

Возрастные психологические особенности подростка от 10 до 15 лет

Низкая самооценка

Самооценка (англ. self-esteem) — ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент Я-концепции, самосознания, и как процесс самооценивания. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей. Рассматривается в качестве центрального личностного образования и центрального компонента Я-концепции¹.

Самооценка начинает формироваться с детского возраста, трансформируясь вместе со значимыми событиями на жизненном пути человека. В первую очередь, семья, как первичная ячейка общества, накладывает неизгладимый отпечаток на становление личности. Не стоит забывать, что самооценка ребенка только формируется, что делает его восприимчивым к оценкам от сверстников, родителей и окружающих людей. Если самооценка ребенка адекватна, он правильно реагирует на обратную связь, получаемую от других, однако неадекватная самооценка причиняет множество межличностных и внутриличностных проблем. Причин формирования искаженной самооценки может быть много: педагогическая непросвещенность родителей, слабое владение психологическими знаниями воспитателей и педагогов, плохое воспитание сверстников, неадекватные представления родителей о собственной личности и своем ребенке и т.п. Подросток с адекватной самооценкой правильно соотносит свои возможности и способности, реалистично оценивает собственные успехи и неудачи, ставит перед собой достижимые цели. Подросток с неадекватно заниженной самооценкой часто отказывается от общения, чувствуя свою отстраненность от ровесников, не умеет принимать комплиментов, полагая, что это не соответствует действительности, поскольку не уверен в собственных силах, имеет слабо развитые коммуникативные

¹ Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. М.: АСТ, Прайм-Еврознак. 2009. 816 с.

навыки, высокий уровень самообвинения, тревожности, многочисленные страхи, нередко носящие иррациональный характер².

Педагогам-психологам

Самооценка – представление личности о себе, своих достоинствах и недостатках, собственных личностных качествах и своем месте в обществе. Именно она определяет, как человек будет оценивать собственную личность, проявлять себя в отношениях с другими людьми³.

«Я-концепция» является продуктом самосознания и лежит в основе формирования самооценки и феномена самопринятия. Адекватное формирование целостной «Я-концепции» выступает в роли главного фактора развития индивидуальных особенностей и самореализации. Уровень социального созревания подростка включает в себя не только естественные, возрастные особенности становления, но и выраженную в соответствующей позиции систему его представлений о самом себе.

В работах Р. Бернса названы три главных ракурса предмета нашего обсуждения:

1. реальная установка – как Я оцениваю свои задатки, роль, статус, какой Я на самом деле;
2. зеркальная установка (социальная), связанная с представлениями индивидуума о том, каким его видят окружающие;
3. идеальное Я установки, связанное с представлениями индивидуума о том, каким он хотел бы стать.

Подросток все время задает себе вопросы: «Кто Я?», «Каким бы я хотел стать?», «Как я выгляжу в глазах других людей?», «Чем я отличаюсь от других?» и на протяжении многих лет будет стараться найти ответы на собственные вопросы, прежде чем в процессе этого самопознания сформирует представление о самом себе.

² Любишева Ю.С., Кочеткова Т.Н., Факторы, влияющие на формирование самооценки подростков // MODERN SCIENCE. 2020. № 5-3. С. 514-517.

³ Там же.

Одним из компонентов самопознания является самооценка. От самооценки человека зависят взаимоотношения с окружающими, требовательность к себе, его критичность, отношение к удачам и их отсутствию. Самооценка развивается и формируется под влиянием различных социальных факторов, что позволяет говорить о ее индивидуальных и возрастных особенностях. Самооценка связана с общественной обусловленностью Я-концепции личности. Она исследуется как интеграция трёх главных компонентов: самопонимания (когнитивной составляющей), самоуважения, массового самоотношения, уверенности в себе (чувственно-оценивающей составляющей), самопоследовательности, внутреннего локуса контроля (когнитивной составляющей)⁴.

Интерес подростка к своему «я» - к его характеристикам, способностям проявляется в каждом возрасте по-разному, и на каждом этапе жизни обогащается новым содержанием. Самосознание - сложный психический процесс, особая форма сознания, характеризующаяся тем, что она направлена на себя. Самооценка формируется в единстве двух факторов, составляющих ее:

- рациональное, отражающее знание человека о себе;
- эмоциональное, размышляя, как он воспринимает и оценивает это знание.

Решающее влияние на формирование самооценки оказывают два фактора: отношение окружающих и осознание самим ребенком особенностей его деятельности, его хода и его достижений. Таким образом, самооценка отражает особенности осознания человеком своих поступков и проступков, их мотивов и целей, способности видеть и оценивать свои способности⁵.

На процесс формирования самооценки подростка влияют:

- особенности детско-родительских отношений, стиль воспитания в семье;
- авторитет подростка в подростковой среде, референтной группе;
- оценки успеваемости по школьным предметам и отношение учителей;

⁴ Долгова В.И., Кошелева А.А. Феномен «Я-концепция» подростка // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2016. № 7. С.139-143.

⁵ Власенко С.В., Елисеев А.К. самооценка как фактор человеческой личности // Наука и реальность. 2021. № 2 (6). С. 49-52.

- внешние физические данные и успехи подростка;
- личные достижения в спорте, творчестве.

Психодиагностический инструментарий:

1. беседа;
2. наблюдение;
3. WHO5 Well Being Index (1998). Индекс хорошего самочувствия - текущее психическое благополучие на основе самооценки⁶;
4. многомерная шкала перфекционизма Фроста (Frost, 1990) (В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов)⁷;
5. русскоязычная версия опросника «Шкала проявлений психологического благополучия подростков (ППБП)» (на основе Шкалы измерений проявлений психологического благополучия (Massé et al.,1998) (В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко, Т.Г. Фомина)⁸;
6. диагностика самооценки подростков по Будасси;
7. тест самооценки Дембо-Рубинштейн;
8. тест на самооценку для подростков Р.В. Очаровой и др.

Основные направления и методы работы педагога-психолога с подростками, по повышению самооценки:

1. развитие коммуникативных навыков:
 - тренинговое упражнение «Шире круг». Водящий стоит в центре круга с завязанными глазами. Все ходят вокруг, приговаривая «Шире круг, шире круг, сто друзей, сто подруг, это я, это я – самая любимая!» Все протягиваю руки к водящему. Он выбирает одного и на ощупь определяет, кто это;
2. развитие уверенности в себе:
 - упражнение «Сила языка». Необходимо повторить фразу агрессивно, неуверенно, уверенно. Сказать следующие три фразы: «Я должен», «Я хочу», «Я могу»;
3. формирование нового уровня мышления:

⁶ Система функционирования психологических служб в образовательных организациях: методические рекомендации / Под ред. В.В. Рубцова. М.: Министерство Просвещения Российской Федерации, 2020. 209 с.

⁷ Там же.

⁸ Там же.

– упражнение «Как решать задачу?». Прочти рецепты в пословицах:

1) чтобы решить задачу, необходимо в первую очередь...

- кто плохо понимает, тот плохо отвечает;
- обдумай цель, прежде чем начать;
- с началом считается глупец, о конце думает мудрец.

Правильный ответ: чтобы решить задачу, необходимо в первую очередь понять ее;

2) чтобы решить задачу надо...

- где есть желание, найдется путь.

Правильный ответ: чтобы решить задачу, надо сильно захотеть этого;

3) главное в решении задачи...

- усердие – мать удачи;
- перепробуй все ключи в связке;
- у знатока, возможно, не больше мыслей, чем у неопытного человека, но он лучше взвешивает достоинства своих мыслей и умеет лучше использовать их;
- мудрый превратит случай в удачу.

Правильный ответ: главное в решении задачи – составить план, наметить правильный ход решения⁹;

4. осознание своих сильных сторон:

– упражнение «Мои сильные и слабые стороны». Напиши на листе бумаги в два столбика пять своих самых сильных и пять самых слабых сторон личности. Проведи анализ, как сильные стороны помогают тебе в жизни, старайся больше опираться на них. Учитывай и слабые стороны, чтобы реже проявлять их;

– упражнение арт-терапии «Дерево успехов». Нарисуй на листе бумаги (цветными карандашами, или фломастерами, или цветными мелками, или красками) дерево с корнями, стволом и кроной. На каждом из корней напиши название своей сильной стороны или способности. Ветки кроны будут символизировать твои успехи и достижения. На каждой ветке напиши свой успех или достижение. Важно

⁹ Коломинский Я.Л. Человек: психология: Кн. для учащихся ст. классов. М.: Просвещение. 1986. 223 с.

обратить внимание подростка на те положительные качества личности, которые он не отразил в своем рисунке;

5. актуализация позитива:

– тренинговое упражнение «Позитивные мысли». Участникам тренинга по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то, что...»;

6. снижение тревожности:

– упражнение «Воздушный шар». Подросток надувает воздушный шар и представляет, как он мысленно обдумывает свою проблему. Затем он фломастером пишет на шаре то, что его волнует и протыкает шар – проблема лопнула. Это упражнение можно проделывать и мысленно;

7. преодоление страхов: можно нарисовать и уничтожить свой страх (разрезать, разорвать, сжечь, смыть водой);

8. релаксационные упражнения:

- прослушивание спокойной музыки, звуков леса, моря, природы;
- смотреть на кучевые облака, любоваться морскими волнами, водопадом;
- гнев сгорает в огне свечи;

9. библиотерапия:

- Богомолов В.О. Иван: повесть. М.: Детская литература, 2019. 93 с.;
- Воронкова Л.Ф. Девочка из города. М.: Детская литература, 2014. 224 с.;
- Катаев В.П. Сын полка. М.: Детская литература, 2017. 234 с.;
- Островский Н.А. Как закалялась сталь. М.: Информпечать, 2007. 420 с.;
- Полевой Б.Н. Повесть о настоящем человеке. М.: АСТ, 2010. 384 с.