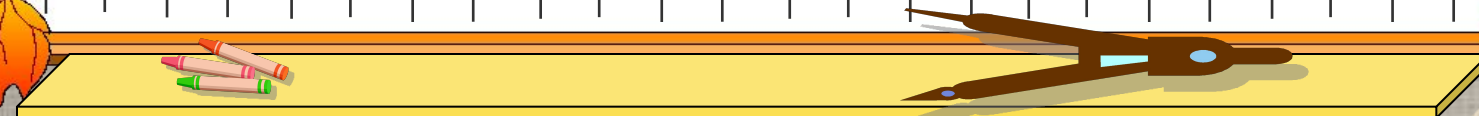




**«Формирование положительной  
самооценки подростка – важная  
составляющая семейного  
воспитания»**

*Михайлова Елена Викторовна  
МОУ СОШ № 1 п. Селижарово*





- Есть люди, которым всегда везет. А есть неудачники. За что бы они ни брались, все у них валится из рук, всюду они опаздывают, всюду оказываются последними, никогда не выигрывают и во всем всегда оказываются виноваты. Как объяснить причины таких неудач? Психолог сказал бы, что у таких людей занижена самооценка.





# *Что же такое самооценка?*

- Самооценка – это то, как человек оценивает себя, свои возможности, свои поступки. Мы постоянно сравниваем себя с другими и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка.





- Люди бывают с *заниженной самооценкой* и *завышенной самооценкой*. Если самооценка занижена – это приводит человека к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Такая оценка проявляется в высказываниях вида: «У меня это никогда не получится», «Я это не смогу выучить», «Я не виноват, что...» и т. п.







• Завышенная самооценка тоже не украшает человека, такие люди самоуверенны, часто переоценивают свои силы. Он идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. Справедливые замечания воспринимаются такими людьми как придирка, а объективная оценка результатов работы – как несправедливо заниженная. Неудача предстает как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности.



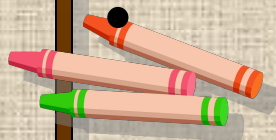


- Тогда возникает вопрос. Какой же должна быть самооценка человека?  
**Реальной.** Человек должен оценивать себя реально, то есть таким, каков он есть на самом деле. В этом случае говорят, что у него *адекватная самооценка*. Адекватная - значит соответствующая действительности.





- Подростку необходимо иметь положительное представление о себе, что является неременным условием счастья, способности к адаптации в изменяющихся социальных условиях. Если у ребенка отрицательная самооценка, то он способен находить чуть ли не в каждом деле непреодолимые препятствия. Ситуация экзамена для таких подростков оказывается просто катастрофической.







- Здесь важна роль семьи в формировании положительной самооценки учащегося. В ученическом коллективе, а особенно в семейном обществе, каждый подросток должен стоять в центре внимания, тогда он будет иметь адекватную самооценку.







- формирование адекватной самооценки в значительной степени зависит от справедливой оценки всех этих людей. Особенно важно помочь поверить в себя, в свои возможности, в свою ценность. В этом, уважаемые родители, главная роль – ваша. Вам ребенок доверяет свои секреты, делится своими успехами и неудачами. Вы должны поддержать его, формируя у него адекватную положительную самооценку.





## Советы родителям, заинтересованным в формировании адекватной самооценки подростка

- -Не оберегайте подростка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Не нужно ставить перед ним непосильные задачи, для выполнения которых он еще просто не дорос.
- • **Оставляйте** ребенку право **выбора**.
- • Не **перехваливайте** своего сына или дочь, но и не **забывайте поощрять**, когда он этого заслуживает.
- • **Поощряйте в ребенке** инициативу.
- • Не забывайте, **что** подросток внимательно наблюдает **за** вами. Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам.
- • Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, какой он был вчера или будет завтра).
- • Не бойтесь искренне любить своего ребенка и, главное — показывать ему свою любовь!

