**Самооценка подростка**

**(материал для родителей (законных представителей) детей подросткового возраста).**

Для детей-подростков самооценка приобретает особо важное значение, так как определяет успешность социальной адаптации в период активного формирования личности. От того насколько самооценка является адекватной зависит учебная мотивация подростка, качество построения межличностных отношений, способность противостоять стрессам, уверенность в собственных силах, эмоциональное благополучие и др.

 Однако, на протяжении всего периода становления личности, самооценка

постоянно видоизменяется и под воздействием различных источников варьируются от заниженной до завышенной.

**Виды самооценки:**

 1. **Адекватная «оптимальная самооценка»** делится на несколько уровней:

средний и высокий –это максимально объективное и реальное оценивание

собственной личности, восприятие ее такой, какая она есть: не лучше, и не хуже. Уровень самооценки представляет наиболее реалистичное представление подростков о себе и окружающих людях, они легче воспринимают критику и негативные отзывы о себе, более тщательно анализируют свои личностные качества и чувства и предпринимают больше ориентировочных действий при решении проблем, что позволяет им достигать наилучших результатов.

2. **Неадекватная самооценка:**

а) Заниженная самооценка –это придание себе, своей личности более низких

оценок и характеристик, чем они есть на самом деле.

б) Завышенная самооценка –это восприятие, собственной личности, на более

высоком уровне по сравнению с реальностью.

Перейдем к рассмотрению каждого вида самооценки.

 Так **адекватная самооценка** –это объективное отражение собственной

личности, которое позволяет человеку правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих. Адекватная самооценка играет ключевую роль в формировании таких личностных качеств, как конструктивная самокритичность и объективная требовательность к себе, устойчивая уверенность в своих силах и реалистичный уровень притязаний, который носит устойчивый характер и зависит от того, чем занимается ребенок и насколько для него это значимо. Другие особенности детей с адекватной самооценкой –активность, оптимизм, общительность и чувство юмора. Они самостоятельно и правильно выбирают задачи в соответствии со своими возможностями, поэтому ситуации неудачи возникают редко, а если таковые случаются, то проверяют себя сами и в следующий раз выбирают менее трудную цель. Можно отметить, что дети с адекватной самооценкой прогнозируют свое будущее более обоснованно и менее категорично.

 **Неадекватная самооценка**, наоборот, способна приводить к искажению уровня притязаний подростков, их общей конфликтности с окружающей

действительностью, а иногда и девиантному поведению. Рассмотрим характерные особенности подростков с неадекватной самооценкой.

а) Детям с **завышенной самооценкой** свойственны переоценка своих возможностей и результатов деятельности, выбор неадекватных потенциалу задач, высокомерие, бестактность, чрезмерная самоуверенность. Ученые и практики отмечают, что дети с повышенной самооценкой положительно отзываются о себе и своей деятельности и достаточно критично относятся к тому, что делают другие, занижая их достоинства.

 Такие дети могут проявлять грубость, агрессивность, упрямство, поэтому

работа по коррекции завышенной самооценки является очень сложным процессом, не позволяющим достигнуть быстрых результатов. Сохранение завышенной самооценки связано и с тем, что на фоне частых неудач ребенка в одной деятельности, им повышаются незначительные заслуги в –другой, что обеспечивает ему временный успех и поддерживает его самоуверенность.

б) Дети с **заниженной самооценкой** склонны к повышенной самокритичности, неуверенности в себе, сосредоточению на своих слабостях и недостатках, что не является тенденцией личностного самопознания. Эти дети очень ранимы, тревожны и застенчивы, поэтому уровень их социальной компетентности снижен. Они часто отказываются от ответственной работы и испытывают трудности в достижении поставленной цели. Приведенные особенности детей с заниженной самооценкой, являются препятствием для достижений в учебной и личной жизни подростков. Формируясь в процессе жизнедеятельности личности, самооценка выполняет важные функции в ее развитии, выступая регулятором различных видов деятельности, поведения человека и его взаимоотношений с окружающими людьми.

 **Особенности формирования самооценки подростка**

 Начало формирования самооценки выпадает на дошкольный период. В детстве круг общения ребенка предельно сужен, и в основном родители оказывают влияние на самооценку ребенка. В подростковом возрасте появляется стремление найти свое место в жизни, утвердиться в обществе. Под влиянием оценки окружающих у подростка складывается собственное отношение к себе, самооценка своей личности.

 В школьные годы (от 6 до 14 лет) игры, занятия, общение постоянно создают ребенку ситуации, в которых обучающийся должен как-то отнестись к себе –оценить свои навыки, умение соблюдать правила, проявлять нужные качества личности и соответствовать различным требованиям.

 На формирование самооценки **ребенка младшего подросткового возраста большое влияние оказывают**: восприятие собственной внешности (личная оценка внешнего вида, мнения окружающих о внешности подростка, результаты сравнения себя с другими); семейные факторы (качество отношений с родителями (законными представителями), характер обратной связи близких родственников, эмоциональная поддержка); образовательная среда (оценка учебных способностей педагогами, результаты сравнения своих учебных успехов с достижениями других обучающихся).

 Самооценка –это компонент самосознания, позволяющий индивиду критически оценить то, чем он обладает, с позиции системы ценностей. Умение

человека оценить свои силы, возможности и соотнести их с внешними условиями имеет особое значение в формировании навыков построения взаимодействия как со сверстниками, так и со взрослыми.

 Для формирования адекватной самооценки **необходимо обеспечить подростку полноценное общение со сверстниками**. Если у него возникают трудности в отношениях с ними, нужно выяснить причину и помочь ему преодолеть барьеры в общении.

 Другим ключевым фактором в формировании здоровой самооценки является **накопление и расширение личного опыта ребенка**. В условиях, в которых он занимается разнообразной и самостоятельной деятельностью, он получает больше возможностей для того, чтобы почувствовать свои силы, раскрыть потенциал и сформировать более полное представление об окружающем мире.

 К среднему подростковому возрасту у многих детей складывается умение

объективно оценивать себя, свои успехи, неудачи, личностные качества. Однако если в младших классах самооценка во многом определялась педагогом и родителями (законными представителями), то в средних классах подростку **становится важным мнение одноклассников о нем**, и на первый план выходят не хорошие оценки, а те качества ребенка, которые проявляются им в общении. Поэтому значимому взрослому важно помочь ребенку понять собственные ощущения и желания, подчеркнуть свои сильные стороны характера. А если у ребенка начались небольшие неудачи в обучение, то не стоит делать из ошибок трагедию.

 В подростковом возрасте ребенок переживает важный период самопознания и развития. На этом этапе ему необходимо не только усваивать новые знания, но и лучше понимать себя, свои интересы и способности. В связи с этим, младшие подростки особенно нуждаются в поддержке родителей, одобряющих их достижения и проявляющих к ним уважение. **Для подростка важен интерес взрослых к тому, что с ним происходит.** Он хочет, чтобы родители не только проверяли дневник, но и были в курсе его новых интересов и увлечений. Интерес и поддержка мотивируют подростков учиться и развиваться. А тотальный контроль снижает самооценку, потому что именно в этом возрасте дети обнаруживают в себе способность самостоятельно определять и контролировать собственное поведение, свои мысли и чувства.

 Дети старшего подросткового возраста **характеризуются чувствительностью к критике родителей и педагогов, острым переживанием неразделенной любви, поиском собственной идентичности.** Приведенные возрастные особенности детей оказывают влияние на формирование самооценки. Для сохранения или повышение самооценки до адекватного уровня старшеклассника важно поддерживать, избегая излишнего внимания к проблемам, чрезмерной самокритики, исключая сравнения его с другими подростками, установки завышенных ожиданий. Родителям важно фокусироваться на сильных сторонах ребенка. Подросток ощущает себя взрослым человеком, многие родители также признают его взрослость, однако эмоциональная система еще находится в стадии развития, что делает его особенно чувствительным к внешним оценкам. Поэтому в общении с ребенком-подростком важно **проявлять осторожность в разговорах об его внешности, учебной успеваемости, отношениях с друзьями, личных достижениях и неудачах.** Также важно **избегать шутливых замечаний, выстраивать поддерживающее общение, рекомендовать конструктивные советы, проявлять уважение к личному пространству ребенка и его чувствам.** Правильно выстроенная коммуникация родителя с ребенком-подростком позволит сохранить доверительные отношения, формировать здоровую самооценку, поддерживать эмоциональное благополучие подростка. Вырастить уверенного в себе человека сложно, но возможно. Главное, проявлять осторожность при критических высказываниях, а также **соблюдать меру похвалы ребенка –это предупредит развитие неадекватной самооценки.**

**Вывод:**

 Самооценка –это компонент самосознания, позволяющий индивиду критически оценить то, чем он обладает, с позиции системы ценностей. Умение человека оценить свои силы и возможности и соотнести их с внешними условиями имеет ключевое значение в формировании навыков построения взаимодействия как со сверстниками, так и со взрослыми.

 **Родители могут существенно повлиять на самооценку ребенка,** создавая атмосферу принятия, предоставляя возможности для самореализации и помогая справляться с трудностями. **Здоровая самооценка в детстве закладывает фундамент успешной и полноценной жизни во взрослом возрасте.**

Литература

Бахолдина, В.Ю. Конституциональный тип и самооценка у детей и подростков / В.Ю. Бахолдина, К.С. Ступина, В.А. Ковылин // Вестник Московского университета. Серия 23. Антропология. –2010. –№2.

 Васягина, Н.Н. Актуальные проблемы психологии личности: Сборник научных трудов / Н.Н. Васягина. –Екатеринбург: УрГПУ, 2004.