

«Развитие адекватной самооценки, уверенности в себе, как определяющих факторов развития личности у обучающихся»

Модуль 4. Теоретический материал для родителей (законных представителей) студентов подросткового возраста.

Ведущий: «Для студентов-подростков самооценка приобретает особо важное значение, так как определяет успешность социальной адаптации в период активного формирования личности. От того насколько самооценка является адекватной зависит учебная мотивация подростка, качество построения межличностных отношений, способность противостоять стрессам, уверенность в собственных силах, эмоциональное благополучие и др.

Однако, на протяжении всего периода становления личности, самооценка постоянно видоизменяется и под воздействием различных источников варьируются от заниженной до завышенной.

Виды самооценки:

1. Адекватная «оптимальная самооценка» делится на несколько уровней: средний и высокий – это максимально объективное и реальное оценивание собственной личности, восприятие ее такой, какая она есть: не лучше, и не хуже.

Низкий уровень самооценки представляет наиболее реалистичное представление подростков о себе и окружающих людях, они легче воспринимают критику и негативные отзывы о себе, более тщательно анализируют свои личностные качества и чувства и предпринимают больше ориентировочных действий при решении проблем, что позволяет им достигать наилучших результатов.

2. Неадекватная самооценка:

а) Заниженная самооценка – это придание себе, своей личности более низких оценок и характеристик, чем они есть на самом деле.

б) Завышенная самооценка – это восприятие, собственной личности, на более высоком уровне по сравнению с реальностью.

Перейдем к рассмотрению каждого вида самооценки.

Так адекватная самооценка – это объективное отражение собственной личности, которое позволяет человеку правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.

Адекватная самооценка играет ключевую роль в формировании таких личностных качеств, как конструктивная самокритичность и объективная требовательность к себе, устойчивая уверенность в своих силах и

реалистичный уровень притязаний, который носит устойчивый характер и зависит от того, чем занимается ребенок и насколько для него это значимо.

Другие особенности студентов с адекватной самооценкой – активность, оптимизм, общительность и чувство юмора. Они самостоятельно и правильно выбирают задачи в соответствии со своими возможностями, поэтому ситуации неудачи возникают редко, а если таковые случаются, то проверяют себя сами и в следующий раз выбирают менее трудную цель. Можно отметить, что студенты с адекватной самооценкой прогнозируют свое будущее более обоснованно и менее категорично.

Неадекватная самооценка, наоборот, способна приводить к искажению уровня притязаний подростков, их общей конфликтности с окружающей действительностью, а иногда и девиантному поведению. Рассмотрим характерные особенности подростков с неадекватной самооценкой.

а) Детям с завышенной самооценкой свойственны переоценка своих возможностей и результатов деятельности, выбор неадекватных потенциалу задач, высокомерие, бестактность, чрезмерная самоуверенность. Ученые и практики отмечают, что подростки с повышенной самооценкой положительно отзываются о себе и своей деятельности и достаточно критично относятся к тому, что делают другие, занижая их достоинства.

Такие студенты могут проявлять грубость, агрессивность, упрямство, поэтому работа по коррекции завышенной самооценки является очень сложным процессом, не позволяющим достигнуть быстрых результатов. Сохранение завышенной самооценки связано и с тем, что на фоне частых неудач студента в одной деятельности, им повышаются незначительные заслуги в – другой, что обеспечивает ему временный успех и поддерживает его самоуверенность.

б) Студенты с заниженной самооценкой склонны к повышенной самокритичности, неуверенности в себе, сосредоточению на своих слабостях и недостатках, что не является тенденцией личностного самопознания. Эти студенты очень ранимы, тревожны и застенчивы, поэтому уровень их социальной компетентности снижен. Они часто отказываются от ответственной работы и испытывают трудности в достижении поставленной цели.

Приведенные особенности студентов с заниженной самооценкой, являются препятствием для достижений в учебной и личной жизни подростков.

Формируясь в процессе жизнедеятельности личности, самооценка выполняет важные функции в ее развитии, выступая регулятором различных

видов деятельности, поведения человека и его взаимоотношений с окружающими людьми.

Особенности формирования самооценки подростка

Начало формирования самооценки выпадает на дошкольный период. В детстве круг общения ребенка предельно сужен, и в основном родители оказывают влияние на самооценку ребенка. В подростковом возрасте появляется стремление найти свое место в жизни, утвердиться в обществе. Под влиянием оценки окружающих у подростка складывается собственное отношение к себе, самооценка своей личности.

В школьные годы (от 6 до 14 лет) игры, занятия, общение постоянно создают ребенку ситуации, в которых обучающийся должен как-то отнестись к себе – оценить свои навыки, умение соблюдать правила, проявлять нужные качества личности и соответствовать различным требованиям.

На формирование самооценки студента подросткового возраста большое влияние оказывают: восприятие собственной внешности (личная оценка внешнего вида, мнения окружающих о внешности подростка, результаты сравнения себя с другими); семейные факторы (качество отношений с родителями (законными представителями), характер обратной связи близких родственников, эмоциональная поддержка); образовательная среда (оценка учебных способностей педагогами, результаты сравнения своих учебных успехов с достижениями других обучающихся).

Самооценка – это компонент самосознания, позволяющий индивиду критически оценить то, чем он обладает, с позиции системы ценностей. Умение человека оценить свои силы, возможности и соотнести их с внешними условиями имеет особое значение в формировании навыков построения взаимодействия как со сверстниками, так и со взрослыми.

Для формирования адекватной самооценки необходимо обеспечить подростку полноценное общение со сверстниками. Если у него возникают трудности в отношениях с ними, нужно выяснить причину и помочь ему преодолеть барьеры в общении.

Другим ключевым фактором в формировании здоровой самооценки является накопление и расширение личного опыта студента. В условиях, в которых он занимается разнообразной и самостоятельной деятельностью, он получает больше возможностей для того, чтобы почувствовать свои силы, раскрыть потенциал и сформировать более полное представление об окружающем мире.

К среднему подростковому возрасту у многих подростков складывается умение объективно оценивать себя, свои успехи, неудачи,

личностные качества. Однако если в младших классах самооценка во многом определялась педагогом и родителями (законными представителями), то в СПО подростку становится важным мнение одноклассников о нем, и на первый план выходят не хорошие оценки, а те качества студента, которые проявляются им в общении. Поэтому значимому взрослому важно помочь подростку понять собственные ощущения и желания, подчеркнуть свои сильные стороны характера. А если у подростка начались небольшие неудачи в обучении, то не стоит делать из ошибок трагедию.

В подростковом возрасте студент переживает важный период самопознания и развития. На этом этапе ему необходимо не только усваивать новые знания, но и лучше понимать себя, свои интересы и способности. В связи с этим, подростки особенно нуждаются в поддержке родителей, одобряющих их достижения и проявляющих к ним уважение. Для подростка важен интерес взрослых к тому, что с ним происходит. Он хочет, чтобы родители не только оценили, но и были в курсе его новых интересов и увлечений.

Интерес и поддержка мотивируют подростков учиться и развиваться.

А тотальный контроль снижает самооценку, потому что именно в этом возрасте подростки обнаруживают в себе способность самостоятельно определять и контролировать собственное поведение, свои мысли и чувства.

Студенты старшего подросткового возраста характеризуются чувствительностью к критике родителей и педагогов, острым переживанием неразделенной любви, поиском собственной идентичности. Приведенные возрастные особенности подростков оказывают влияние на формирование самооценки.

Для сохранения или повышения самооценки до адекватного уровня, обучающегося важно поддерживать, избегая излишнего внимания к проблемам, чрезмерной самокритики, исключая сравнения его с другими подростками, установки завышенных ожиданий. Родителям важно фокусироваться на сильных сторонах студента. Подросток ощущает себя взрослым человеком, многие родители также признают его взрослость, однако эмоциональная система еще находится в стадии развития, что делает его особенно чувствительным к внешним оценкам. Поэтому в общении с подростком важно проявлять осторожность в разговорах об его внешности, учебной успеваемости, отношениях с друзьями, личных достижениях и неудачах. Также важно избегать шутливых замечаний, выстраивать поддерживающее общение, рекомендовать конструктивные советы, проявлять уважение к личному пространству подростка и его чувствам. Правильно выстроенная коммуникация родителя с подростком позволит сохранить

доверительные отношения, формировать здоровую самооценку, поддерживать эмоциональное благополучие подростка. Вырастить уверенного в себе человека сложно, но возможно. Главное, проявлять осторожность при критических высказываниях, а также соблюдать меру похвалы студента – это предупредит развитие неадекватной самооценки.

Вывод: Самооценка – это компонент самосознания, позволяющий индивиду критически оценить то, чем он обладает, с позиции системы ценностей. Умение человека оценить свои силы и возможности и соотнести их с внешними условиями имеет ключевое значение в формировании навыков построения взаимодействия как со сверстниками, так и со взрослыми».

Завершающее слово ведущего после окончания любого модуля: «Родители могут существенно повлиять на самооценку студента, создавая атмосферу принятия, предоставляя возможности для самореализации и помогая справляться с трудностями. Здоровая самооценка в детстве закладывает фундамент успешной и полноценной жизни во взрослом возрасте».

Упражнение 6 «Автобусная остановка»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: умение видеть причины формирования неадекватной самооценки.

Необходимые материалы: листы бумаги с написанными причинами формирования неадекватной самооценки детей.

Ведущий: «Уважаемые родители, предлагаю определить причины, по которым у подростков формируется неадекватная самооценка. Как вы думаете, какие это причины?»

Обсуждение предложенных родителями вариантов причин формирования неадекватной самооценки.

Ведущий: «Сейчас мы проверим верны ли ваши предположения, используя прием «автобусная остановка». В разных частях группы у нас есть 3 остановки. Вам нужно разделить на 3 команды (1 команда – «Завышенная самооценка», 2 – «Заниженная самооценка, 3 – «Адекватная самооценка»). Далее каждый участник команды должен пройти все три остановки и выбрать один лист с «причиной», которая больше всего подходит для вашей команды. Далее вам нужно будет озвучить, почему вы выбрали именно эти причины и почему вы считаете их значимыми (см. Приложение 19). Запишите любые 2 причины в свой Рабочий бланк».

Примечание: можно на ватмане сделать таблицу, в которую участники будут вписывать выбранные причины, либо прикреплять свои листы.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда выполняли это задание?
- Какие важные для вас возникли мысли в ходе выполнения упражнения?

Упражнение 7 «Сказочный ларец»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: умение формировать и развивать адекватную самооценку (пути решения).

Необходимые материалы: ларец, небольшие листы бумаги для записей, ручки (карандаши, фломастеры), презентация или раздаточный материал (см. Приложение 20).

Ведущий: «Предлагаю вам принять участие в упражнении «Сказочный ларец», которое поможет собрать идеи формирования здоровой (адекватной) самооценки студента. Для этого нужно разделиться на мини-группы по 5 человек. Каждая группа по результатам совместного обсуждения записывает на листах бумаги не менее трех предложений, затем кладет их в ларец. Каждый из участников вытягивает листок, зачитывает то, что на нем написано, и комментирует, поясняя эффективность или неэффективность совета. На работу в группах вам дается 2 минуты».

После окончания работы в группах ведущий предлагает дополнительные способы формирования здоровой (адекватной) самооценки (см. Приложение 20).

Примечание: ведущий самостоятельно определяет способ демонстрации материала: в форме презентации или раздаточного материала.

Ведущий: «Запишите 2 любых совета для себя в Рабочий бланк. Содержание ваших бланков сегодня обогащено ценной информацией, использование которой в процессе воспитания, поможет вам формировать здоровую самооценку студента».

Завершение.

Вопросы для обсуждения:

- Что нового вы узнали о себе?
- Чему научились?

– Какие причины формирования неадекватной самооценки вам запомнились?

– Что поможет вам в формировании здоровой (адекватной) самооценки студента?