

Возрастные психологические особенности старших школьников от 15 до 18 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

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

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

Педагогам-психологам

Самооценка играет важную роль в нашей жизни, определяя, чего мы ждем от себя и от окружающих, и чего мы в конечном итоге сможем добиться. Самооценка отражает отношение к самому себе, показывая, каким вы себя видите своим внутренним взором, как оцениваете свои способности, достижения, какое место отводите себе в обществе и в жизни в целом. Самооценка тесно связана с таким понятием, как уровень притязаний, т.е. то, чего мы хотим добиться и на что рассчитываем. Чем выше самооценка, тем больших достижений мы ждем от себя, тем на более сложные задачи замахиваемся, и тем больших результатов, в конечном итоге достигаем.

Заниженная самооценка означает, что мы не вполне объективно оцениваем себя и свои способности, преуменьшая их значимость.

Адекватная самооценка отражает умение человека воспринимать себя и свои достижения с достаточной степенью объективности.

Завышенная самооценка подразумевает склонность человека преувеличивать собственные способности и достижения, часто преуменьшая при этом способности других, хотя последнее и не обязательно³.

Методики диагностики самооценки в данном возрастном периоде:

1. наблюдение;
2. беседа;
3. WHO5 Well Being Index (1998). Индекс хорошего самочувствия - текущее психическое благополучие на основе самооценки⁴;

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

³ Липкина А.И. Самооценка Школьника. М., «Знание», 1976. 263 с.

⁴ Система функционирования психологических служб в образовательных организациях (методические рекомендации) / Под ред. Рубцова В.В. М.: Министерство Просвещения Российской Федерации, 2020. 209 с.

4. многомерная шкала перфекционизма Фроста (Frost, 1990) (В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов)⁵;
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)⁶;
6. тест Дембо - Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан, направленный на определение уровня самооценки лиц подросткового возраста;
7. методика определения статусного положения подростков с разными уровнями самооценки (методика Дж. Морено «Социометрия»);
8. методика В.В. Новикова «Кто я есть в этом мире»;
9. нахождение количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси) и др.

Методы работы педагога-психолога, направленные на повышение уровня самооценки:

1. игротерапия:
 - вызов своим страхам: предложить подростку поучаствовать в весёлом спектакле в каком-нибудь смешном костюме с целью показать, что быть смешным не так уж и страшно. Игровая модель ситуации, вызывающей страх, поможет подготовиться к похожим обстоятельствам в жизни;
2. применение положительных аффирмаций или утверждений:
 - «я люблю себя таким, какой я есть» или «я заслуживаю уважения других людей». Такие аффирмации можно распечатать крупным шрифтом и поместить на стене в комнате подростка, или же написать на небольшом листке бумаги и положить в кошелёк. Следует каждый раз перед сном и сразу после пробуждения аффирмацию повторять вслух несколько раз;

⁵ Система функционирования психологических служб в образовательных организациях (методические рекомендации) / Под ред. Рубцова В.В. М.: Министерство Просвещения Российской Федерации, 2020. 209 с.

⁶ Там же.

– научить подростка правильно принимать похвалу и комплименты – в ответ на добрые слова следует кратко отвечать вежливым «спасибо». Не нужно умялять своих достоинств;

3. упражнения на самоидентификацию:

– «Кто я?» - необходимо 10 раз написать на листочке фразы, отвечающие на вопрос «Кто я?». Затем педагог-психолог собирает эти листочки и зачитывает вслух перед остальными участниками, чтобы они угадали, о ком идет речь. Если есть слишком личные характеристики, то ведущий пропускает их, также по желанию подростка он может оставить листок у себя;

– придумывание различных «ситуаций» и обсуждение причин – вместе с педагогом-психологом подростки придумывают 3-5 ситуаций, например, «Миша поругался с родителями, так как поздно пришел домой», «Таня в классе ни с кем не разговаривает и всегда сидит одна», «Учитель сильно отругал Кристину за ее внешний вид» и т.д. Затем старшие подростки должны предложить идеи, почему так могло получиться. Предположим, Миша на самом деле провожал девушку до дома, может быть, ему вообще не хотелось идти домой и т.д. Проговаривание вслух подобных ситуаций и причин позволяет улучшить отношения между самими подростками и родителями, учителями.

4. библиотерапия:

- Алексиевич С.А. У войны не женское лицо. М.: Время, 2019. 330 с.;
- Васильев Б.Л. А зори здесь тихие... М.: АСТ, 2017. 480 с.;
- Толстой Л.Н. Война и мир. М.: Детская литература. 2019. 491 с.;
- Хэмингуэй Э. Прощай, оружие. М.: АСТ, 2016. 320 с.;
- Шолохов М.А. Тихий Дон. СПб.: Азбука, 2014. 1810 с.