

## **Возрастные психологические особенности старших школьников от 15 до 18 лет**

### **Низкая самооценка**

Самооценка (англ. self-esteem) — ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент Я-концепции, самосознания, и как процесс самооценивания. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей. Рассматривается в качестве центрального личностного образования и центрального компонента Я-концепции<sup>1</sup>.

Самооценка начинает формироваться с детского возраста, трансформируясь вместе со значимыми событиями на жизненном пути человека. В первую очередь, семья, как первичная ячейка общества, накладывает неизгладимый отпечаток на становление личности. Не стоит забывать, что самооценка ребенка только формируется, что делает его восприимчивым к оценкам от сверстников, родителей и окружающих людей. Если самооценка ребенка адекватна, он правильно реагирует на обратную связь, получаемую от других, однако неадекватная самооценка причиняет множество межличностных и внутриличностных проблем. Причин формирования искаженной самооценки может быть много: педагогическая непросвещенность родителей, слабое владение психологическими знаниями воспитателей и педагогов, плохое воспитание сверстников, неадекватные представления родителей о собственной личности и своем ребенке и т.п. Подросток с адекватной самооценкой правильно соотносит свои возможности и способности, реалистично оценивает собственные успехи и неудачи, ставит перед собой достижимые цели. Подросток с неадекватно заниженной самооценкой часто отказывается от общения, чувствуя свою отстраненность от ровесников, не умеет принимать комплиментов, полагая, что это не соответствует действительности, поскольку не уверен в собственных силах, имеет слабо развитые коммуникативные навыки, высокий уровень самообвинения, тревожности, многочисленные страхи, нередко носящие иррациональный характер<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. М.: АСТ, Прайм-Еврознак. 2009. 816 с.

<sup>2</sup> Любишева Ю.С., Кочеткова Т.Н. Факторы, влияющие на формирование самооценки подростков // MODERN SCIENCE. 2020. № 5-3. С. 514-517.

## **Родителям**

Старший подростковый возраст – это важный и трудный этап в жизни каждого человека, время выборов, которое во многом определяет всю последующую судьбу. Для данного периода характерно становление сознания и самосознания личности, а поведение человека регулируется его самооценкой, которая представляет собой центральное образование личности. Важной стороной самосознания и показателем достаточно высокого уровня его развития является формирование такого его компонента, как самооценка<sup>3</sup>.

Признаки заниженной самооценки старшего подростка:

1. у подростка мало друзей, при общении с ними он опасается быть высмеянным;
2. подросток демонстрирует высокий уровень тревожности, часто паникует;
3. подросток отказывается пробовать что-то новое для себя, так как уверен в том, что у него не получится;
4. если у него получилось что-то сделать хорошо, подросток считает, что это случайность;
5. подросток зависим от мнения окружающих;
6. у подростка есть пример для подражания среди сверстников;
7. подросток избегает пристального внимания на семейных праздниках;
8. подросток отказывается участвовать в школьных мероприятиях;
9. прогулке с друзьями подросток предпочтет вечер в своей комнате;
10. подросток никогда или крайне редко и неохотно делится с вами своими успехами, мыслями, тревогами и переживаниями.

### **Рекомендации:**

1. используйте только конструктивную критику;
2. хвалите за дело;
3. не акцентируйте внимание на недостатках внешности. В подростковом возрасте отношение к своей внешности наиболее критическое. Родители должны

---

<sup>3</sup> Проблемы психологии современного подростка: Сб. науч. тр. АПН СССР; [Редкол.: Д.И. Фельдштейн (отв. ред.) и др.], М.: АПН СССР, 1982. 160 с.

быть особо тактичными, когда дело касается внешнего вида подростка. Никакой критики и даже замечаний в шуточной форме – даже если повод имеется;

4. не сравнивайте своего подростка с другими подростками. Сравнивайте только с самим собой;

5. учите следить подростка за своим внешним видом;

6. помогите добиться чего-либо;

7. материально поддерживайте подростка, но не переусердствуйте;

8. уважайте его.

**Ссылка на источник:**

1. Как повысить самооценку подростка? Советы для родителей // Официальный сайт МАОУ СОШ № 4 г. Тамбова. URL: <https://school4.68edu.ru/wp-content/uploads/2015/10/kak-povysit-samoocenku-podrostka-sovety-dlja-roditelej.pdf>