**Самооценка как определяющий фактор**

**развития личности**

В психологическом словаре ***самооценка***толкуется как «оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей». От самооценки зависят его взаимоотношения с окружающими, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Следовательно, самооценка влияет на эффективность деятельности и подростка, на дальнейшее развитие его личности. Поэтому сегодня мы поговорим о том, почему формируется та или иная самооценка, как определить уровень самооценки вашего ребенка, подумаем о возможных последствиях низкой самооценки и о том, как ее повысить.

***Как и почему формируется та или иная самооценка***

В детстве круг общения ребенка предельно сужен, и в основном родители влияют на самооценку ребенка. Если родители любят, уважают, ценят его успехи, то у него, естественно, формируется позитивная самооценка.

Если ребенок в семье сталкивается с пренебрежением, с неприязнью, если находится в зависимом, подчиненном положении, то в будущем он не избежит неприятностей, связанных с негативной самооценкой.

В семьях, где у детей формируется высокая самооценка, ясные взаимоотношения, четко определены авторитеты, распределена ответственность. Ребенок учится успешно решать встающие перед ним в повседневной жизни задачи, так как чувствует уверенность в своих силах. Его всё время поддерживают и одобряют. В таких семьях все относятся друг к другу дружелюбно и искренне.

Родители заведомо снижают самооценку ребёнка, когда пытаются поставить его в зависимое положение. В такой семье требуют(!) от ребёнка послушания, учат его подстраиваться, не конфликтовать с окружающими. Родители боятся положиться на ребенка, недооценивают его возможности, защищают его от трудностей, контролируют его действия. В результате ребенок становится неуравновешенным, не доверяет окружающим, не верит в свои силы, ему не хватает ощущения, что он значим, ценен.

В подростковом возрасте все несколько усложняется: появляется потребность самоутвердиться, стремление найти свое место в жизни, утвердиться в обществе. В результате именно под влиянием оценки окружающих у подростка складывается собственное отношение к себе, самооценка своей личности.

Мы подошли к моменту, когда полезно и даже необходимо выяснить самооценку вашего ребенка.

 Для того чтобы определить уровень самооценки, совсем не обязательно обращаться к специалисту. Вот один из способов: нарисуйте на чистом листе бумаги лестницу из 10 ступенек. Дайте ребёнку такую инструкцию: на верхней ступени лестницы находятся самые удачливые люди. Они красивы, талантливы, уверенны, у них все получается быстро, хорошо, легко. Их любят окружающие, ими восхищаются, на них равняются. А на самой нижней ступени — неудачники. Они не уверены в себе, не обладают определенным талантом. Их сторонятся окружающие. Все остальные находятся на других ступенях: одни выше, другие ниже. Подумай, где твоё место на этой лестнице в данный момент, и укажи его.

Если подросток поместил себя на одной из трёх нижних ступенек — это тревожный симптом. Уважаемые родители, значит, настало время бить тревогу.

Чувство неполноценности может проявиться самым непредсказуемым образом: например, оно снижает эффективность учебы. Не вызывает сомнения тот факт, что оценки и качество работы зависят от того, насколько уверенно или неуверенно чувствует себя под росток. Если он все время недоволен собой, постоянно ругает себя, то, естественно, ему не хватает ни сил, ни энергии для разрешения встающих перед ним задач.

Не вызывает сомнения и вывод, сделанный современными психологами: человек не может любить другого, если не обладает здоровым чувством любви к себе. Если подросток сомневается в собственной значимости, может ли он уважать других?

Низкая самооценка влияет и на выбор друзей. Как ни странно, но обычно выбор падает на людей, которые будут критиковать, осуждать его. Почему? Потому что человек с низкой самооценкой видит себя именно таким: ни на что не способным, никому не нужным.

Нелюбовь к себе также мешает услышать других людей: свои проблемы занимают человека с низкой самооценкой.

Подростки с низкой самооценкой стараются не ставить перед собой труднодостижимых целей, обычно они ограничиваются решением обыденных задач, так как слишком критичны к себе.

Но самыми опасными последствиями заниженной самооценки являются маски, которые помогают подростку спрятаться от внешнего мира.

Одна из них — шутовство. Человек высмеивает себя, как бы «опережая других». Его неуверенность прячется за этим шутовским нарядом.

И наоборот, сарказм, грубость, высокомерие могут послужить «щитом». Стоит кому-либо посмотреть «как-то не так» и подросток взрывается, набрасывается с кулаками, а нередко и сам провоцирует ссоры.

Сравнив себя со сверстниками, подросток с низкой самооценкой нередко приходит к выводу, что он никому не интересен. Результатом может стать замыкание на себе, уход в себя.

Но такой вывод может привести и к совершенно противоположному результату: боясь осуждения со стороны других людей, подросток начинает приспосабливаться к окружающим «наступив на горло собственной песне»: не высказывает свое мнение, не дорожит собственными утверждениями. Большинство подростков вынуждено находиться в подобном состоянии: социальная среда формирует вкусы современной молодежи, ее пристрастия.

Самым опасным результатом низкой самооценки может явиться пристрастие к наркотикам. Попробовав наркотики, подросток утверждается в собственной значимости, у него появляются «ложные» друзья. В мире наркотиков нет проблем, а, следовательно, не нужно искать пути их решения.