

Каждый чувствовал, как неприятно когда тебя недооценили, высмеяли, растоптали твоё усилие на корню. Безусловно, все это приводит к негативным переживаниям и как следствие снижению самооценки. Ещё одна любимая манипуляция родителей сравнить успехи своего ребенка с другим. Это не только не подталкивает ребенка к изменениям но даёт обратный эффект ребенок вообще не хочет ничего менять, у него опускаются руки. Излишние требования к ребенку (несоизмеримые с его возрастом), также могут вызывать у ребенка негативные чувства, связанные с собственной несостоятельностью, разочарование собой, своими возможностями. Поэтому логичнее постепенно развивать ребенка, каждый день, давать ему возможность преодолевать препятствие, которое казалось на сегодняшний день невозможным. Если ставить перед ребенком задачи, которые он не сможет на сегодняшний день преодолеть, даже с помощью близкого это приводит к тому, что ребенок совсем перестает что то делать, чего то достигать, не веря в свои силы, потому что планка слишком высока.

Конструктивная критика предполагает, что ребенок получил соизмеримую для его возраста, уровня развития задачу. Если это не так то и смысл в критике отпадает. Если мы даем ребенку управлять автомобилем в возрасте 12 лет, и он разбивает автомобиль, в данном случае критика может быть направлена только на самого себя.

Важным для ребенка является признание родителями его ценности как личности. Родители должны постараться принимать и уважать решения ребенка, даже если они кажутся им неправильными, мнение ребенка, его позицию по тому или иному вопросу, настойчивость ребенка в решении проблем (даже если эти решения были неудачными). Очень ценно, когда ребенка любят, говорят о том, как важно, что он появился в семье, сбалансированность между правилами принятыми в обществе и желаниями, потребностями ребенка.

Подготовила педагог-психолог высшей категории: Пыпина Л.Р.

## Памятка «Завышенная, заниженная и адекватная самооценка студента!»



Самооценка это представление человека о самом себе, о своих возможностях, способностях, отношениях с другими людьми. От самооценки зависит, как человек воспринимает себя, отношения с окружающими, поведение при различных жизненных ситуациях (ссоры, конфликты, победа в споре и т.д.). Выделяют адекватную, завышенную, заниженную самооценку.

Адекватная самооценка помогает ребенку быть более спокойным, хорошо относиться к себе и к окружающим людям, подросток с такой самооценкой способен хорошо понимать свои возможности и ограничения. Адекватная самооценка у ребенка формируется там, где есть уважительное отношение семьи к мнению ребенка, конструктивная критика и признание того что ребенок ценен сам по себе вне зависимости от каких либо своих достижений и наград.

Завышенная самооценка – это переоценка человеком своих возможностей. Основная опасность такой самооценки в завышенных ожиданиях от окружающего мира, что приведет к

депрессии, в случае неспособности человека удовлетворить свои амбиции в реальном мире.

Признаки завышенной самооценки: человек считает себя выше и лучше всех; если кто-то переплевывает его, то человек считает себя обиженным; человек уверен в своей правоте, отрицает факт что может быть мнение отличное от его собственного; не умение прощать и просить прощения; частое употребление местоимение я; боязнь ошибиться, высокомерие.

Завышенная самооценка связана с особенностями воспитания и возможно внешней привлекательностью человека.

Завышенная или заниженная самооценка могут негативно влиять на поведение подростка, делая его несоответствующим той действительности, в которой он находится. Поэтому самооценка должна быть адекватной (реалистичной) И я согласен с Т. Лири: *"Родители должны говорить своим детям, что любят их, несмотря на то, что они несовершеннолетние, и что им есть куда развиваться. Но с детьми нужно быть честными. Главное, никогда не говорить ребёнку, что он лучший в мире"*.

Заниженная самооценка может вызывать раздражительность, напряженность, тревожность. Причины возникновения такой самооценки связаны, с оценкой окружающими вашего поведения. Особенно это влияние заметно в детстве, например, если ребенок за каждую провинность, выслушивал какой он плохой, неуклюжий. То, через какое-то время он действительно начинает себя считать таковым. Большинство ученых считают, что самооценка окончательно формируется лишь ближе к подростковому возрасту. Но и в этот период она неустойчива, ситуативная, подвержена влиянию извне. У взрослых самооценка более устойчива, и пошатнуть ее могут резко негативные события (финансовая несостоятельность, невозможность иметь детей, создавать отношения и т.д.) Так же на самооценку взрослого могут оказывать влияние личностные качества человека (стрессоустойчивость, умение справляться с трудностями и т.д.).

Заниженная самооценка у подростка проявляется в том, что он видит во всех своих действиях, суждениях, что то плохое,

постоянно сравнивает себя с какими-то идеальными образами, у него возникают трудности с определением своих желаний, сложности с принятием комплиментов, похвалы, знаков внимания, неумением сказать нет, состоянием жертвы.

Уважительное отношение к ребенку и его мнению будет проявляться в уважении к решениям, потребностям, желаниям, целям вашего ребенка. Важно видеть границы, которые выстраивает ребенок и эти границы не нарушать.

Если родители бесцеремонно вмешиваются в жизнь ребенка, пренебрегают, нарушают его границы, это может повлиять на отношение ребенка с другими людьми и родителями. Для того чтобы этого не допустить родители должны постараться соблюдать «границы» своего ребенка. Для этого нужно выделить для него отдельную комнату ну или хотя бы свой угол, где он сможет хранить свои вещи, будет иметь возможность отдохнуть, уединиться, почитать и т.д. Категорически нельзя трогать без разрешения личные вещи ребенка, рыться в его карманах портфеле, читать личные записки. Бывает, что родители пытаются контролировать увлечения, дружеские отношения ребенка, стиль одежды. В этом ребенок также должен иметь самостоятельность, даже если вам его друг или его увлечения не понятны, постарайтесь отнестись к этому с уважением. Ребенок будет вам очень благодарен за это. Необходимо вмешиваться в эти процессы, если вы понимаете, что они могут угрожать вашему чаду.

Конструктивная критика с большим количеством позитивных подкреплений также является фактором, способствующим адекватной самооценке. Это не значит, что необходимо только хвалить ребенка, безусловно, критика должна быть и можно воспользоваться следующим алгоритмом для такой критики. Первоначально мы говорим что случилось (Ты опоздал на встречу!), затем мы проговариваем свои чувства по отношению к этому событию (Меня это очень расстроило!), после этого указываем последствия этого поведения (Мы опоздали на концерт), и в конце нашей обратной связи мы говорим о том, как нужно делать (В следующий раз приходи вовремя). В любой критике первоначально полезно сделать акцент на том, что у человека действительно получилось, отмечая его старание и стремление.

В любой критике первоначально полезно сделать акцент на том, что у человека действительно получилось, отмечая его старание и стремление.

Каждый чувствовал, как неприятно когда тебя недооценили, высмеяли, растоптали твое усилие на корню. Безусловно, все это приводит к негативным переживаниям и как следствие снижению самооценки. Еще одна любимая манипуляция родителей сравнить успехи своего ребенка с другим. Это не только не подталкивает ребенка к изменениям но дает обратный эффект ребенок вообще не хочет ничего менять, у него опускаются руки. Излишние требования к ребенку (несоизмеримые с его возрастом), также могут вызывать у ребенка негативные чувства, связанные с собственной несостоятельностью, разочарование собой, своими возможностями. Поэтому логичнее постепенно развивать ребенка, каждый день, давать ему возможность преодолевать препятствие, которое казалось на сегодняшний день невозможным. Если ставить перед ребенком задачи, которые он не сможет на сегодняшний день преодолеть, даже с помощью близкого это приводит к тому, что ребенок совсем перестает что то делать, чего то достигать, не веря в свои силы, потому что планка слишком высока.

Конструктивная критика предполагает, что ребенок получил соизмеримую для его возраста, уровня развития задачу. Если это не так то и смысл в критике отпадает. Если мы даем ребенку управлять автомобиль в возрасте 12 лет, и он разбивает автомобиль, в данном случае критика может быть направлена только на самого себя.

Важным для ребенка является признание родителями его ценности как личности. Родители должны постараться принимать и уважать решения ребенка, даже если они кажутся им неправильными, мнение ребенка, его позицию по тому или иному вопросу, настойчивость ребенка в решении проблем (даже если эти решения были неудачными). Очень ценно, когда ребенка любят, говорят о том, как важно, что он появился в семье,

сбалансированность между правилами принятыми в обществе и желаниями, потребностями ребенка.

Это не значит, что нужно ребенку давать полную свободу в его деятельности, безусловно, должна быть какая - то сбалансированность между правилами принятыми в обществе и желаниями, потребностями ребенка. Через постоянное взаимодействие между ребенком и обществом (родителями) происходит узнавание ребенком границ дозволенного. Чем более адекватным, конструктивным будет это взаимодействие, тем более адекватная самооценка сформируется у ребенка.

Предлагаю вам ряд упражнений, которые помогут подростку сделать свою самооценку более реалистичной:

### **1.Тренируем умение принимать себя**

Делим лист формата А4 на четыре части, в каждой из частей подписываем: внешность, мысли, чувства, действия. В каждом квадрате оцениваем, насколько по 100% шкале мы принимаем свою внешность, мысли, чувства, действия. Далее смотрим, где мы себя принимаем не на 100%. Записываем то, что нам не нравится, и что мы хотим исправить в себе. Если это можно исправить, пишем какие шаги, мы можем предпринять, чтобы это исправить, если это невозможно исправить, то принимаем, так как есть. Например: нам не нравится наша фигура, мы пишем, что необходимо сделать, чтобы это исправить, нам не нравится наше желание причинить, кому то вред, разбираемся, с чем оно связано, как его можно преодолеть. Есть негативные эмоции, спрашиваем себя на кого они? зачем? почему возникли? Что в наших действиях или бездействиях нам не нравится, что мы можем сделать, как это изменить?

### **2. Мои качества**

Составляем два списка качеств (по 10 штук), первый список это

качества которые вам помогают добиваться цели, второй список это качества которые мешают вам в достижение цели.

Ответь на следующие вопросы по второму списку: как вы относитесь к таким качествам у себя, как бы вы отнеслись к наличию таких качеств у других людей? Могут ли качества из второй колонки быть для вас полезными? Как говорил Теун Марез: «Ваши слабости представляют собой ваши нереализованные потенциальные возможности»

Посмотрите на ваши качества, которые вы считаете, мешают вам, и попробуйте написать, какую эти качества играют положительную роль! Потом напишите, где это качество вам пригодится!

### **3. Ценности и самооценка»**

Составьте список того что для вас важно и ценно. И поставьте напротив каждой ценности, насколько вы ее реализуете в своей жизни. Например, для меня ценно, заботиться о близких и я реализую это на 80%. А рядом вы ставите, насколько бы вы хотели это реализовывать. Далее расписываем, чего мне не хватает. Например, в эти 20% входит желание быть рядом с мамой чаще. Дело в том, что если есть что - то для нас ценное, но мы это не реализуем, это вызывает у нас неудовлетворенность собой.