

## Объединение «Городской штаб школьного актива»

### Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Городской штаб школьного актива» - курс «Организационно-массовая деятельность» (первый год обучения)

#### Консультация для родителей по теме «Самооценка подростка».

МБУДО ЦДТ «Феникс»

педагог дополнительного образования Христенко Т.А.

#### **Задачи:**

- обсудить с родителями понятие и виды самооценки, ее влияние на поведение ребенка;
- сформировать у родителей понимание проблемы завышенной самооценки и путей ее преодоления.

#### **1. Организационный момент:**

- составление списка присутствующих на консультации;
- обозначение темы, целей консультации.

#### **2. Основная часть.**

Самооценка — компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков (Психологический словарь, 1983).

Несмотря на имеющиеся многочисленные исследования самооценки в детском возрасте, некоторые исследователи склонны считать ее новообразованием подросткового периода. Они утверждают, что самооценка является довольно поздним образованием и начало ее реального действия нередко датируется лишь подростковым возрастом.

Исследователи единодушны в описаниях особенностей самооценки детей этого возраста, отмечая ее ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте.

С. Л. Рубинштейн, характеризуя процесс развития самосознания у подростков, проводит его через ряд ступеней — от наивного неведения в отношении себя к все более определенной и иногда резко колеблющейся самооценке.

В процессе развития самосознания центр внимания подростков все более переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт — к характеру в целом. С этим связаны осознание — иногда преувеличенное — своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки. В результате человек самоопределяется как личность на более высоком уровне (Рубинштейн С. Л., 1989).

Самооценка представляет собой центральное образование личности. Она в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором ее поведения и деятельности. Хотя, конечно, следует отдавать себе отчет в том, что самооценка не есть нечто данное, изначально присущее личности. Само формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. Социум в значительной степени влияет на формирование самооценки личности. Отношение человека к самому себе является наиболее поздним образованием в системе отношений человека к миру. Но несмотря на это (а может быть, именно благодаря этому) в структуре отношений личности самооценке принадлежит особое место.

Адекватность самооценки

Многие исследователи отмечают постепенное увеличение адекватности самооценки в подростковом возрасте. Р. Берне объясняет это тем, что подростки оценивают себя ниже по тем показателям, которые представляются им самым важными, и это снижение указывает на их больший реализм, в то время как детям свойственно завышать оценку собственных качеств.

Половые различия. В некоторых исследованиях обнаружено, что нет значимых различий между девочками и мальчиками в способности адекватного самооценивания.

Однако способность адекватного оценивания других у девочек выше, что объясняется их большим интересом к другим людям. Но следует заметить, что перенос знаний об окружающих на свое Я у девочек не превышает, а может быть, несколько отстает от аналогичной способности у подростков-юношей.

Адекватная самооценка — реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.

Завышенная самооценка — неадекватное завышение в оценивании себя субъектом. Заниженная самооценка — неадекватное недооценивание себя субъектом. Психологическая устойчивость — устойчивость личности к воздействиям социальной среды, в том числе к воздействиям субъектов межличностного взаимодействия.

В. Кваде, В. П. Трусов представили данные об индикаторах различных типов самооценки подростков. Так, адекватную самооценку, по их мнению, предсказывает достоверно сильная ориентация подростка на будущую профессию и высокая учительская оценка выполнения норм морального поведения.

Завышенную самооценку вызывает у подростка низкая оценка его поведения сверстниками, заниженную же самооценку — низкая психологическая устойчивость (Кваде В., Трусов В. П., 1980).

Динамика самооценки.

Наиболее очевидны изменения в содержательной стороне самооценки подростков. Это объясняется тем, что именно в этот период, достаточно краткий по своей продолжительности, наблюдается резкий переход от фрагментарного и недостаточно четкого видения себя к относительно полной, всеобъемлющей Я-концепции. Так, количество качеств, которые осознает в себе старший подросток, в два раза больше, чем у младших школьников. Старшеклассники при оценке себя уже способны охватить почти все стороны собственной личности — их самооценка становится все более обобщенной. Кроме того, совершенствуются также и их суждения относительно своих недостатков.

Суждения подростков о себе передают светлый фон их настроения, ощущение радости бытия. Подростки раскрывают себя в категориях, отражающих их учебную деятельность, любимые занятия, интересы, увлечения. Они ориентированы на идеальную самооценку, но разрыв между их реальной и идеальной самооценкой для многих из них не является травмирующим.

В различных исследованиях подмечено, что в содержании самооценки подростков преобладают основные моральные черты — доброта, честность, справедливость. Довольно высокий уровень самокритичности подростков позволяет им признавать в себе много отрицательных качеств и осознавать необходимость от них избавиться.

Пограничные расстройства — инициальные (начальные) формы психических аномалий, при которых нет патологической деформации личности.

"Пограничное сознание" — изменения сознания, связанные с пограничными расстройствами психики.

Амбивалентность — внутренне противоречивое эмоциональное состояние или переживание, связанное с двойственным отношением к чему-либо, характеризующееся одновременным принятием и отвержением.

Так, наиболее значимыми и хорошо осознаваемыми качествами своего " Я?" для юноши-старшеклассника выступают коммуникативные, волевые и интеллектуальные качества, что позволяет рассматривать их как основания ценностного отношения подростка к себе. В таком случае познание себя, формирование самооценки, самоуважения осуществляется у него прежде всего под влиянием тех людей из круга ближайшего общения, которые понимаются им как носители именно этих качеств, развитых на эталонном уровне.

Содержание самооценок девочек касается в большей степени осознания и оценки их взаимоотношений с другими людьми.

Динамика оценочных суждений от подросткового возраста к юношескому состоит в том, что оценочные суждения подростков, определяемые ожидаемой оценкой со стороны сверстников, направлены в первую очередь на нахождение ответа на вопрос, каков он среди других, насколько он похож на них.

У юношей оценочные суждения, определяемые собственным идеалом, направлены на нахождение ответа на вопрос, каков он в глазах окружающих, насколько он отличается от них и насколько он близок к своему идеалу.

Позже самооценочные суждения молодых людей определяются уже синтезом различных видов оценок окружающих, результатами деятельности и направлены на поиск своей значимости для других и для самого себя.

*Как понять, занижена ли самооценка?* К сожалению, далеко не всегда родители понимают, что самооценка их сына или дочери занижена — очень часто подростки все свои переживания тщательно скрывают. А ведь для того чтобы помочь ребенку, необходимо сначала понять, существует ли сама проблема. Внимательным родителям и говорить ничего не нужно — они сами обо всем догадаются. Чтобы облегчить задачу, мы предлагаем вам ряд вопросов, которые помогут прояснить ситуацию. Чем на большее количество вопросов вы дадите положительный ответ, тем острее проблема.

1. *Ваш ребенок крайне неохотно идет на контакт со сверстниками, опасаясь быть высмеянным?*
2. *Подросток достаточно тревожный и часто поддается панике?*
3. *Ребенок отказывается пробовать что-то новое для себя, потому что заранее уверен в неудаче?*
4. *Если у него получилось что-то сделать хорошо, ребенок считает, что это случайная удача?*
5. *Ваш ребенок зависит от мнения окружающих?*
6. *Есть у вашего ребенка пример для подражания среди сверстников?*
7. *Ребенок избегает пристального внимания на семейных праздниках?*
8. *Подросток отказывается участвовать в школьных мероприятиях?*
9. *Прогулке с друзьями ребенок предпочтет вечер в своей комнате?*
10. *Ребенок никогда или крайне редко и неохотно делится с вами своими успехами, мыслями, тревогами и переживаниями?*

Конечно же, один — два положительных ответа могут быть случайным совпадением, поэтому тревогу поднимать рано — просто понаблюдайте за чадом. А вот если положительных ответов три и более — подростку требуется помощь взрослых. Причем если родители вовремя не отреагируют и не скорректируют ситуацию, появится необходимость в профессиональной помощи детского психолога.

*Что делать ни в коем случае нельзя?* Очень часто взрослые, обнаружив низкую самооценку, пытаются найти ответ на два известных вопроса — кто виноват и что делать? И мало кому в голову приходит, что в первую очередь в заниженной самооценке ребенка виноваты в первую очередь родители. Необдуманное слово, необоснованное наказание, невинная на ваш взгляд шутка — все это может стать началом серьезных проблем.

Поэтому внимательно изучите то, чего делать ни в коем случае нельзя и хорошо запомните. Очень высока вероятность, что эти нежелательные элементы «воспитания» в той или иной степени присущи и вам. Итак:

- *Не критикуйте ребенка*

Критика, конечно, необходима. Но критика исключительно конструктивная! Ни в коем случае не переходите на личность ребенка, даже если он очень сильно вас разозлил. Например, подросток в очередной раз вас ослушался. Чаще все он слышит высказывание » ты невыносим!«. Замените это высказывание на иное — «твое поведение стало невыносимо». То есть критика должна быть направлена на нежелательные действия подростка, но не на его личность!

- *Не скупитесь на похвалу*

К сожалению, все мы скоры на расправу, особенно если речь идет о ребенка. А вот похвалы от родителей дождаться не так уж и просто. И очень зря — если вы не будете регулярно хвалить своего ребенка, его самооценка вряд ли будет достаточно высокой. Конечно же, за вымытую за собой тарелку хвалить каждый раз — это перебор. А вот если вы хотя бы раз в неделю отметите, какой у вас помощник, ребенок это обязательно оценит.

- *Не акцентируйте внимание на недостатках внешности*

В подростковом возрасте отношение к своей внешности наиболее критическое. Родители должны быть особо тактичными, когда дело касается внешнего вида подростка. Никакой критики и даже замечаний в шуточной форме — даже если повод имеется. Максимум — очень тактичное замечание, а еще лучше совет.

- *Не сравнивайте своего ребенка*

Очень большая ошибка, которую часто допускают родители — это сравнение своего ребенка с его сверстниками. Особенно если это сравнение далеко не в пользу ребенка. Например, неправильно ребенку, который принес очередную тройку, приводить в пример его одноклассника, который получает одни отличные отметки.

Итак, мы разобрались с тем, как понять, что у подростка заниженная самооценка и как не усугубить ситуацию. Давайте теперь пойдем, как эту самую самооценку подростка повысить. На самом деле это не такая уж сложная задача — по крайней мере, для родителей. Очень часто папа с мамой сетуют, что их подросток очень отдалилось и замкнулось в себе. Взрослым кажется, что они для подростка теряют былой авторитет. Однако на самом деле это не так! Ребенок все еще очень сильно зависит от вашего мнения, поэтому все в ваших руках.

- *Следите за внешним видом ребенка*

Безупречный внешний вид подростка — это очень важный вопрос, который родители должны держать под контролем. Своевременная стрижка, для девушек — маникюр, модная одежда — да, все это требует немало затрат, но экономить на этом не стоит. Дети — существа жестокие, особенно в подростковом возрасте. Поэтому сэкономленные на джинсах или кофте деньги могут оказаться ценой за душевное спокойствие сына и дочери. Хотя, разумеется, это не значит, что вы должны потакать абсолютно всем капризам и покупать вещи из последней коллекции модельеров мирового имени — все должно быть разумно и в меру.

Кстати говоря, о стиле одежды — обязательно прислушивайтесь к своему ребенку. Ваши представления о подростковой моде могут очень сильно отличаться от действительности. Позвольте подростку самостоятельно делать выбор вещей. В крайнем случае, слегка подкорректируйте этот выбор — аккуратно и ненавязчиво. Поверьте — если вы сделаете все правильно, повышение самооценки ребенка не заставит себя ждать.

- *Помогите подростку добиться чего-либо*

Хотите повысить самооценку своего ребенка? Помогите ему найти повод для гордости, ведь он наверняка есть, просто подросток его не видит. Быть может, ваш сын увлекается игрой на гитаре? Купите ему хороший инструмент и дайте денег на личного учителя. Дочка увлекается фотографией? Подарите ей хороший фотоаппарат и поддержите ее начинания. Многие подростки пишут стихи — напечатайте сборник! Пусть он будет всего в 10 экземплярах, но он будет! Дочка любит готовить? Прекрасно, предложите ей пригласить друзей и устроить вечеринку. В любом ребенка есть искра, главное — разглядеть ее.

Если вам это удастся, очень скоро ребенок заслужит признание и среди сверстников. А вряд ли что-то сможет повысить самооценку лучше, чем это. Да и кто знает, как повернется жизнь? Возможно, это подростковое увлечение станет делом всей жизни вашего ребенка?

- *Учите ребенка говорить «нет»*

Очень многие люди даже и не догадываются, что самооценку можно повысить сразу на несколько пунктов, если научиться говорить «нет». Это справедливо и в отношении подростка — если он не может никому ни в чем отказать, он будет чувствовать себя ведомым, что никак не способствует высокому мнению о себе.

Кстати говоря, практически никто из людей, у которых занижена самооценка, не умеет отказывать. Он полагает, что помогая окружающим, он становится более значимым для них. На самом же деле это, увы, не так — люди просто бессовестно используют такого «друга-товарища». Но уважения у них не добавляется. Более того — очень скоро люди начинают воспринимать эту помощь как должное и попросту наглеют. В результате самооценка подростка падает еще ниже. Поэтому, уважаемые родители, учите своих детей уважать себя и отказывать, если их пытаются эксплуатировать.

- *Материальная сторона вопроса*

Не хлебом единым жив человек. Всем нам с детства внушали, что материальные блага — далеко не самое главное в жизни. Однако современная реальность диктует свои правила. Выше мы уже говорили, что нельзя экономить на гардеробе ребенка. Однако помимо одежды у современного ребенка есть и другие потребности.

Например, мобильный телефон, плеер, компьютер, в конце концов. Во-первых, все эти вещи действительно необходимы для нормальной жизни подростка. А во-вторых, это еще и вопрос престижа — ребенка, у которого нет всего этого, скорее всего очень быстро сверстники задразнят. Уж поверьте, ни о какой самооценке в данном случае не может быть и речи.

- *Сами уважайте ребенка*

Все вышеперечисленные способы повысить самооценку подростка, безусловно, эффективны. Но все они будут совершенно бесполезными, если вы сами своего ребенка не будете уважать. Милые мамы и папы! Для начала поймите одну очень важную вещь — ваш вчерашний малыш сегодня уже вполне взрослый человек. Взрослая личность, со своими желаниями, мнениями и потенциалом, пусть еще и не до конца реализовавшаяся.

И эту личность вы должны уважать, принимать всерьез и считаться с ее мнением. О том, что вы не должны ни при каких обстоятельствах позволять себе унижать ребенка, мы уже говорили. Но помимо этого важно дать понять ребенку, что вы считаете его равным себе. На семейных советах всегда учитывайте мнение ребенка, периодически интересуйтесь его мнением по поводу того или иного вопроса. И, что самое главное, время от времени поступайте так, как советует ребенок — даже если это не всегда правильно. Главное, что ребенок увидит подтверждение своей значимости.

Если вы будете соблюдать все рекомендации, у вас обязательно получится повысить самооценку ребенка. Конечно же, это произойдет не за один день, но терпение и труд все перетрут. Если же через два-три месяца вы не заметите улучшения ситуации, стоит обратиться к детскому психологу. Причем это не значит, что вы должны вести ребенка на прием под конвоем — очень часто бывает достаточно разговора родителей с психологом, который точно знает, как повысить самооценку подростка.

### **3. Заключение. Ответы на вопросы.**