

## Формирование положительной самооценки школьника – важная составляющая семейного воспитания

*«Большая ошибка — мечтать о себе больше,  
чем следует, и ценить себя ниже, чем стоишь»*

*Йоганн Гете*

Что же такое самооценка? Это то, как человек оценивает себя, свои возможности, поступки. Мы постоянно сравниваем себя с другими и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка.

Для каждого человека самооценка – это важный критерий, позволяющий личности формироваться правильно.

Неудивительно, что для родителей уровень самооценки личности их ребенка-подростка играет важную роль, ведь забота о его будущем – это главная задача.

Однако не все осознают и понимают, как воспитывать сына или дочь так, чтобы самооценка была адекватной.

Существуют 2 уровня самооценки.

*Адекватная* самооценка позволяет человеку соотносить свои силы с задачами разной трудности и требованиями окружающих, побуждает человека к активности, направленной на формирование тех качеств, которые развиты недостаточно хорошо, к избавлению от недостатков, является итогом постоянного поиска человеком реальной меры, то есть без большой переоценки себя, но и без излишней критичности к своему общению, поведению, деятельности, переживаниям.

*Неадекватная* (заниженная или завышенная) деформирует внутренний мир, мешает гармоничному развитию. Под влиянием оценки окружающих у личности постепенно складывается отношение к себе. Если *самооценка занижена* — это приводит человека к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Такая оценка проявляется в высказываниях вида: «У меня это никогда не получится», «Я это не смогу выучить», «Я не виноват, что...» и т.п.

У человека с *завышенной самооценкой* также возникает неправильное представление о себе: идеализированный образ личности и возможностей, своей ценности для окружающих и общего дела. Он идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. Справедливые замечания воспринимаются такими людьми как придирка, а объективная оценка результатов работы — как несправедливо заниженная. Неудача предстает как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности.

В подростковом возрасте значение самооценки переоценить невозможно!

В случае если самооценка подростка адекватная, то его шансы на успешную жизнь увеличиваются. Это значит, что ребенок в состоянии оценить свои возможности объективно, осознает, какое место он занимает в коллективе и в обществе в целом.

Подростку необходимо иметь положительное представление о себе, что является непременным условием счастья, способности к адаптации в изменяющихся социальных условиях. Если у ребенка неадекватная самооценка, то он способен находить чуть ли не в каждом деле непреодолимые препятствия.

Кроме адекватной и неадекватной самооценки различают также *общую и частичную* самооценку.

Частичной самооценкой будет, например, оценка каких-то деталей своей внешности, отдельных черт характера. В общем, или глобальной самооценке отражается одобрение или неодобрение, которое переживает человек по отношению к самому себе.

Подростковый период очень сложный не только физически (из-за полового созревания), но и психологически, так как дети этого возраста очень ранимы, и любая неудача может их сделать неуверенными в своих силах или развить комплексы.

С первых дней жизни самооценка малыша безупречна! Но взрослея, малыш понимает, что является для родителей самым главным, а весь мир создан именно для него. Отсюда и формирование завышенной самооценки. До школьного возраста она приближается к адекватной, ведь малыш сталкивается с реалиями окружающего мира: и ребенок он в мире не единственный, и других детей любят.

Только к среднему школьному возрасту возникает необходимость коррекции и формирования самооценки у подростков, так как у одних она буквально взлетает, а у других – понижается.

В раннем детстве на формирование у ребенка самооценки влияли преимущественно родители, воспитатели в детском саду, учителя. В среднем школьном возрасте на первый план выходят сверстники. Здесь уже хорошие отметки роли не играют – для одноклассников и друзей важнее такие личные качества как умение общаться, отстаивать свою позицию, дружить и т.д.

В этот период взрослые должны помогать подростку трактовать его желания, ощущения, эмоции, подчеркивать положительные черты характера и избавляться от негативных. Делать акцент исключительно на успеваемости – не вариант.

В среднем школьном возрасте самооценка подростка может быть полярной, и ее особенность состоит в том, что существует риск крайностей. Речь идет о слишком завышенной самооценке у подростка-лидера и крайне низкой у подростка-изгоя. И первый, и второй вариант – это сигнал, что необходимо срочно предпринимать меры. От родителей требуется:

- помощь и поддержка;
- доверие;
- справедливость;
- уважение;
- отсутствие тотального контроля;
- интерес к увлечениям подростка.

Не секрет, что уровень притязаний и самооценка подростка-старшеклассника – это результат отношений со сверстниками.

Если ребенок – лидер по натуре или изгой, то ожидать у подростка формирования адекватной самооценки не приходится. Любимчики класса умеют превращать свои недостатки и промахи в достоинства, подавая пример остальным. Это поднимает их на большую высоту, а ведь падения рано или поздно не избежать! До подростка следует донести, что немного самокритики ему не повредит.

В случае с заниженной самооценкой, которая формируется у подростка под влиянием семьи, одноклассников, неразделенной любви, излишней самокритичности, недовольства собой, дела обстоят сложнее. К сожалению, именно такие дети чаще задумываются об уходе из дома и даже суициде. Подросток нуждается в повышенном внимании, любви, уважении. Даже если он и заслуживает критики, стоит от нее воздержаться. А вот на всех хороших качествах и поступках необходимо делать акцент, чтобы подросток понимал, что он заслуживает похвалы и уважения.

Что влияет на самооценку у подростков, как понять, что она заниженная, и какая коррекция возможна.

Факторы, влияющие на формирование самооценки подростка:

- взаимоотношения с родителями и другими членами семьи;
- занимаемое положение (авторитет) среди сверстников и друзей;
- успехи в обучении и отношение учителей;
- физиологические данные (внешность) и успехи (сила, выносливость, ловкость), а также личные достижения в спорте и т.д.;

- особенности характера.

Конечно же, чтобы скорректировать самооценку у подростка необходимо знать причины и признаки заниженной самооценки у подростков.

Самой главной причиной формирования заниженной самооценки у подростков является семейное воспитание и стиль общения с родителями.

Если ребенка постоянно ругают или критикуют, то у него складывается о себе и своих возможностях очень плохое мнение. Также причиной неадекватной оценки своих способностей играют мнения других людей, которое для нерешительного или внушаемого ребенка и будет толчком.

К признакам чересчур низкой самооценки относят:

- нежелание контактировать со сверстниками, отказ от посещения массовых мероприятий и прогулок;
- возникновение повышенной тревожности, паники;
- уверенность в том, что ничего не получится, а если вышло, то это случайность;
- отказ от публичных выступлений в школе или на семейных мероприятиях;
- зависимость от мнения окружающих;
- подражание своим одноклассникам или экранным образам;
- замкнутость, нежелание делиться своими мыслями, предположениями, проблемами и происходящими событиями (в школе или на улице).

Определив низкий уровень самооценки своего ребенка-подростка, родителям необходимо сразу начинают искать способы, как ее поднять.

Условием правильной самооценки является наличие свободы.

Свобода всякого человека заключается в том, чтобы не испытывать над собой диктат власти других людей, а самому определять цели своей жизнедеятельности и способы их достижения.

Но под видом самоопределения может скрываться неправильное понимание свободы, извращающее представление личности о себе. Имеются в виду люди безвольные, «плывущие по течению» в поисках легкой жизни, а также люди, стремящиеся быть похожими на всех или на большинство, что проявляется в слепой погоне за модой, в стремлении не отстать от толпы.

Вы, уважаемые родители, и только вы, можете влиять на формирование положительной самооценки подростка, на воспитание чувства его собственной значимости. В учебном коллективе, а особенно в семейном обществе, каждый подросток должен стоять в центре внимания, тогда он будет иметь адекватную самооценку.

Поскольку самооценка школьника складывается под влиянием оценки окружающих и, став устойчивой, меняется с большим трудом, то изменить ее можно, изменив отношение окружающих (сверстников, учителей, родных). Поэтому формирование адекватной самооценки в значительной степени зависит от справедливости оценки всех этих людей. Особенно важно помочь школьнику поднять неадекватно заниженную самооценку, помочь поверить в себя, в свои возможности, в свою ценность. В этом, уважаемые родители, главная роль — ваша. Вам ребенок доверяет свои секреты, делится своими успехами и неудачами. Вы должны поддержать его, формируя у него адекватную положительную самооценку.

