроза здоровью, родительской собственности, требование закона и социальных норм.

## **Влияние манипуляции**

Родителям следует избегать манипулятивных способов поведения с детьми, так как они несут за собой несогласованность действий в разных ситуациях, противоречивость в воспитании двух родителей, кроме того их действие кратковременно. В результате у ребенка может вырасти уровень тревоги, сформироваться неадекватная самооценка, появиться агрессивность. Все эти способы контроля над поведением ребенка появляются из-за чувства бессилия родителей, незнания. Однако они несут большие отрицательные последствия для формирования у подростка “Образа Я” по причине того, что такие обращения несут иной, обратный смысл.

**Из манипулятивных приемов можно выделить:**

1. Манящие яблоки – “Вынеси мусор и тогда я разрешу смотреть телевизор”.
2. Сравнения – “ Дима учится лучше тебя, он умнее”.
3. Неискренние обещания – “Я поговорю насчет твоих каникул если закончишь все на 5”.
4. Шантаж – “Я пожалуюсь отцу вечером, и если ничего не изменится, он разберется”.
5. Болезнь как средство контроля – “У меня будет приступ из-за тебя”.
6. Любовь как средство контроля – “Если бы ты меня любил, то не делал бы так”.

Родителям следует помнить, что семья всегда влияет на развитие подростка, чтобы минимизировать отрицательное воздействие на ребенка необходимо знать психологические факторы, которые имеют значение в подростковом возрасте:

1. Родителям следует принимать активное участие в семейной жизни, подавать пример ребенку, организовывать совместную деятельность.
2. Выделять время на общение с ребенком, применять навык активного слушания, делиться мнениями и чувствами.
3. Следует проявлять интерес к проблемам ребенка, сложностям, помогать ему, вырабатывать решение ситуации.
4. Предоставлять ему возможности самостоятельно принимать решения.
5. Уважать право на собственное мнение.
6. Относиться к ребенку как к полноправному партнеру, а не как к собственности.

**Стиль семейного воспитания и самооценка**

Между стилем семейного воспитания и уровнем самооценки подростка была выявлена взаимосвязь и следующая закономерность: при демократическом

стиле воспитания у подростков выявлена адекватная самооценка, позитивное самоотношение, самоуверенность; при авторитарном стиле подростки имеют низкую самооценку, негативный взгляд на мир. Можно описать конструктивный стиль воспитания – демократический, в котором ребенок будет иметь адекватную самооценку и позитивный взгляд на мир.

#### **Поведение родителей:**

1. Выделение времени для беседы с ребенком, поощрение инициативы в деятельности, учет мнения при выборе чего-либо для него.
2. Координация действия и установление правил и стандартов поведения, они должны быть адекватны возрасту, постоянны, логичны, обоснованы. Разработку правил следует проводить вместе с ребенком, учитывая его мнение. Также необходимы правила, которым следует подчиняться всей семье.
3. Признание права на свободу, но требование соблюдения дисциплины, что способствует формированию социально приемлемого поведения.
4. Готовность помочь, при этом в ценности ставится самостоятельность и ответственность.
5. При сотрудничестве родителя и ребенка авторитет сохраняется за родителем.
6. Ключевыми словами демократического стиля могут быть: “Хочу помочь, слушаю и понимаю тебя”.

Таким образом, семья, являясь первым социальным окружением ребенка, и педагоги, координирующие его поведение в школе, имеют большое влияние на самооценку подростка. Знание закономерностей данного возрастного этапа и навыки эффективного воспитания необходимы им для формирования у подростка адекватной самооценки, самоуважения и уверенности в себе. Следование конкретным рекомендациям поможет нормализовать семейные взаимоотношения, поведение подростка, его отношение к себе.