

КОГАУСО «Кировский центр социальной помощи семье и детям»



САМООЦЕНКА ПОДРОСТКА

г. Киров

Процесс формирования самооценки сложный и противоречивый, как и сам подросток. Но он определяет то, каких успехов ребенок сможет добиться во взрослой жизни: будет ли он нормально взаимодействовать с противоположным полом, ставить правильные цели и идти к ним, сможет ли добиться карьерных успехов?

САМООЦЕНКА ПОДРОСТКА

Как только ребенок начинает осознавать себя как отдельную личность (примерно в возрасте двух-трех лет), у него появляется чувство «Я», формируется знание о себе, например: «Я Миша, я мальчик». Вместе с этим появляется вопрос: «А какой я?»

Восприятие ребенком себя: «Я хороший. Я умный. Я любимый» или «Я плохой. Я вредный. Я всем мешаю» — зависит от того, какую оценку окружающих он слышит. В подростковом возрасте происходит смещение фокуса внешней оценки. Если в дошкольном возрасте на самооценку преимущественно влияют родители, в младшем школьном возрасте — учителя, то в подростковом возрасте ответ на вопрос «А какой я?» ищут у сверстников.

Если сверстники признают его красивым, веселым, умным, его самооценка растет. Если реакция сверстников негативная или вовсе отсутствует (никто не замечает ребенка), самооценка ползет вниз.

Авторитет родителей падает, и их возможность влиять на самооценку ниже, чем была раньше. Сколько бы мама ни убеждала дочь, что она красивая, сомнения в привлекательности у девочки все равно остаются, если ни один мальчик в школе не обращает на нее внимания. Но это не значит, что не нужно пытаться помочь ребенку.



ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ

1. Не усугублять и не критиковать. Подросток и без того не уверен в собственной привлекательности, а если сомнения подтверждают родители, то самооценка упадет окончательно. Нельзя критиковать даже из благих побуждений:



«Какая красивая у тебя подружка. Зато ты у меня умная. Зря ты с ней все время проводишь. Она с такой внешностью замуж быстро выскочит. Ей, может, учеба и не к чему, а тебе в университет поступать. Ты, дочка, лучше учись». Что при этом слышит девочка? Только то, что она некрасивая.

2. Помогать ребенку почувствовать себя красивым. В подростковом возрасте значимость внешности возрастает. Родители могут предложить пойти к стилисту, подобрать прическу, одежду, привести в порядок зубы и кожу. Бывает, что мальчики сильно переживают из-за высыпаний на коже, но стесняются сказать о своей проблеме. А родители уверены, что все в порядке, что их сын выше того, чтобы переживать из-за таких «пустяков». Пристального внимания этому уделять не стоит, но предложить вместе сходить к косметологу — идея хорошая.

3. Поддерживать подростка. Не забывать хвалить, а если повода для похвалы пока нет, можно выдавать кредит доверия: «Я вижу твой потенциал. Я знаю, что ты способный. Я в тебя верю». Особенно важна поддержка родителя того же пола. Только папа или другой авторитетный для мальчика мужчина может дать совет, как общаться с девушками или вести себя в «стае».

Родитель должен транслировать две важные идеи: «Я классный» и «Ты тоже классный. Даже чуть-чуть лучше меня»

4. Обращать внимание на свою самооценку. Ребенок часто идентифицирует себя с родителями, поэтому взрослый должен транслировать две важные идеи: «Я классный» и «Ты тоже классный. Даже чуть-чуть лучше меня».

5. Создавать возможности для новых знакомств: кружки, секции, лагерь отдыха, путешествия. Попадая в новый коллектив, ребенок может по-новому раскрыться. Люди увидят другую его сторону, а он посмотрит на себя их глазами. Бывает так, что в школе у ребенка не сложились отношения с одноклассниками, он ни с кем не общается. Но при этом в театральной кружке все в восторге от его таланта и чувства юмора. Чем шире круг общения, тем больше разных граней



личности раскрывается и тем объемнее становится представление о себе.

При этом надо научить его разбираться в людях. Когда подростки меняют круг общения, самооценка может измениться не в лучшую сторону: например, из заниженной или адекватной — в завышенную. Неадекватно завышенная самооценка — следствие сильной внутренней уязвимости

На первый взгляд может показаться, что чем выше самооценка, тем лучше. Но у неадекватно завышенной самооценки могут быть негативные последствия. Такому подростку бывает сложно устанавливать дружеские связи. Другим рядом с ним некомфортно, они чувствуют себя неполноценными и стремятся избежать общения.

Корректировать такую самооценку, как ни странно, можно так же, как завышенную, ведь «корона» — следствие сильной внутренней уязвимости. Из страха, что другие сочтут его никчемным, ребенку хочется непременно стать круче, проявить себя самым лучшим образом, доказать всем свою замечательность. При здоровой самооценке такой потребности обычно не возникает. Формирование здоровой самооценки — процесс небыстрый и достаточно трудоемкий, и важно, чтобы пройти этот путь ребенку помог уверенный в себе и неравнодушный взрослый.

