

Самооценка -- компонент самосознания, включающий наравне со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков.

Формирование самооценки связано с активными действиями ребёнка, с самонаблюдением и самоконтролем. Игра, занятия, общение постоянно обращают его внимание на самого себя, ставят его в ситуацию, когда он должен как-то отнестись к себе - оценить свои умения что-то делать, подчиняться определенным требованиям и правилам, проявлять те или иные качества личности.





Особенности самооценки подростка

- Кардинальная перестройка отношения подростка к себе.
- Самооценка влияет на все стороны жизни ребенка: на его эмоциональное самочувствие и отношения с окружающими, на развитие его творческих способностей и удовлетворенность учебной и вообще жизнью.
- В основе формирования самооценки лежит сравнение себя с другими людьми.
- Самооценка неустойчива: подросток склонен считать себя либо гением, либо ничтожеством.
- Самооценка носит свехобобщенный характер: любая мелочь может в корне изменить отношение подростка к себе.
- Именно такая противоречивая самооценка необходима подростку, для того чтобы развить у него новые, взрослые критерии личностного развития.

Факторы, формирующие самооценку подростка

Отношение окружающих к подростку,
мудрая стратегия со стороны взрослых

Осознание самим ребенком особенностей своей деятельности,
ее хода и результатов

Успеваемость, успехи в учении

Рост реальной самостоятельности подростка

Родительская самооценка достоинств ребенка

Количественный состав детей в семье, возраст ребенка

Чем больше проблем, которые стоят перед подростками,
тем ниже их самооценка

Активные действия ребёнка, с самонаблюдением и самоконтролем

Психологические особенности становления самооценки в подростковом возрасте.

- На первой стадии подросткового периода, в **12-13 лет**, критическое отношение ребёнка к себе, переживание недовольства собой сопровождаются возрастанием потребности в самоуважении. Самооценка в этом возрасте выражает отношение, в котором образ самого себя относится к «идеальному Я».
- Характер самооценки подростков определяет формирование тех или иных **качеств личности**.
- **Адекватный уровень самооценки** способствует формированию у подростка **уверенности в себе, самокритичности, настойчивости**. При этом обнаруживается определённая связь характера самооценки с учебной и общественной активностью.
- Подростки с **адекватной самооценкой** лучше учатся, у них нет резких скачков успеваемости, более высокий общественный статус.

Факторы формирования самооценки ребенка

- влияние родителей, их оценка и личный пример
- средства массовой информации, информационные технологии
- социальное окружение
- образовательные учреждения (дошкольные, а затем средние, средние специальные и высшие)
- воспитание
- особенности личности самого ребенка, уровень его интеллектуального развития
- направленность личности ребенка и уровень его притязаний



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ

- Проявляйте заинтересованность и помощь
- Научитесь слушать, понимать и сопереживать
- Признание и одобрение подростка со стороны родителей.
- Доверяйте ребенку
- Относитесь к подростку как к самостоятельному и взрослому человеку
- Показывайте личный пример





Поведение родителей, ведущее к успешному формированию самооценки у подростков

- Будьте внимательны к делам детей. Честно указывать ребенку на его удачу и неудачу и анализируйте их.
- Удачу надо объяснять его способностями, а неудачу недостаточной подготовкой.
- Нельзя хвалить ребенка или объяснять его неудачу случайностью, потому что это формирует у ребенка «эффект неадекватности».
- Поддерживайте ребенка, когда ему нелегко, но старайтесь не ограждать его от трудностей, а научить преодолевать их.
- Сравнивайте ребенка только с ним самим, обязательно отмечая продвижение вперед.
- Замечайте любое положительное изменение в развитии личности ребенка.
- Очень важны и ожидания взрослых. Слишком завышенные ожидания, не подтвержденные способностями ребенка, способствуют формированию низкой самооценки у подростка.
- Рассказывайте ребенку о своих проблемах, о том, что волновало Вас, когда Вы сами были в подростковом возрасте.
- Покупайте ребенку книги по психологии, по самопознанию.