

Самооценка подростка



Самооценка- это оценка

личностью себя,

своих возможностей, качеств

и места среди других людей

В детстве:

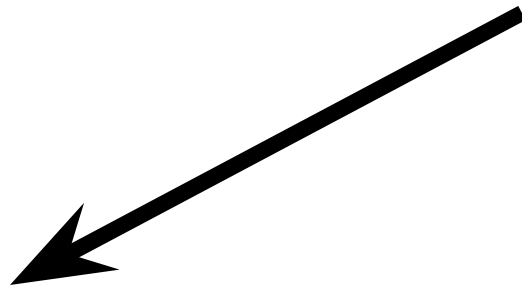
- любят, уважают, ценят его
успехи ► позитивная самооценка
- пренебрежение, неприязнь,
зависимое, подчиненное
положение ► негативная самооценка

Самооценка



Адекватная

Неадекватная



завышенная

заниженная

«Маски», которые помогают подростку спрятаться от внешнего мира.

- шутовство
- сарказм грубость, высокомерие
- замыкание в себе, уход в себя
- не высказывает свое мнение, не дорожит собственными утверждениями
- пристрастие к наркотикам и алкоголю



- ▣ от **0** до **30 б.** – свидетельствует о завышенной самооценке
- ▣ от **30** до **55 б.** – свидетельствует о среднем, адекватном уровне самооценки
- ▣ от **55** до **128 б.** – указывает на низкий уровень самооценки



Самооценка складывается из
знания своих качеств и отношения
к ним;

Знания – от значимых взрослых,

Отношения – через сравнения
собственных качеств с качествами
эталона, через оценку значимости
собственного вклада в жизнь
окружающих значимых людей.

Слова и фразы, поддерживающие ребенка:

- Зная тебя, я уверен, что ты сделаешь все хорошо.
- У тебя все получится!
- Что ты думаешь по этому поводу?
- Это серьезное дело, и я уверена, что ты с ним справишься.
- Я горжусь тобой!
- Я рад твоей помощи.
- Спасибо тебе.
- Хорошо, благодарю тебя.
- Я рад, что ты в этом участвовал.
- Все идет прекрасно!
- Здорово, замечательно.
- Я верю в тебя!
- Даже если что – то произошло не так, как тебе хотелось, для тебя это было хорошим уроком.
- Все мы люди и все мы совершаем ошибки.
В конце концов исправляя свои ошибки,
ты тоже учишься.



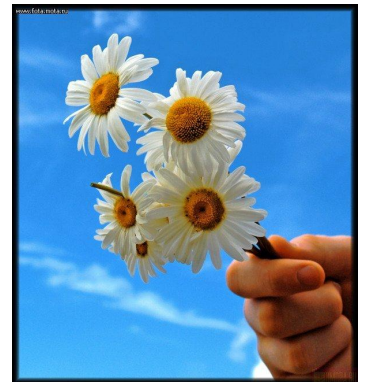
Поведение и действия, поддерживающие ребенка:

- Обнять его, дотронуться до руки, мягко поднять подбородок ребенка, приблизить свое лицо к его лицу.
- Посидеть, постоять, поиграть с ребенком, беседовать с ним и слушать его.
- Выражение лица: улыбка, подмигивание, кивок, смех.



Слова и фразы, разрушающие веру ребенка в себя:

- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать гораздо лучше.
- Ты мог бы постараться сделать лучше.
- Ты с этим не справишься.
- Это для тебя слишком трудно, поэтому я сама это сделаю.
- Ты бессовестный!
- Ты плохой ребенок!
- Ты ничего не понимаешь.
- Я тебя больше не люблю.



Поддерживать - 19

Разговаривать- 16

Помогать в решении разных проблем-11

Выслушивать - 10

Хвалить, благодарить за помощь - 9

Считаться с мнением детей (уважать мнение)- 9

Не ругать, не критиковать- 8

*Верить в мои возможности, чаще говорить,
что я смогу все, подбадривать - 8*

Давать советы - 5

Понимать- 5

Любить- 4

*Проводить больше времени с детьми,
уделять им больше внимания- 4*



СПАСИБО ЗА

ВНИМАНИЕ!

