

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1
имени Чернявского Якова Михайловича станицы Крыловской
муниципального образования Крыловский район.

"САМООЦЕНКА ПОДРОСТКА"

Автор работы:

Зайцева Дарья Алексеевна,
ученица 9 класса МБОУ СОШ №1

Руководитель:

Ермоленко Александр Алексеевич,
учитель обществознания и истории МБОУ СОШ №1

2022-2023 учебный год

Оглавление

Введение.....	3
Самооценка подростка	
1.1. Уровни самооценки подростков.....	5
1.2. Признаки здоровой, высокой самооценки.....	6
1.3. Признаки заниженной самооценки.....	7
1.4 Главные причины низкой самооценки.....	7
1.5 Способы поднять самооценку.....	8
2. Как родители влияют на самооценку подростка?.....	9
3. Влияние сверстников на самооценку подростка.....	10
4. Как повысить самооценку и обрести уверенность?.....	11
5. Влияние самооценки на жизнь в социуме.....	12
Заключение	
Список использованной литературы	

Введение

Самооценка подростка (самосознание) - знаниями о себе, оценка человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков.

Самооценка является довольно поздним образованием и начало ее реального действия нередко датируется в подростковым возрастом.

В процессе развития самосознания центр внимания подростка 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.

Самооценка подростка представляет собой центральное образование личности.

Самооценка подростка 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.

Самооценка формируется в процессе деятельности и межличностного взаимодействия, получения обратной связи от окружения. Социум в значительной степени влияет на формирование самооценки личности.

Самооценка подростка, как отношение человека к самому себе является наиболее поздним образованием в системе отношений человека к миру. Но, несмотря на это, в структуре отношений личности самооценке принадлежит особое место.

Цель: Исследование влияния личностно-характерологических свойств на подростков в повседневной жизни.

Задачи:

Рассмотреть факторы влияния на подростков в социуме.

Понять, что может влиять на самооценку подростка.

Определить стадии самооценки подростка.

Объект исследования: поведение подростков в обществе.

Предмет исследования: влияние личностно-характерологических особенностей подростка его положение в обществе.

Метод работы: литературный обзор, анализ полученной информации.

Самооценка подростка.

1. Уровни самооценки подростков.

Можно выделить 3 уровня самооценки подростка:

Адекватная самооценка – реалистичная оценка самого себя, своих способностей и поступков. Адекватная самооценка помогает подростку правильно соотнести свои силы с различными задачами и требованиями окружающих. Подростки с адекватной самооценкой имеют много интересов, межличностных контактов. Их активность умеренна и целесообразна, направлена на познание других и себя в процессе общения.

Завышенная самооценка – неадекватно высокое оценивание подростком своих умений и способностей. Подростки с завышенной самооценкой имеют большую направленность на общение, причем малосодержательное. Они меньше склонны выражать себя через продуктивную деятельность.

Заниженная самооценка – неадекватное недооценивание себя подростком, принижение своих достоинств. Данные многочисленных исследований показывают, что подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям.

Причем одни исследования выявили, что низкая самооценка предшествует депрессивным реакциям или является их причиной, а другие – что депрессивный аффект проявляется сначала, а затем инкорпорируется в низкую самооценку.

Довольно высокий уровень самокритичности подростков позволяет им признавать в себе много отрицательных качеств и осознавать необходимость от них избавиться.

1.2 Признаки здоровой, высокой самооценки.

Люди со здоровой, высокой самооценкой обладают следующими преимуществами:

принимают свой физический облик таким, какой он есть;

уверены в себе;

не боятся совершать ошибки и учатся на них;

спокойно воспринимают критику и комплименты;

умеют общаться, не испытывают робости при общении с незнакомыми людьми;

уважают мнение других, но ценят и собственный взгляд на вещи;

гармонично развиваются;

добиваются успеха в своих начинаниях.

Вера в себя и самоуважение – такие же необходимые факторы для достижения успеха и счастья, как солнце и вода для растения: без них невозможен личностный рост. Низкая самооценка лишает человека перспективы и надежды на изменения.

1.3 Признаки заниженной самооценки.

У человека с заниженной самооценкой обычно проявляются такие качества как:

чрезмерная самокритика и неудовлетворённость собой;

повышенная чувствительность к критике и мнению окружающих;

постоянная нерешительность и боязнь допустить ошибку;

патологическая ревность; зависть к успехам других; желание угождать; враждебность к окружающим; постоянная защитная позиция и потребность оправдываться в своих действиях;

пессимизм, негативное мировоззрение.

Индивид с заниженной самооценкой воспринимает временные трудности и неудачи как постоянные и делает неверные выводы. Чем хуже мы относимся к себе,

тем более негативно относятся к нам окружающие: это приводит к отчуждению, депрессиям и прочим психоэмоциональным расстройствам.

1.4 Низкая самооценка – 5 главных причин:

1. Неправильное воспитание в семье;
2. Частые неудачи в детстве;
3. Отсутствие ясных целей в жизни;
4. Нездоровое социальное окружение;
5. Дефекты внешности и здоровья.

1.5 Способы поднять самооценку:

любите себя;
принимайте себя со всеми недостатками;
дайте себе право на ошибку;
не концентрируйтесь на недостатках;
общайтесь с уверенными в себе людьми.

Ряд упражнений, помогающих быстро поднять уровень самооценки:

«Ода самому себе». На бумаге зафиксируйте все свои положительные качества. Не стесняйтесь и не скромничайте, хвалите себя. Каждый день перечитывайте оду, обращайтесь к ней в любой ситуации, когда ваша уверенность начинает падать.

«Формула любви». Каждый день подходите к зеркалу, и признавайтесь себе в любви. Говорите добрые слова, комплименты. Такой прием поможет вам принять себя и полюбить. Не нужно бороться с собой, разрешите себе быть несовершенным.

«Вызываем уверенность». Сокращения мышц связаны с работой мозга, поэтому положительные эмоции можно искусственно вызывать. Задержите улыбку на несколько секунд – вы почувствуете радость. Играйте со своим лицом, учитесь вызывать нужные эмоции. Делайте вид уверенного человека.

2. Влияние родителей на повышение самооценки подростка.

В семьях, где строгая дисциплина гармонично сочетается с теплыми отношениями, самооценка ребенка, как правило, не страдает, а умеренно повышается. Строгие, но последовательные родители требуют от своего ребенка умения приобретать знания и разностороннее развиваться.

Однако если ребенок по некоторым причинам не может выполнить родительские требования, на него не обрушивается негодование, а наоборот – предоставляется помощь.

Такие родители не критикуют своего ребенка. Благодаря взаимопониманию, они стараются поддержать его. Таким образом, самооценка ребенка не страдает.

Стили воспитания, которые благоприятно влияют на самооценку подростка:

- либеральный стиль: родители оставляют за подростком право самостоятельного принятия решения, ограничиваясь только советами.

- инфантильный стиль: родители воспринимают подростка как советчика и помощника, часто дают ему ответственные задания, не критикуя при этом за их возможное невыполнение.

Влияние родителей на понижение самооценки подростка.

Низкая самооценка у подростка – результат непоследовательных методов воспитания. Родители таких детей зачастую многое им запрещают, не объясняя причины самого запрета. Многие родители чрезмерно критично относятся к деятельности своего ребенка, требуют от него невозможного.

В случае неуспеваемости или других проблем, ребенок не получает должной родительской поддержки, что провоцирует мысль о личном несовершенстве.

Понижение самооценки может происходить в таких стилях воспитания:

- авторитарный стиль: родители принимают за подростка все решения, связанные с его жизнью.

- авторитарный стиль: родители давят на подростка собственным авторитетом, часто сравнивают ребенка с собой в его возрасте, упоминают о том, что якобы они были лучше (красивее, умнее, смелее), чем он.

3. Влияние сверстников на самооценку подростка.

Общение субъективно воспринимается подростками как нечто очень важное. Об этом свидетельствует их чуткое внимание к форме общения, попытки осмыслить, проанализировать свои взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Именно в общении со сверстниками берет свое начало формирование ценностных ориентаций подростков, которые являются важным показателем их социальной зрелости. В общении со сверстниками получают удовлетворение такие важные потребности подростка, как стремление к самоутверждению среди сверстников, желание лучше узнать себя и собеседника, понять окружающий мир, отстаивать независимость в мыслях, поступках и действиях, проверить собственную смелость и широту знаний в отстаивании своего мнения, показать в деле такие личностные качества, как честность, сила воли, отзывчивость или суровость и прочие. Подростки, у которых по той или иной причине не сложилось общение со сверстниками, часто отстают в возрастном личностном развитии.

Каждый человек, общаясь с другими людьми, выступает в определенном образе.

Образ «Я» - это система представлений человека о самом себе. Адекватность образа «Я» проявляется в самооценке.

Все поступки подростков, их взаимоотношения во многом зависят от самооценки. Ф. Райс отмечает, что, составив представление о себе, подросток должен изучить полученную картину: оценка самого себя в собственном восприятии. Если эта оценка способствует самопринятию и самоодобрению, появлению чувства собственной ценности, то его самооценка достаточна для того, чтобы принять самого себя и жить с этими представлениями о себе. Поскольку людям необходима самооценка, то должна существовать связь между Я-концепцией и идеальным Я. В начале периода полового созревания большинство подростков начинают проводить тщательную самооценку самого себя, сравнивая свои внешние данные, физическое развитие, двигательные навыки, умственные способности и социальные умения с аналогичными качествами своих сверстников и идеальных героев. Эта критическая самооценка обычно сопровождается периодом застенчивости, когда подросток

чрезвычайно уязвим и легко смущается. Поэтому подростки очень озабочены тем, чтобы как-то примирить воспринимаемое собственное Я с идеальным Я. В старшем подростковом возрасте им, как правило, удастся разобраться в себе, определить, что они могут делать с максимальной эффективностью, и соединить свои цели с идеальным Я.

4. Как повысить самооценку и обрести уверенность?

Заниженная самооценка мешает нам строить здоровые отношения и карьеру, провоцирует неврозы и зависимости. Предлагаем советы, которые помогут уменьшить стресс в отношениях и повысить уверенность.

Совет 1. Единственный способ осознать, кто вы, — найти то, что подходит вам.

Совет 2. Обсуждение проблем в отношениях уменьшает страх быть брошенным.

Совет 3. Возможно, вы все время пытаетесь угадать, что такое норма. Людям с низкой самооценкой важно знать и понимать, что понятия «нормальность» не существует. Эффективнее задавать себе вопрос: что для вас действительно важно?

Что важно для вашей семьи? Задача не в том, чтобы выяснить, что для вас нормально, а в том, чтобы понять, что лучше всего работает для вас и ваших близких.

Совет 4. Первый шаг в преодолении любой вредной привычки — ее осознание.

Чтобы поднять самооценку и уверенность в себе, просто наблюдайте за собой.

Вместо того чтобы заниматься самоосуждением, постарайтесь узнать себя, анализируя, как вы себя ведете. Когда человек начинает смотреть на себя честно и без осуждения, может отделить себя от своего поведения, он способен изменяться, развиваться и расти.

Совет 5. Чувства не могут быть правильными или неправильными. Если мы считаем свое чувство неправильным, то к нему добавляется вина, и это еще больше ухудшает ситуацию. Гнев, который вы чувствуете, реален. Если вы решите, что испытывать чувство гнева неправильно и что вместо этого вы должны проявлять сострадание, вам это не поможет. Нельзя подменять одно чувство другим.

Совет 6. Полностью преодолеть чувство одиночества невозможно, но есть способы уменьшить его. В первую очередь необходимо рискнуть открываться окружающим.

Лучший способ получить то, что вам нужно, — начать делать это самому. Если вы хотите быть любимым, сначала сами предложите свою любовь другим. Это риск — быть непонятым, брошенным. Но избегая риска, вы обрекаете себя на одиночество. Если вы рискуете, то получаете возможность измениться. Недостаточно попытаться один раз. Пообещайте себе, что каждый день вы будете понемногу выходить из зоны комфорта.

5. Влияние самооценки на жизнь в социуме.

Самооценка - это одно из самых значимых психологических образований, которые составляют понятие «личность». Самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности как целостного. Самооценка, так же определяет социальный статус человека в обществе, которое его окружает.

Многие личности, которые обладают заниженной самооценкой, не признают свои усилия, не знают своих сильных качеств и все достижения приписывают к удачному

стечению обстоятельств. Они не хвастаются, стараются не выделяться из толпы и не верят в себя. Обычно такие люди часто жалуются на жизнь, но ничего не меняют, потому что не верят в себя. Они имеют слишком высокие притязания по отношению к достижениям. Такие люди не умеют принимать комплименты, думая о подвохе. Но если кто-то со стороны указывает на ошибку их, то они находят подтверждение в своей неполноценности без варианта изменений. «Зачем что-то делать, если я на столько плох, что у меня ничего не получается?». Коллекционируя свои неудачи они больше подтверждают свою несостоятельность, чем новый опыт.

«Низкая самооценка,- продолжают Л.Пепло, М.Мицели и Б.Морали, - влияет на социальное поведение людей. Люди с низкой самооценкой в большей мере испытывают социальную неуверенность и менее предрасположены к риску в социальных вопросах, а поэтому и менее склонны к установлению новых взаимоотношений или углублению существующих».

Люди с высокой самооценкой не огорчаются, когда их критикуют, и не опасаются быть отвергнутыми. Они скорее готовы поблагодарить за «конструктивный совет». Получив отказ, они не воспринимают его как унижение своей персоны. Причины его они рассматривают иначе: следовало приложить больше усилий, не идти на пролом; просьба была чрезмерна или, наоборот, несущественна; время и место были выбраны неудачно; человек, давший отказ, сам страдает от каких-то проблем и потому нуждается в понимании.

Заключение.

Самооценка является важным фактором саморегуляции личности, влияет на взаимоотношения с окружающими. Самооценка - это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств, способностей, места в системе с другими людьми. Характерной особенностью подростка является желание понять самого себя. От оценки подростка самого себя зависит, как он будет вести себя среди своих сверстников, в обществе.

Стремление к общению проявляется ярко у всех подростков. Важную роль в процессе поиска своего места играли общие интересы, совместные занятия, но главным содержанием возникновения дружеских отношений была увлекательность общения.

Выделяют ряд факторов влияния самооценки на общение в подростковом возрасте. Подростки с низкой самооценкой характеризуются как застенчивые, чрезмерно уязвимые к критике. Такие подростки неадекватны и некомпетентны. Подростки с низкой самооценкой склонны к полной незаметности в обществе. Их не выбирают в лидеры, они редко участвуют в школьной или общественной деятельности. Они не умеют постоять за себя и не высказывают своего собственного мнения в беседах. Иногда такие подростки создают обманчивый образ и показывают миру именно его. Такие подростки изображают уверенного в себе, дружелюбного, веселого человека, испытывая при этом противоположные чувства. Подростки с высокой самооценкой отличаются общительностью, дружелюбием, умением радоваться жизни. Они стремятся участвовать в общественной деятельности. Подростки с высокой самооценкой всегда чутко чувствуют изменения во взаимоотношениях с товарищами, проявляют интерес к характеру отношений со сверстниками и содержанию совместной деятельности к её процессу и результату.

Таким образом, самооценка подростка является одним из главных факторов, влияющих на адекватное принятие себя и, особенно, на общение со сверстниками.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста под редакцией Циркина С.Ю.- Питер Санкт-Петербург: Москва Харьков Минск. 2000.
2. Развитие личности в детском коллективе. Социально-педагогическая работа //10.2005.
3. Решение моральных дилемм в подростковом возрасте. Психология и школа //1.2005. -
4. Организация работы по формированию коммуникативной культуры подростков. Воспитание школьников //1.2006. -
5. Фурманов И.А., Аладьин А.А., Амешко Е.М. Психология общения в учебно-познавательном процессе.- Минск: Психология. 2005. - .
6. Социальная активность подростков. Социально-педагогическая работа //32.2005. -
7. Психология современного подростка. Психология //5.2005. -
8. О типах личности подростков в сфере их неформального общения. Социально-педагогическая работа //2.1999.
10. Психологические особенности общения в подростковом возрасте. Социально-педагогическая работа //12.2005.
11. Крутецкий В. А. Психология. – М.: Просвещение, 1988.