

# Как помочь подростку с низкой самооценкой?



Адекватная самооценка является важнейшим условием для формирования уверенности в себе и ориентации на достижение результата. Существуют доказанные психологическими исследованиями закономерные взаимосвязи между самооценкой и успешностью учебной успеваемости. Так, подростки, имеющие адекватную самооценку, как правило, учатся хорошо и не имеют резких изменений в школьной успеваемости. Кроме того, дети, не имеющие проблем с самооценкой, часто имеют широкий круг интересов, занимаются различными видами общественной активности и пользуются заслуженным авторитетом среди товарищей.

Однако именно в подростковом возрасте самооценка подростка зачастую может подвергаться значительным изменениям. Помимо прочего, это связано с изменением соотношения влияния на подростка родительского авторитета и ценностей компании сверстников. Если вы заметили, что ваш ребенок проявляет апатию и безразличие к себе и окружающим, у него нет или почти нет друзей, часто позволяет себе критические высказывания по поводу собственных способностей и достижений, испытывает трудности в общении со сверстниками, — скорее всего, можно говорить о снижении его самооценки.

Как же помочь подростку с заниженной самооценкой?

- Как ни удивительно, едва ли не главную роль в формировании низкой самооценки у подростка играют сами родители. Именно они своими ежедневными замечаниями и критикой подрывают у ребенка веру в себя и свои возможности. Поэтому, первое, что стоит сделать любящим родителям, которые хотят помочь своему ребенку, это отказаться от своих необоснованных амбиций и постараться принять своего ребенка таким, какой он есть. Признать его право ошибаться, не быть лучшим в каких-то видах

деятельности, не быть во всем похожим на вас, не любить то, что любите вы – иначе говоря, признать его индивидуальность.

- После того, как вы осознаете, что ваш ребенок-подросток – это самостоятельная уникальная личность, вам предстоит выстроить с ним доверительные отношения. Старайтесь больше разговаривать с вашим ребенком, будьте в курсе событий и впечатлений, которыми он живет, не отмахивайтесь от его проблем, подбадривайте и мотивируйте его в достижении значимых для него результатов.
- Помните, что, несмотря на все возрастающую значимость коллектива сверстников, признание в рамках собственной семьи также остается чрезвычайно важным для подростка. Дайте вашему ребенку почувствовать его место в семье, позвольте ему участвовать в принятии решений, прислушивайтесь к его мнению, признайтесь себе и ему, что и вам есть, чему у него поучиться.
- Не стоит чрезмерно ограничивать свободу подростка. В возрасте 11-13 лет у ребенка уже должны быть карманные деньги, которые он может тратить по своему усмотрению, он должен иметь возможность сам выбирать себе друзей и решать, как он будет проводить свое свободное время (естественно, в рамках разумного).
- Понаблюдайте за своим ребенком и помогите ему выбрать для себя такие увлечения, в которых он сможет добиться наибольших успехов. Это позволит ему компенсировать свои реальные или вымышленные недостатки и почувствовать уверенность в себе. Старайтесь подобрать такие занятия, которые имеют высокий статус среди сверстников вашего ребенка, но при этом не забывайте и о его склонностях и способностях. Остановившись на какой-либо спортивной секции, не забудьте посетить магазин спортивных товаров для детей и выбрать необходимую экипировку. Качественная спортивная форма поможет вашему ребенку делать первые шаги в спорте более уверенно.
- Если низкая самооценка вашего ребенка связана с реальными недостатками или особенностями – подумайте, что можно сделать, чтобы избавиться от них. Например, если сын заикается – наймите логопеда, отведите полную девочку-подростка к диетологу и помогите придерживаться правильного питания, подростку, переживающему по поводу прыщей на лице, подберите соответствующие косметические средства.
- Не забывайте о необходимости поддержания близких отношений между вами и вашим ребенком-подростком. Даже в самые загруженные дни выделяйте время для конструктивного общения с вашим ребенком – отправьтесь на велосипедную прогулку, вместе посмотрите и обсудите интересный фильм, сходите на футбольный матч. Говорите подростку, что вы любите его и принимаете таким, какой он есть, и обязательно поддерживайте тактильный контакт (рукопожатие, объятие, похлопывание по плечу, поцелуй и т.д.).

Попробуйте придерживаться этих рекомендаций, и самооценка вашего подростка обязательно повысится, а вместе с ней улучшатся, станут теплее и глубже и ваши взаимоотношения.

### Низкая самооценка подростков



Низкая самооценка

подростков.

Взрослея, человек проходит через несколько стадий своего личностного становления: младенчество, детство, отрочество, юность. Каждый из этих периодов уникален и по-своему значим для формирования личности.

Но педагоги и психологи выделяют в качестве главного периода все-таки подростковый, потому что именно в этом возрасте, в 12-16 лет, перед человеком встают задачи личностного роста, решая которые, он зачастую испытывает изрядные трудности. Что это за задачи? Если не касаться процессов биологического взросления, которые сами по себе вызывают много сложностей и требуют особого внимания, то, прежде всего, это осознание себя в группе, в семье, оценка себя как личности. Это осознание по-другому называют самооценкой. Вот какое определение самооценки дает «Психологический словарь»: «Самооценка — компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков».

Самооценка формируется как в процессе деятельности подростка, так и в процессе межличностного взаимодействия и бывает трех видов:

1. Адекватная самооценка, когда подросток оценивает себя реалистично;
2. Завышенная, когда подросток себя переоценивает;
3. Низкая, неадекватная самооценка, когда подросток недостаточно себя оценивает.

Низкая самооценка возникает на почве психологической неустойчивости подростка к воздействиям на него различных субъектов межличностного общения. Иными словами, подросток меняет свое мнение о себе в зависимости от ситуации общения, от отношения к нему окружающих. И сильнее всего на самооценку подростка влияют семья и одноклассники. Подросток с низкой самооценкой тревожен, он испытывает страх от широких социальных контактов, при этом проявляет признаки эгоцентризма, ему трудно выходить из непростых ситуаций. Зачастую его поведение характеризуется депрессивным состоянием, но некоторые исследователи отмечают, что подросток в состоянии депрессии имеет низкую самооценку, а другие – что низкая самооценка влечет за собой такие деградирующие последствия для личности, как депрессивное состояние.

Кто же или что может оказывать влияние на самооценку подростка? В восемь лет это:

- принятие в группе,
- поведение в школе.

К подростковому возрасту этих критериев останется только два, поведение и успеваемость, которые будут влиять на оценку подростка в семье, другие же три критерия будут формировать самооценку подростка в значимой для него подростковой среде. Роль семьи в формировании адекватной самооценки трудно переоценить: в семье, настроенной на симметричные отношения, основанные на демократичном стиле воспитания, как правило, подростков с низкой самооценкой нет. В семье же, где ребенку предъявляют завышенные требования в учебе, спорте, проявлении творческих способностей и при этом общение строят в авторитарном стиле, где нередки проявления грубости, придумывание обидных шуток и прозвищ, наличие у подростка низкой самооценки неудивительно. Но подросток зачастую, стремясь уйти от давления семьи, уходит в так называемую референтную группу, где его самооценка может повыситься за счет того, что принято в этой группе. Это может быть курение, употребление спиртных напитков, следование какому-то определенному стилю одежды и поведения (неформальные группы: готы, эмо и т.п.). Подростку важно ощущать принятие группой, чтобы его самооценка повысилась.

Что же порекомендовать родителям, чтобы сформировать адекватную самооценку у подростка?

1. Постарайтесь понять, что жизнь ребенка принадлежит ему самому, не требуйте от него совершенства во всем, избегайте перфекционизма.
2. Формируйте реалистичный взгляд на жизнь: не унижайте, но и не перехваливайте ребенка.
3. Ищите ключи к взаимопониманию со своими детьми, чаще разговаривайте с ними о том, что для них важно. Делитесь своим жизненным опытом.
4. Старательно подбирайте стиль общения с ребенком, избегайте ироничных и откровенно насмешливых высказываний в его адрес.
5. Не бойтесь признаваться детям в своих ошибках, просите прощения, если были не правы, доверяйте своим детям.

Что же делать, если все-таки что-то упущено, и у ребенка явно занижена самооценка, его поведение изменилось, как ему помочь?

Напишите вместе с подростком 5-7 предложений, в которых он в позитивной формулировке расскажет о себе, например: «Я хорошо умею кататься на роликах» или «Я всегда прихожу вовремя». Найдите вместе с ребенком то лучшее, что в нем есть, убедите его в собственной уникальности и нужности. Чаще читайте этот список, добавляйте в него новые пункты, и вы сами не заметите, как его самооценка начнет повышаться, а вместе с ней и его отношение к жизни.

Комплекс неполноценности (заниженная самооценка) у детей и подростков.  
Признаки и причины его возникновения



Комплекс неполноценности мешает гармоничному развитию личности. Он возникает в детстве и часто остается на всю жизнь. Причем, внешне это не

всегда заметно. Как же распознать заниженную самооценку и комплекс неполноценности? В чем их опасность для ребенка?

Заниженная самооценка или комплекс неполноценности — это постоянное, навязчивое ощущение себя хуже других, сопровождающееся постоянной неуверенностью в себе и своих силах.

Самооценка ребенка влияет на то, как ребенок умеет общаться, как реагирует на критику, как ведет себя в конфликтной ситуации, насколько сильно он стремится к общению, каких друзей себе выбирает.

Признаки заниженной самооценки у детей и подростков:

- Внешний вид — может быть неряшлив, небрежен.
- Тихий тембр голоса, невнятная речь, заискивающие интонации, привычка извиняться без видимых причин за свои поступки.
- Излишняя критичность к себе и своим поступкам, самобичевание.
- Часто на лице страдальческое выражение лица, при разговоре дети с комплексом неполноценности обычно избегают смотреть на собеседника; чрезмерно сутулятся (желание быть незаметным); садятся на самый край стула, переплетая ноги (защита от окружающих) или пряча их под стул.
- Малообщительны, ведомые, постоянно жалуются на плохое самочувствие, неприятности. Чаще всего неуверенные в себе дети и подростки — интроверты (эмоции, чувства направлены внутрь себя, а не во внешний мир).
- Излишняя агрессивность. Грубость с окружающими как защита от внешнего мира, неверие в себя рождает недоверие и к окружающим.
- Болезненная реакция на критику, плаксивость.
- Чрезмерная внешняя самоуверенность в поведении, как ни странно, говорит о низкой самооценке, сопровождается желанием «выделиться из толпы» (необычная одежда или поведение с претензией на «оригинальность»). Особенно сильно проявляется в подростковом возрасте.
- Желание быть первым всегда и везде. Подросток живет в постоянном стрессе, вынужден доказывать себе и окружающим, что он лучше всех. Личности, уверенной в себе, любящей себя, нет нужды доказывать свою «исключительность».

Эти признаки могут наблюдаться по отдельности или в разном сочетании.

Почему у ребенка заниженная самооценка? Основные причины:

- Наследственный фактор.** Особенности физического развития (наличие заболеваний, инвалидности способствует формированию комплекса неполноценности), темперамента (к примеру, сангвиники чаще всего общительны, склонны к лидерству, меланхолики очень впечатлительны, остро чувствуют других людей и их чувства), умственные способности (у детей, имеющих умственные отклонения или задержку психического развития, комплекс неполноценности может быть особенно ярко выражен).
- Воспитание.** Гиперопека — излишняя и навязчивая забота или гипоопека — отсутствие теплых и доверительных отношений между ребенком и

родителями. Даже любящие родители, сами неуверенные в себе, вряд ли смогут воспитать активного и уверенного в себе ребенка. Ведь как можно учить тому, что не умеешь сам?

□ **Социальные контакты** — отношения вне семьи с одноклассниками, педагогами, друзьями, знакомыми. Детям, особенно в подростковом возрасте, свойственен «дух коллективизма», им важно быть не хуже других (по их мнению), нередко травля одноклассников из-за особенностей внешности, физического или психического развития ребенка крайне негативно сказывается на характере — подросток или замыкается в себе, или становится агрессивным.

Непостоянство уровня самооценки

Уровень самооценки может измениться: есть немало способов избавиться от комплекса неполноценности и стать уверенным в себе человеком. Более подробно можно прочитать в статье Как стать уверенным в себе?. Среди знаменитых людей, добившихся успехов, есть множество тех, кто в детстве имел низкую самооценку, но сумел справиться с ней. Уровень самооценки может стать ниже из-за серьезных неудач, длительной стрессовой обстановки, проблем общения с родителями и т.д.

Кто чаще страдает комплексом неполноценности?

Комплексу неполноценности подвержены дети, воспитывающиеся без родителей, нежеланные дети — они уже во младенчестве ощущают свою ненужность в мире. У них нет поддержки и опоры в виде родителей, они чувствуют себя несовершенными и не умеют себя любить, рассматривают себя как помеху, а не как свободную личность.

Опасность комплекса неполноценности

Комплекс неполноценности не только мешает развитию личности, но и может перерасти в затяжную депрессию, невроз, особенно если он усугублен иррациональным (необъяснимым, подсознательным) чувством вины. Кроме того, если ребенок или подросток страдает заниженной самооценкой, то у него могут быть страхи, фобии, и другие навязчивые состояния, могут возникнуть и психосоматические заболевания (физиологические заболевания на фоне психических факторов). Справиться с тяжелой формой этого комплекса помогут специалисты (психологи, психиатры, психоневрологи).

Педагог-психолог

О.В. Гордиевская