

РАБОТА С САМООЦЕНКОЙ ПОДРОСТКОВ КАК ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Макарова О.А.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей № 9» г. Воронеж

Самооценка в структуре личности человека является его фундаментальным свойством и наиболее поздним образованием в системе его мировосприятия. Она отражает знание человека о себе и других людях, его собственную активность, направленную на осознание своих действий и личностных качеств, а также связана с одной из центральных потребностей человека – потребностью в самоутверждении, которое определяется отношением между уровнем притязаний человека и его реальными достижениями.

Складывающаяся Я-концепция подростка, частью, которой является самооценка, первоначально носит неустойчивый и непоследовательный характер. Представления подростка о себе крайне изменчивы, зависят как от собственного настроения, успешности своих действий, так и от отношения других: случайная фраза, комплимент или насмешка могут привести к резкому изменению образов «Я», самооценки, планов на будущее и т. п. Кроме того, представления подростков о себе неясны, расплывчаты и непоследовательны. Они испытывают неуверенность при оценке себя, приписывают себе разные, порой противоположные черты («я – общительный, я – замкнутый»; «я – ребенок, я – взрослый» и проч.). По мере расширения социального мира, с которым взаимодействует подросток, он дает все более противоречивые самоописания и постоянно мучается вопросом о том, «каково же мое истинное “Я”».

Начать знакомить подростков со своей самооценкой помогает психологическая диагностика, при помощи разнообразных методик, которые определяют вид самооценки личности в данный момент жизни. В психологии

принято классифицировать самооценку на завышенную, заниженную и адекватную. Чем ниже самооценка человека, тем хуже он относится к своей личности, может подвергаться чужому влиянию, верить неправде. При завышенной самооценке, человек требовательнее и агрессивнее воспринимает окружающие факторы, посылаемые другими людьми и обстоятельствами, проявляет непримиримость, требовательность, высокомерие. Чем адекватнее самооценка человека, тем лучше он относится к своей личности, способен вести открытый диалог, задавать вопросы, проговаривать просьбы. Следовательно, человек с адекватной (здоровой) самооценкой, выбирает такой же социум: друзей, знакомых, партнеров в каком-либо деле и т.п.

Начиная с младшего подросткового возраста можно использовать в своей работе как известную методику определения самооценки Дембо-Рубинштейн, так и менее известную, но очень интересную и наглядную «20 Я». Суть методики в том, что на листочке в столбик написать 20 букв «Я». Затем рядом с каждой буквой нужно написать какую-либо свою характеристику, т.е. ответить на вопрос «Какой я?». После проведения методики подсчитать количество положительных и отрицательных характеристик. Результат определяется при подсчете количества суждений о себе. Каких суждений больше, такой вид самооценки присутствует у человека.

Поскольку подростки начинают в своей самооценке ориентироваться на реальные достижения, а поскольку они еще невелики, их представления о себе и самооценке достаточно уязвимы. В связи с этим, необходимо сразу же поговорить с ними о том, а какими бы хотелось себя видеть, какие качества иметь, что для этого необходимо сделать. Обсудить с подростками, какие цели нужно поставить, чтобы начать работу по выравниванию в сторону развития адекватной самооценки, так как адекватная самооценка — это неотъемлемая часть здорового развития личности, позитивный взгляд на пространство.

Такой разговор можно проводить как с группой подростков, так и при индивидуальной консультации.

В дальнейшей работе с подростками будет полезно предлагать им различные задания на развитие критического мышления, навыков самоконтроля и самооценки, умение вести диалог с другими людьми, развитие нравственных качеств личности. Например, задания-ситуации, из которых нужно найти выход в ходе обсуждения. Или предложить продолжить фразу: «Я оцениваю людей по...» (например, по их внешности и т.д.), а затем составить предложить список критериев, по которым люди оценивают друг друга. Еще можно предложить выбрать одного из одноклассников и, не называя имени, рассказать о нем (о его характере, его поведении и т.д.). Другие должны угадать о ком идёт речь.

Самооценка имеет принципиальное значение для формирования личности в целом и таких ее качеств, как уверенность в себе, настойчивость в достижении желаемых результатов, самокритичность или, напротив, неуверенность, некритическое отношение к себе. Именно самооценка становится важнейшим условием эмоционального благополучия. Правильная (адекватная) самооценка способствует согласованности требований индивида к себе с его реальными возможностями и условиями действительности, позволяет человеку разумно управлять своим поведением. Неправильная (неадекватная) самооценка становится источником разлада человека с самим собой, конфликтов с окружающими, частых неудач в достижении поставленных целей, так как цели в этом случае могут не соответствовать возможностям человека независимо от того, завышена самооценка или занижена.

Таким образом, функциональная нагрузка самооценки очень велика. Она является неотъемлемой частью здорового развития личности, таким комплексным защитным механизмом психики, тела, нервной системы. В дальнейшем оказывает заметное влияние на поиск благополучной среды человека и повышает шансы в конкурентной среде.

Литература:

Божович Е.Д. Психологические особенности развития личности подростка. М.: Знание, 1979. 40 с.

Болотова А.К., Молчанова О. Н. Психология развития и возрастная психология. М.: Высшая школа экономики, 2012. 17 с.

Кон И.С. Психология старшеклассника. М.: Просвещение, 1982. 58 с.