

# Самооценка подростка



*Самооценка - это оценка*

*личностью себя,*

*своих возможностей, качеств*

*и места среди других людей*

# В детстве:

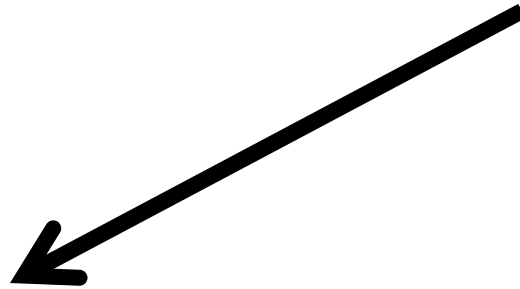
- любят, уважают, ценят его  
успехи → позитивная самооценка
- пренебрежение, неприязнь,  
зависимое, подчиненное  
положение → негативная самооценка

Самооценка



Адекватная

Неадекватная

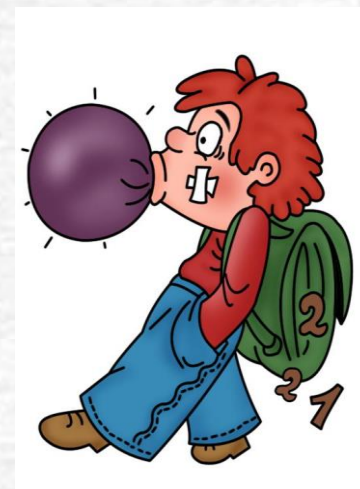


завышенная

заниженная

«Маски», которые помогают  
подростку спрятаться от внешнего  
мира.

- шутовство
- сарказм грубость, высокомерие
- замыкание в себе, уход в себя
- не высказывает свое мнение, не дорожит собственными утверждениями
- пристрастие к наркотикам и алкоголю



- ▶ от 0 до 30 б. – свидетельствует о завышенной самооценке
- ▶ от 30 до 55 б. – свидетельствует о среднем, адекватном уровне самооценки
- ▶ от 55 до 128 б. – указывает на низкий уровень самооценки



**Самооценка** складывается из  
знания своих качеств и отношения  
к ним;

**Знания** – от значимых взрослых,

**Отношения** – через сравнения  
собственных качеств с качествами  
эталона, через оценку значимости  
собственного вклада в жизнь  
окружающих значимых людей.

## *Слова и фразы, поддерживающие ребенка:*

- Зная тебя, я уверен, что ты сделаешь все хорошо.
- У тебя все получится!
- Что ты думаешь по этому поводу?
- Это серьезное дело, и я уверена, что ты с ним справишься.
- Я горжусь тобой!
- Я рад твоей помощи.
- Спасибо тебе.
- Хорошо, благодарю тебя.
- Я рад, что ты в этом участвовал.
- Все идет прекрасно!
- Здорово, замечательно.
- Я верю в тебя!
- Даже если что – то произошло не так, как тебе хотелось, для тебя это было хорошим уроком.
- Все мы люди и все мы совершаем ошибки.  
В конце концов исправляя свои ошибки,  
ты тоже учишься.





## Поведение и действия, поддерживающие ребенка:

- Обнять его, дотронуться до руки, мягко поднять подбородок ребенка, приблизить свое лицо к его лицу.
- Посидеть, постоять, поиграть с ребенком, беседовать с ним и слушать его.
- Выражение лица: улыбка, подмигивание, кивок, смех.



## Слова и фразы, разрушающие веру ребенка в себя:

- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать гораздо лучше.
- Ты мог бы постараться сделать лучше.
- Ты с этим не справишься.
- Это для тебя слишком трудно, поэтому я сама это сделаю.
- Ты бессовестный!
- Ты плохой ребенок!
- Ты ничего не понимаешь.
- Я тебя больше не люблю.



*Поддерживать - 19*

*Разговаривать- 16*

*Помогать в решении разных проблем-11*

*Выслушивать - 10*

*Хвалить, благодарить за помощь - 9*

*Считаться с мнением детей (уважать мнение)- 9*

*Не ругать, не критиковать- 8*

*Верить в мои возможности, чаще говорить,  
что я смогу все, подбадривать - 8*

*Давать советы - 5*

*Понимать- 5*

*Любить- 4*

*Проводить больше времени с детьми,  
уделять им больше внимания- 4*



**СПАСИБО ЗА**

**ВНИМАНИЕ!**