

*"Родители должны говорить своим детям,  
что любят их, несмотря на то, что они  
несовершенно,  
и что им есть куда развиваться.  
Но с детьми нужно быть честными.  
Главное, никогда не  
говорить ребёнку,  
что он самый лучший в мире".*

Т. Лири.

## **Завышенная, заниженная и адекватная самооценка подростка!**



## **Подростковый возраст: Время буйства нарциссизма**

Подросток в период своего взросления, пытается ответить на множество вопросов: Кто я? Что я могу? Чего я не могу? Как мне можно стать тем, кем бы я хотел стать? Естественно при ответе на эти вопросы подросток в первую очередь опирается на мнения родителей, или других значимых взрослых с которыми у него близкие отношения. Поэтому родители могут помочь ребёнку в формировании адекватной самооценки, так и быть причиной заниженной или наоборот завышенной самооценки.

Самооценка это представление человека о самом себе, о своих возможностях, способностях, отношениях с другими людьми.

От самооценки зависит, как человек воспринимает себя, отношения с окружающими, поведение при различных жизненных ситуациях (ссоры, конфликты, победа в споре и т.д.).

Выделяют завышенную, адекватную и заниженную самооценку.

Завышенная или заниженная самооценка могут негативно влиять на поведение подростка, делая его несоответствующим той действительности, в которой он находится.

Поэтому самооценка должна быть адекватной (реалистичной).

➤ Педагог – психолог  
Шмыкова Оксана Александровна

г. Березовский  
Свердловская область

### Завышенная самооценка –

это переоценка человеком своих возможностей.

#### **Основная опасность**

Это, завышенные ожидания от окружающего мира, что приведет к депрессии, в случае неспособности человека удовлетворить свои амбиции в реальном мире.

#### Признаки завышенной самооценки.

- ✓ человек считает себя выше и лучше всех.
- ✓ если кто то переплевывает его, то человек считает себя обиженным.
- ✓ человек уверен в своей правоте, отрицает факт что может быть мнение отличное от его собственного.
- ✓ не умение прощать и просить прощения.
- ✓ частое употребление местоимение я.
- ✓ боязнь ошибиться, высокомерие.

#### Заниженная самооценка

*может вызывать раздражительность, напряженность, тревожность.*

#### Причины

*возникновения такой самооценки связаны с оценкой окружающими вашего поведения. Особенно это влияние заметно в детстве, например, если ребенок за каждую провинность, выслушивал какой он плохой, неуклюжий. То, через какое - то время он действительно начинает себя считать таковым.*

*Самооценка окончательно формируется лишь ближе к подростковому возрасту.*

*Но и в этот период она неустойчива, ситуативная, подвержена влиянию извне.*

### **Причины завышенной самооценки**

**кроются в следующем.**

**Нарциссизм родителей.** Проблема начинает зарождаться в период воспитания детей. Ребенок не получает удовлетворения эмоциональных потребностей в должной мере, т.к. родители воспринимают его и относятся к нему как к способу самоутверждения. Завышенное самомнение компенсирует нехватку этих положительных переживаний..

**Избалованность в детстве.** Это происходит в тех случаях, когда родители неверно выстроили взаимоотношения «ребенок-взрослый»: уделяли ему чрезмерное внимание, ставили его интересы на первое место, ни в чем не ограничивали малыша, удовлетворяли все прихоти по первому требованию, несмотря ни на что.

**Внешность.** В некоторых случаях человеку свойственно считать себя лучше других из-за собственной привлекательности. Яркая внешность воспринимается человеком как некое преимущество перед окружающими

**Отсутствие испытаний собственных способностей.** Например, ребенок может хорошо справляться с нагрузкой в обычной школе, но учеба в более престижном заведении потребовала бы от него больше усилий. Если индивид так и не встречает на своем пути серьезных испытаний, он может начать приписывать себе наличие выдающихся способностей.

**Наличие редкого природного таланта.** О таких людях часто говорят, что они уникальны, поэтому у человека складывается высокое мнение о себе.

Финансовая обеспеченность. Когда индивид ни в чем не нуждается, его самооценка становится чрезмерно завышенной.

### **Для формирования здоровой самооценки у ребенка рекомендуется:**

1. Дать возможность подросткам почувствовать себя защищенными.
2. Дать понять ребенку, что его любят, принимают в семье, школе и т.д. Без этого отождествления у подростка может возникнуть чувство одиночества, отверженности.
3. Для хорошего, полноценного развития у ребенка должны быть цели. Так он сможет направлять энергию, мысли в правильное русло.
4. Дать ребенку возможность самому справиться с трудностями. Таким образом у людей формируется компетентность, чувство собственной силы.
5. Позволить стать ответственным. Быть подростком нелегко. В этом возрасте важно дать понять ребенку, что каждый шаг приводит к определенным последствиям. Так он научится более осознанно принимать решения и в случае неудач не станет искать причины в других, а возьмет всю ответственность на себя.
6. Позволить подростку быть полезным. Когда ребенок вносит вклад в ту или иную деятельность у него формируется представление о том, что его мнение тоже учитывается и имеет значение.
7. Научить ребенка быть дисциплинированным. Если родители будут давать реальные оценки, рекомендации к действию и возможности для проверки себя в той или иной ситуации, ребенок станет задумываться, рассуждать, находить решения проблем, обдумывать последствия поступков, которые может совершить. Такой вид самоанализа крайне необходим для дальнейшего роста.
8. Поощрять реальные заслуги, достижения.
9. Дать ребенку правильное представление о неудачах. Важно объяснить, что промахи – не повод для того, чтобы впадать в отчаяние, а стимул совершенствовать себя, свои навыки.