

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

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

соответствует действительности, поскольку не уверен в собственных силах, имеет слабо развитые коммуникативные навыки, высокий уровень самообвинения, тревожности, многочисленные страхи, нередко носящие иррациональный характер².

Родителям

То, как ребенок себя оценивает, однозначно влияет на его успешность в настоящем и будущем. По мнению ряда психологов, чем адекватнее и правильнее сформирована самооценка человека, тем он счастливее себя ощущает, поэтому каждому родителю следует уделить должное внимание данному вопросу.

Рекомендации родителям по повышению самооценки подростков:

1. говорите о внешности своего подростка осторожно, всегда в позитивном ключе;
2. когда вы делаете замечание подростку – говорите о его поведении/поступке, а не о личности;
3. регулярно используйте конструктивную похвалу;
4. не сравнивайте подростка с другими ребятами, сравнивайте его только с самим собой в прошлом;
5. общайтесь с подростком на равных, интересуйтесь его мнением, прислушивайтесь к нему, используйте «Я-высказывания», остерегайтесь повелительного наклонения в общении с подростком;
6. уважайте его точку зрения, поддерживайте позитивные интересы, увлечения;
7. никогда не унижайте подростка;
8. научите подростка говорить «нет», чтобы его не могли использовать другие люди в своих целях.

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