

**Подростковый возраст** – это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становления нравственности и открытия «Я», обретения новой социальной позиции.

Подросток – это еще недостаточно зрелый и социально возмужалый человек, это личность, находящаяся на особой стадии формирования ее важнейших черт и качеств.

Стадия эта пограничная между детством и взрослостью. Личность еще недостаточно развита, чтобы считаться взрослой, и в то же время настолько развита, что в состоянии сознательно вступить в отношения с окружающими и следовать в своих поступках и действиях требованиям общественных норм и правил.

Самосознание - сложный психический процесс, особая форма сознания, характеризующаяся тем, что оно направлено само на себя. Важной стороной самосознания и показателем достаточно высокого уровня его развития является формирование такого его компонента, как самооценка.

Самооценка отражает особенности осознания человеком своих поступков и действий, их

мотивов и целей, умение увидеть и оценить свои возможности способности.

Самооценка имеет ряд измерений: она может быть правильной или ложной, относительно высокой или низкой, устойчивой или неустойчивой. Отличительной чертой зрелой самооценки является дифференцированная самооценка.

### **Как нужно общаться с подростком, чтобы не падала самооценка подростка:**

1. Родителям следует принимать активное участие в семейной жизни, подавать пример ребенку, организовывать совместную деятельность.
2. Выделять время на общение с ребенком, применять навык активного слушания, делиться мнениями и чувствами.
3. Следует проявлять интерес к проблемам ребенка, сложностям, помогать ему выработать решение ситуации.
4. Предоставлять ему возможности самостоятельно принимать решения.
5. Уважать право на собственное мнение.
6. Относиться к ребенку как к полноправному партнеру, а не как к собственности.

Родителям следует избегать манипулятивных способов поведения с детьми, так как они несут за собой несогласованность действий в разных

ситуациях, противоречивость в воспитании двух родителей, кроме того их действие кратковременно. В результате у ребенка может вырасти уровень тревоги, сформироваться неадекватная самооценка, появиться агрессивность. Все эти способы контроля над поведением ребенка появляются из-за чувства бессилия родителей, незнания. Однако они несут большие отрицательные последствия для формирования у подростка “Образа Я” по причине того, что такие обращения несут иной, обратный смысл.

Из манипулятивных приемов можно выделить:

**1. Манящие яблоки** – “Вынеси мусор и тогда я разрешу смотреть телевизор”.

**2. Сравнения** – “Дима учится лучше тебя, он умнее”.

**3. Неискренние обещания** – “Я поговорю насчет твоих каникул если закончишь все на 5”.

**4. Шантаж** – “Я пожалуюсь отцу вечером и, если ничего не изменится, он разберется”.

**5. Болезнь как средство контроля** – “У меня будет приступ из-за тебя”.

**6. Любовь как средство контроля** – “Если бы ты меня любил, то не делал бы так”.

### **Стиль семейного воспитания и самооценка**

Между стилем семейного воспитания и уровнем самооценки подростка была выявлена взаимосвязь и следующая закономерность: при демократическом стиле

воспитания у подростков выявлена адекватная самооценка, позитивное самоотношение, самоуверенность; при авторитарном стиле подростки имеют низкую самооценку, негативный взгляд на мир. Можно описать **конструктивный** стиль воспитания – **демократический**, в котором ребенок будет иметь адекватную самооценку и позитивный взгляд на мир.

#### **Поведение родителей при демократическом стиле:**

1. Выделение времени для беседы с ребенком, поощрение инициативы в деятельности, учет мнения при выборе чего-либо для него.
2. Координация действия и установление правил и стандартов поведения, они должны быть адекватны возрасту, постоянны, логичны, обоснованы. Разработку правил следует проводить вместе с ребенком учитывая его мнение. Также необходимы правила, которым следует подчиняться всей семье.
3. Признание права на свободу, но требование соблюдения дисциплины, что способствует формированию социально приемлемого поведения.
4. Готовность помочь, при этом в ценности ставится самостоятельность и ответственность.
5. При сотрудничестве родителя и ребенка авторитет сохраняется за родителем.

6. Ключевыми словами демократического стиля могут быть: “Хочу помочь, слушаю и понимаю тебя”.

Таким образом, семья, являясь первым социальным окружением ребенка, и педагоги, координирующие его поведение в школе, имеют большое влияние на самооценку подростка. Знание закономерностей данного возрастного этапа и навыки эффективного воспитания необходимы им для формирования у подростка адекватной самооценки, самоуважения и уверенности в себе. Следование конкретным рекомендациям поможет нормализовать семейные взаимоотношения, поведение подростка, его самоотношение.



*Рекомендации родителям по теме:  
«Особенности самооценки в подростковом  
возрасте»*

*Краевое государственное бюджетное  
учреждение социального обслуживания  
«Комплексный центр социального  
обслуживания населения «Емельяновский*



*Психолог КГБУ СО «КЦСОН  
«Емельяновский» Борисова Н.Г.*

*Отделение социальной помощи семье и детям  
- т.89233170060.*