

Особенности формирования самооценки подростков

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.

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 варьируется 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. Низкий 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 отзываються 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.