СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3-4
2. Анализ методов повышения самооценки подростков 11-14 лет в работах отечественных и зарубежных исследователей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5-8
3. Диагностика проблемы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10-11
4. Способы повышения самооценки подростков 11-14 лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12-21
	1. Действия учителя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12-15
	2. Действия родителей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_16-18
	3. Действия подростка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_19-20
5. Возможные результаты применяемых методов повышения самооценки подростков\_\_\_\_\_\_21
6. Заключение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_22
7. Библиография\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_23-24
8. Приложение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_25-30
9. **ВВЕДЕНИЕ**

Большое значение для заниженной самооценки подростка 11-14 лет имеет расхождение между возникшими у него потребностями и обстоятельствами жизни, ограничивающими возможность их реализации, расхождение, характерное для каждого возрастного кризиса.

Фактически подросток остается еще типичным школьником. Учение, школа, взаимоотношения с товарищами заполняют почти все его время и составляют главное содержание его жизни. Вместе с тем характер внутренней позиции подростка меняется.

Расхождение между стремлениями подростка, связанными с сознанием и утверждением себя как личности, и положением школьника вызывает у него желание вырваться за рамки повседневной школьной жизни, в какую-то иную, значительную и самостоятельную. Иногда подростки, остро переживающие конфликт между своими желаниями и возможностями их удовлетворения, вступают на путь поиска особой, не воображаемой, а действительной жизни, но уводящей их от ее благополучного течения и нарушающий ход нормального развития подростка. В этих случаях подростки забрасывают учение, школу, их захватывает двор, улица, компании таких же оторвавшихся от школы ребят, что нередко приводит их к асоциальным формам поведения.

Проблему подростковой наркомании у нас долго замалчивали, хотя она чрезвычайно серьезна. Если говорить о здоровье подростков, начинать надо с курения. По выборочным данным ЦНИИ санитарного просвещения, среди московских школьников 11-14 лет курят 62% юношей и 16% девушек, причем каждый шестой курящий выкуривает более 20 сигарет в день, а каждый второй – от 10 до 20.

Растет и употребление наркотиков и их различных заменителей. В 1984 году органами МВД СССР было зафиксировано 75 тысяч людей, употребляющих наркотики, а в 1991 году – 123 тысячи, из них 14 тысяч несовершеннолетних. В Москве в 1996 году подростков, употребляющих наркотические вещества, было выявлено в 5 раз больше, чем в 1995 г. За 2-3 года в 5 раз увеличилось и число токсикоманов, среди которых преобладают школьники и учащиеся ПТУ.

Угрожающее значение приобретают и побеги детей из дома. В качестве причин побегов приводятся безнадзорность, ссоры с родителями, “протест школе, семье, всему образу жизни”, поиск приключений и “свободы”. Предполагается, что рост числа побегов связан с такими неблагоприятными социальными сдвигами в нашей жизни как рост числа разводов. В последнее время беглецов стало заменять “уличное племя”, к которому относят подростков, формально из дома не сбежавших, но приходящих домой лишь для ночного сна, и то не всегда. Эти подростки вовсе не считают свое положение тяжелым или трудным. Они часто происходят из внешне благополучных семей среднего достатка. Свою жизнь на улице со злоупотреблением наркотиками, сексуальной свободой, поисками пищи и места для ночлега, стычками с милицией они находят интересной и увлекательной. Отношения с родителями у них обычно бывают крайне напряженными.

Все это является способом самовыражения подростка, стремлением повысить свою самооценку. Однако единственным благополучным способом “самовыражения” подростков является повышение их самооценки в школе и в семье. Поэтому тема данной курсовой работы является очень актуальной на современном этапе.

Целью данной работы является определение способов повышения самооценки подростка 11-14 лет в школе.

Для решения этой цели мы ставим следующие задачи:

* проанализировать существующие методы повышения самооценки подростков 11-14 лет;
* определить, какие методы являются наиболее эффективными для повышения самооценки подростка;
* рассмотреть существующие методики и тесты, позволяющие проверить уровень самооценки у подростка;
* определить меры по повышению самооценки подростка в школе и семье;
* оценить результаты рассматриваемых методов.
1. АНАЛИЗ МЕТОДОВ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКА 11-14 ЛЕТ В РАБОТАХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ АВТОРОВ

Развитие самосознания и его важнейшей стороны – самооценки – это сложный и длительный процесс, сопровождающийся у подростка целой гаммой специфических переживаний, на которые обращали внимание буквально все психологи, занимавшиеся этим возрастом. Они отмечали свойственную подросткам неуравновешенность, вспыльчивость, частые смены настроения, иногда подавленность и прочие.

Еще очень незрелые попытки анализа своих возможностей сопровождаются то взлетом самоуверенности, то, напротив, сомнениями в себе и колебаниями. Такого рода неуверенность в себе часто приводит подростков к ложным формам самоутверждения – бравированию, развязанности, нарушению дисциплины исключительно с целью показать свою независимость.

Часто самооценка оказывается у подростка внутренне противоречивой: сознательно он воспринимает себя как личность значительную, даже исключительную, верит в себя, в свои способности, ставит себя выше других людей. Вместе с тем внутри его гложут сомнения, которые он старается не допустить в свое сознание. Но эта подсознательная неуверенность дает о себе знать в переживании, подавленности, плохом настроении, упадке активности и пр. Причину этих состояний подросток сам не понимает, но они находят свое выражение в его обидчивости, грубости, частых конфликтах с окружающими взрослыми.

Нет сомнения, что образ жизни и воспитание накладывают свой отпечаток на особенности личности человека. Следует также отметить, что, чем старше ребенок, тем больше сказывается на нем результаты его индивидуального опыта. Нет и не может быть ни одного подростка, который бы не отличался от другого; личность каждого из них уникальна и неповторима. Исследования показали, что общими для всех подростков, независимо от различий в их социализации, являются те психологические особенности, в основе которых лежит развитие рефлексии, порождающие потребности понять самого себя и быть на уровне собственных к себе требований, т.е. достигнуть избранного образца. А неумение удовлетворить эти потребности определяет целый “букет” психологических особенностей, специфических для подросткового кризиса.

Изучая учащихся средних школ, исследователи установили, что высокая самооценка определяется заинтересованностью родителей в ребенке, в частности их интересом к их друзьям, к его успехам в учебе, их вниманием к высказыванию ребенка. Обнаружилась связь высокой самооценки у подростков 11-14 лет с хорошими семейными взаимоотношениями. В это понятие включались теплые отношения между членами семьи, наличие в семье совместной деятельности, разумное участие детей в принятии решений на семейном совете. Исследователи выделяют три основных условия формирования у подростка высокой самооценки: 1) принятие родителями ребенка; 2) установление ими ясных и однозначных правил, регламентирующих его поведение; 3) предоставление ребенку свободы действий в установленных родителями границах[[1]](#footnote-1).

Обычно самооценку интерпретируют как одномерную переменную, которую складывается из множества конкретных представлений индивида о себе. Однако есть немалый смысл в том, чтобы выделить ряд универсальных аспектов самооценки на основе более общего, теоретико-личностного подхода. Это дает возможность сделать ее анализ менее зависимым от особенностей каждого индивида, опираясь на то, что, так или иначе, объединяет всех.

Двумя универсалиями, важными с точки зрения теории, так и в свете эмпирических данных, являются также власть и ценность. Первая связана с такими личностными характеристиками, как ощущение компетентности, собственной эффективности и личного влияния, вторая – с самооценкой в моральном и нравственном плане[[2]](#footnote-2). Человек, будучи существом деятельным, оценивает себя с точки зрения своей способности воздействовать на окружающий его мир. Когда уверенность в этой способности поколеблена, человек сталкивается с серьезными личностными проблемами. Другой важной основой представлений о себе и личностного склада человека является ощущение им своей моральной ценности. Многие психические нарушения, в особенности депрессивный психоз, сопровождаются потерей ощущения собственной ценности, разочарованием в себе, восприятием себя как существа низкого и отверженного. Исследования, посвященные Я-концепции, сосредоточены преимущественно на ее ценностном аспекте. Это привело к тому, что самооценка практически отождествляется с ощущением моральной самоценности, а самоощущение индивида с точки зрения его власти над окружающей действительностью ускользает от внимания исследователей.

Было установлено, что поддержка родителей значимо влияет на самооценку подростков, в то время как контроль с их стороны такого влияния не оказывает[[3]](#footnote-3).

В области изучения ситуационной изменчивости самооценки, а также влияния социальных факторов на ее формирование у представителей различных групп населения сделано еще очень мало. Исследователи ставят три основных вопроса, касающихся возможных изменений самооценки подростков в зависимости от социального контекста[[4]](#footnote-4):

1. В какой мере может изменяться самооценка подростка в зависимости от различных ситуаций: в классе, в семье, среди друзей, при общении с лицами противоположного пола и при общении со взрослыми?
2. Влияет ли социальный контекст на изменение аспектов самооценки, связанных с представлениями о ценности своей личности и возможностями влияния и власти?
3. Насколько действие таких формулирующих самооценку факторов, как контроль и поддержка родителей, обусловлено социальным контекстом?

В ходе проведенных исследований выяснилось, что самооценка подростка изменяется особенно отчетливо в плане возможностей влияния и власти и гораздо меньше – в плане личностной ценности. В общении с друзьями подростки чувствуют свою наибольшую реальность, а наименьшую – в школьной ситуации. Поддержка родителей значимо влияет на самооценку только в присутствии взрослых, например, в семье, в школе и при общении со взрослыми. В ситуациях общения со сверстниками такая зависимость не прослеживается. В целом это исследование свидетельствует о том, что социальный контекст является важной независимой переменной, которую нельзя считать константой при изучении самооценки.

Самооценка подростков в зависимости от контекста проявляет как изменчивость, так и устойчивость. Она в основном изменчива в аспекте возможностей влияния и власти и устойчива в ценностном аспекте. Коль скоро у человека сформировалось то или иное ощущение собственной ценности, он проносит его в относительно неизменном виде сквозь различные жизненные ситуации. С другой стороны, ощущение человеком своих возможностей влияния на обстоятельства меняется в зависимости от социального контекста. Поскольку эти два аспекта самооценки соотносятся между собой, изменения в одном из них не могут, в конечном счете, не влиять на другой. Вряд ли удастся, например, отыскать человека, абсолютно уверенного в собственной ценности и постоянно сомневающегося в своих возможностях, и наоборот.

Полученные данные говорят о том, что некоторые контексты, существующие в социальном окружении подростка, являются для него более важными в плане самооценки и ощущения собственной подлинности, аутентичности, а другие – менее важными. Напрашивается вопрос: в каком контексте подросток испытывает наибольшее отчуждение или, что то же самое, наименьшее ощущение собственной подлинности? Результаты анализа показывают, что на этот вопрос можно ответить однозначно: в школе или, если быть еще более точным, на уроках[[5]](#footnote-5). Это вряд ли вызовет удивление, ибо всем хорошо известны недостатки современной системы образования, которые в общих чертах сводятся к тому, что в школе плохо учитываются реальные интересы и потребности молодежи, что подростков угнетает система оценки знаний, дающая лишь немногим возможность испытать чувство успеха. На противоположном полюсе находится группа сверстников, в которой подросток ощущает минимальную отчужденность.

Могут ли родители и учителя помочь подростку в решении насущных проблем? Их главная задача, приняв феноменалистическую точку зрения, попробовать взглянуть на мир глазами молодого поколения, попытаться понять “изнутри” поведение и чувства, которые его отличают. Конечно, этот совет применим к любым взаимоотношениям, а не только к тем, в которых участвуют взрослые и молодежь. Кроме того, этот совет в определенном смысле невыполним, ибо увидеть мир глазами другого человека невозможно. Тем не менее, всякое искреннее стремление сделать это сближает нас, не смотря на то что мы все время остаемся самими собой и в состоянии получить лишь приблизительное представление о внутреннем мире другого человека.

Взрослые должны обеспечивать подросткам постепенно возрастающую свободу выбора и действий в рамках устойчивой системы принципов, регламентирующих поведение. Всякий человек, а юный в особенности, нуждается в каких-то ориентирах, направляющих его деятельность. Полная независимость чревата тревожностью даже для взрослых. Указывая подростку возможные ориентиры в жизни, взрослый, помимо всего прочего, еще и демонстрирует ему, что кто-то о нем заботиться. Структура, задаваемая взрослым, не должна быть слишком жесткой; необходимо так или иначе оставлять подростку возможность проявить свою компетентность.

Помогая подросткам правильно принимать решения, взрослые должны показывать, что то или иное жизненно важное решение – это не выбор между чем-то истинным и чем-то абсолютно ложным, ибо для молодого человека сложность принятия решения обычно заключается в том, что приходится выбирать не между высоким идеалом и прозой жизни, а между вещами, одинаково далекими от идеала. Общение со взрослым должно научить подростка, что истинно взрослые решения основываются на оценке реальной, а не надуманной ситуации. Это не означает, что в своих суждениях можно не оглядываться на принципы; но принципы необходимо трезво применять в соответствии с жизненной реальностью.

Наконец, взрослым надлежит поощрять всякое проявление зрелого поведения, стремление подростка к самопониманию и преодолению трудностей. Такая положительная обратная связь не только закрепляет достигнутые успехи, но и является для молодого человека знаком того, что его одобряют, принимают и ценят, каковы бы ни были перемены, сопровождающие его возрастное развитие.

Все эти меры взаимодействия семьи, школы и самих подростков помогут им повысить самооценку, найти понимание и поддержку не на улице, а в школе и своей семье, что более благоприятно скажется на их развитии.

1. **ДИАГНОСТИКА ПРОБЛЕМЫ**

Общепризнано, что учебная деятельность – ведущая у школьника. Вместе с тем, учебная деятельность и ее структура еще не подвергались тщательному анализу, и в настоящее время отсутствуют сколько-нибудь определенные критерии для суждения о степени ее сформированности. Ведущая роль учебной деятельности признается, главным образом, потому, что в ней подросток овладевает новыми знаниями и именно это определяет его интеллектуальное развитие в период обучения в школе.

Однако целью учителя является не только донесение до подростка определенных знаний, но и формирование его личности, а для этого важно сформировать адекватную самооценку. Но чтобы это сделать, важно правильно определить уровень уверенности подростка в себе, оценку им своих поступков, понять, что им движет. Важное значение для этого имеет диагностика.

Задайте подросткам вопрос: знаете ли вы себя? Люди очень различаются по ответу на этот вопрос, различаются даже по тому, что понимают под словами “знать себя”. Для одних – это значит представлять, на что способен, что от себя ожидать, для других – знать свои положительные и отрицательные качества, достоинства и недостатки, для третьих – хорошо разбираться в тончайших движениях своей души, в своих чувствах и переживаниях. Для кого-то это доскональное знание своей внешности, для кого-то – умение общаться. А некоторые искренне не понимают, как это можно не знать себя.

Чтобы лучше разобраться в данном вопросе для подростков предлагается методика, которую разработали американские психологи Кун и Мак-Портленд. Называется она “Кто Я?” (См. Приложение 1). Оптимальный результат по этому заданию определяется только соответствием реальности тому, что есть на самом деле. Но достигнуть его, как выясняется трудно. Требуется специальная работа, специальный анализ, умение взглянуть на себя непредвзято. А именно такого умения обычно нет у тех подростков, самооценка которых занижена.

Проведя подобный тест и оценив его результаты, учитель может провести еще один тест, позволяющий ему выявить степень самооценки его учеников. См. Приложение 2. Результаты этого теста он должен проанализировать сам.

Следующий шаг – это выявление отношения подростков к жизни. Целью данного теста является ответ на следующие вопросы:

* думал ли подросток, что надо сделать, чтобы достичь цели, принимал ли решения или действовал автоматически?
* стремился ли подросток понять условия ситуации, что в ней ведет к успеху, а что – к неудаче?
* анализировал ли подросток свою деятельность по ходу ситуации?
* изменял ли подросток стратегию поведения, приспосабливая ее к изменяющимся условиям?
* старался ли подросток заранее оценить шансы на успех и неудачу?

Данный тест (Приложение 3) дает возможность подумать об общем позитивном или негативном отношении к жизни. Позитивное отношение придает подросткам силы для освобождения из застенков условностей. Негативное отношение обладает не меньшей силой, но направленной на несбыточность надежд и ограничение круга возможностей. Руководствуясь чисто физическими законами, можно сказать, что позитивное отношение делает из человека причину, а негативное – следствие. В отношениях заложены мощные силы, определяющие саму природу человеческого бытия. До тех пор, пока наши отношения скрыты в области подсознания, человек не может управлять ими. Отношение к жизни, к самим себе, к другим людям – это то, что направляет корабль нашей жизни, определяет его путь, причем позитивное отношение позволяет нам самим прокладывать этот путь, быть хозяином своей жизни, а негативное – превращает нас в игрушку в руках судьбы.

Воспользовавшись данными тестами, учитель сможет определить уровень самооценки у подростков. Далее мы постараемся определить некоторые пути, по которым может пойти учитель, родители и сам подросток, чтобы повысить свою самооценку; что для этого может сделать учитель и семья; а также, чего следует избегать при попытке повышения самооценки у подростка 11-14 лет.

1. **СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ 11-14 ЛЕТ**

*4.1. Действия учителя*

Учителю не просто справиться с проблемой подростков, с повышением уровня их самооценки. Проблема эта, как правило, базируется на принудительном школьном попечительстве.

Подросток не бунтует против учителей, а лишь разочарован и безразличен. Разочарование в учебе может наступить и потому, что учителя слишком мало их уважают. Ведь большинство учителей считают, что юность – это что-то полувзрослое, нуждающееся в надзоре от неприятностей.

“Учителя фальшивы, - сказал один подросток на заседании школьного совета, - они говорят, что заботятся о нас, но мы им нужны только для того, чтобы они могли выглядеть хорошими. Они озабочены нашим поведением, поскольку это отражается на процессе обучения, но на самом деле им на нас наплевать”. Наверное, каждому учителю следует прислушаться к данным словам, не смотря на то, что они чересчур категоричны.

Наказание ребенка тройкой или двойкой лишает его привилегированного положения в классе; наказание неудовлетворительным поведением заставляет его оставить занятия в атлетическом клубе или спортивной секции. “Тройка” вместо “четверки” лишает ребенка определенных привилегий. “Двойка” вместо “тройки” создает угрозу того, что его оставят на второй год. (Кстати, плохие отметки держат под контролем не только детей, но и их родителей).

Можно бесконечно ставить в пример подростку его старших сестер и братьев, говоря, что вот они-то были хорошими, а он-то – совсем наоборот. Один из наиболее самолюбивых подростков всю свою школьную жизнь догонял круглые пятерки старшей сестры.

Конформизм и активный контроль – это ценности среднего учителя. Наша же задача состоит в том, чтобы повысить самооценку подростка и добиться наибольшего доверия и заинтересованности в учителе.

Приведем пример урока, в котором учитель пытается способствовать повышению самооценки учеников в процессе изучения русской классической литературы.

Урок 1. После того, как подростки прочитывают специальный подбор отрывков из “Детства, отрочества и юности” Л.Н Толстого, с ними проводится экспериментальная беседа, в которой выяснилось, что в Николеньке (его поведении, взаимоотношениях с окружающими и в его переживаниях) им особенно запомнилось, что показалось им близким, похожим на них самих, и, что, напротив, было им непонятно, чуждо, вызывало недоумение или даже порицание. В заключении задавался вопрос: смог ли бы Николенька дружить с нашими ребятами, и если нет, то что бы этому мешало?

В результате удалось установить, что большинство специфических подростковых особенностей Николеньки совпадают с особенностями наших школьников. Школьники все чаще отмечают те места, где описываются особенности личности Николеньки, его нравственные качества, его переживания. Они сами, без специального вопроса, начинают сравнивать себя с Николенькой (“Я тоже стал думать о себе”), сочувственно относиться к его переживаниям и связанным с ними поступкам (“Правильно обижался!”, “и мне часто так кажется”, “Обидно, когда тебе не доверяют”, “Хорошо, что взбунтовался” и т.д. и т.п.). Так же остро, как и Николенька, наши подростки реагируют на успехи и неуспехи своей деятельности. Они склонны относить их исключительно за счет своих способностей, а в результате – то испытывают чувство гордости собой и за свои достижения, то впадают в переживание своего “ничтожества”. Случайная удача или похвала приводит подростка в приподнятое настроение, а временный неуспех, особенно подчеркнутый окружающими, заставляет падать духом, вызывает неуверенность в себе, робость.

Общими для всех подростков, независимо от различий в их социализации, являются те психологические особенности, в основе которых лежит развитие рефлексии, порождающие потребность понять самого себя и быть на уровне собственных к себе требований, т.е. достигнуть избранного образца. А неумение удовлетворить эти потребности определяет целый “букет” психологических особенностей, специфических для подросткового кризиса.

Учитель: “Конечно, я думаю, не надо объяснять, что любовь к себе и принятие себя таким, каков ты есть, не означает, что вы можете делать все, что вам заблагорассудится, не считаясь с окружающими. Последнее характерно как раз для человека, который не любит себя, а потому вынужден защищаться и утверждать себя в окружающем мире. Подлинная любовь к себе предполагает трезвый самоанализ и четкий самоконтроль. Она позволяет рассматривать жизнь как путь самоактуализации, открытия своей уникальности, своей собственной индивидуальности. Вам, наверное, знакомо утверждение: “Человек – это микрокосм”, т.е. каждый человек – это Вселенная. И хотя Вселенные, как говорится, сталкиваются и разбегаются где-то там, в районе световых лет, все же ни одной Вселенной нет смысла утверждать себя за счет другой. Мне кажется, что именно в этом смысл теории самоактуализации и самооценки и значения любви к себе”.

Следующим примером повышения самооценки учащихся может служить урок этики. Темой его может являться самопринятие, самоуважение, самоодобрение.

Урок 2. Ученикам предлагается проанализировать свое поведение с точки зрения соответствия “принципам самоодобрения” (См. Приложение 4). Причем поведение в совершенно конкретных ситуациях. Лучше всего если в течение нескольких дней они будут описывать два-три эпизода из прошедшего дня и анализировать их по приведенным критериям. Хорошо заниматься вдвоем, втроем или спросить мнение другого. Задача подростка – определить уровень владения перечисленными навыками, как бы “расставить” их по порядку – от того, которым вы наиболее владеете, до того, которым не владеете вовсе. Следующий этап: вы выбираете два навыка – из начала и конца списка и сознательно реализуете их в своем повседневном поведении, каждый день, давая себе отчет, как у вас это получится. И так до тех пор, пока вы не почувствуете, что пользуетесь ими почти автоматически. Затем следующие два и т.д.

Затем задайте ученикам вопрос: из чего складывается наше переживание удачи, успеха? Очевидно, что оно возникает из соотношения полученного результата и того, чего мы хотели достичь. Существует некая формула:

 Успех

Самооценка = -------------

 Притязания

Другими словами, самооценку можно повысить, либо повышая уровень успеха, либо снижая притязания.

Задание: Поиграйте с результатами и притязаниями. Представьте себе, что вы хотите каких-то других достижений – более высоких или более низких. Что в этом случае будет в списке? Составляйте такие списки не менее двух недель. Затем, когда вы начнете чувствовать, что вам это надоело, усложните задание. Составляя список удач сегодняшнего дня, обязательно находите в каждой то, что она может дать для будущего.

Здесь следует перейти к другому важному моменту, связанному с успехом, неудачами и любовью к себе. Это явление носит название жизненного сценария. Сценарий – своего рода план и одновременно стиль жизни, который мы часто реализуем, не задумываясь и не зная об этом. Главное понять, что человек хочет в жизни.

Как свидетельствуют факты, об уровне развития личности и самооценки подростка нельзя судить на основе работы ученика в пределах только школьного материала. В ряде случаев именно в занятиях, выходящих за пределы школьных заданий и учебных предметов, у некоторых учащихся мы обнаруживаем высокий уровень развития самооценки.

Надо помнить, что как только учитель начинает усреднять, загонять в определенные рамки и навязывать ученикам жесткие правила, они сразу начинают протестовать.

Нам хотелось бы предложить учителям несколько подходов к работе, которые могут помочь им повысить самооценку учащихся, интерес к себе и предмету.

1. Наберитесь терпения, чтобы понять вопрос ученика. Обязательно надо позволять ученикам задавать вопросы и обязательно отвечать на них. Хорошо при этом может выглядеть просьба повторить вопрос или признание: “Извините, я не понял”. Во всем этом чувствуется уважение к ученикам, и они это очень ценят.
2. Вопрос, как правило, заслуживает большего, чем ответ.
3. Завышенная готовность немедленно ответить усиливает опору на внешний опыт и отучает смотреть внутрь.
4. Вопросы задают не всегда для того, чтобы получить ответ.

Чаще всего вопросы учащихся иллюстрируют растущее саморазвитие, и учитель может помочь подростку развить самоуважение. Понимание, уважение и поощрение вопросов пробуждают в ребенке интерес к миру, помогают ему повысить самооценку.

* 1. *ДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ*

В предыдущем разделе мы говорили об установке в действиях учителя, направленной на повышение самооценки подростка. В этой главе мы хотели бы проработать вопрос о том, что же следует делать родителям для того, чтобы их ребенок почувствовал доверие и уважение к ним, что будет способствовать развитию его личности и повышению самооценки.

Многие родители в отношениях со своими детьми используют манипулятивные способы, как например:

1. Манящие яблоки. “Отнеси мусор, и я подброшу тебе на карманные расходы”. “У меня два билета на концерт. Будь молодцом, и мы посмотрим его”.
2. Угрозы. “Я думаю, мне следует сходить в школу и узнать о твоих успехах”.
3. Сравнения. “Он не получает столько карманных денег, сколько получаешь ты”, “Лена учится лучше тебя”, “Мне нравится Дима, он такой вежливый”.
4. Неискренние обещания. “Я поговорю с одним человеком, относительно твоих летних занятий”, “Мне хотелось бы, чтобы у тебя был такой свитер”.
5. Шантаж. “Я пожалуюсь отцу, и уж он-то с тобой разберется”, “Как мало времени ты уделяешь домашним заданиям. Я уверена, что если я скажу об этом твоему учителю, его это не порадует”.
6. Болезнь как средство контроля. “Если ты не перестанешь этого делать, то у меня будет сердечный приступ”, “Ты просто должен успокоиться – видишь, у меня начинается мигрень”.
7. Любовь как средство. “Ты бы не делал этого, если бы хоть капельку любил меня”.

В результате подростки пытаются выскользнуть из шаблонов, налагаемых на них взрослыми. Примеров может быть бесконечно много.

Скажем, Лена отправляется в школу холодным утром, надев лишь легкий жакет. “Надень сейчас же пальто, - говорит ей мать. – Этот жакет слишком легкий”. В ответ следует: “Не хочу!”. “Я твоя мать, и ты будешь делать то, что я скажу”. Надо ли добавлять, что Лена с еще большей решимостью говорит: “Не буду!”.

Предположим однако другой вариант. “Мы ведь обе не хотим, чтобы ты простудилась? – говорит мать. – Пойми, я искренне волнуюсь за тебя. Войди, пожалуйста, в мое положение и посоветуй, что делать”. При таком подходе девушка скорее всего скажет: “Хорошо, давай я надену под жакет свитер”.

Естественно, конфликты возникнут еще не однажды, но решение их будет успешным, если оно будет базироваться на идее взаимного уважения. Поэтому мать, во имя собственного же блага, должна вести себя с дочерью как с равной, а не как с подчиненной.

Множества неприятностей можно избежать, если правильно понимать, что такое победа и что такое поражение.

Многие родители считают себя экспертами поступков своих детей, и, к несчастью, их подход определяется одним лишь “Ты должен”. Альтернативой “долженизму” является то, что есть. Стремление к совершенствованию – это не что иное, как чувство неспособности и неполноценности, а следовательно заниженной самооценки.

Вместо того, чтобы создавать ад подросткам, устанавливая невыполнимые стандарты их поведения, родители должны расти вместе с ними, творчески решая их проблемы. Лишь растущая личность способна безоговорочно принять ответственность на себя.

Рассмотрим еще один пример. Сергей сражается с отцом из-за домашнего задания. Он не хочет делать его сейчас. Он хочет сначала прогуляться со своими друзьями. “Сделай уроки, а потом иди”, - говорит отец. И проявляя скорее дружелюбие, чем враждебность, он добавляет: “Давай посмотрим, можем ли мы договориться. Ведь мы оба хотим, чтобы ты окончил школы, а для этого надо неукоснительно выполнять домашнее задания, правда?”. С этим Сергей соглашается, но уроки делать сей же момент он все равно не хочет. “Давай, - предлагает он, - я встану рано утром, и все сделаю”. “Отлично, - соглашается отец, - но если ты не встанешь, то в следующем месяце тебе придется оставить клуб – ты на собственном же опыте убедишься, что тебе не под силу совмещать клуб и учебу”.

Отец пошел на уступку, и это куда лучше, чем затяжной конфликт, который превращает в кошмар жизнь многих семей.

Родитель, избравший актуализированный стиль поведения, прежде всего попытается направить деятельность подростка в конструктивное русло. Он понимает, что бесконечные протесты их ребенка необходимы для его роста. В конечном итоге на головы родителей обрушивается столь много протестов со стороны подростка потому, что он им доверяет больше всех людей на свете и внутренне уверен, что они будут любить его вопреки бунтам и агрессии. С посторонними людьми он ведет себя куда спокойнее и деликатнее.

Подросток пытается адаптироваться к жизни своим индивидуальным путем. И неблагоразумно втискивать его во взрослые рамки, пока он еще не стал взрослым. Родителям следует позволить подростку расти и развиваться в его собственной индивидуальном темпе. Придерживайтесь концепции “роста изнутри”, нежели “форсирования роста снаружи” – и у вас не будет серьезных конфликтов с подростками.

Для повышения самооценки у подростков некоторые родители изобрели замечательные способы переключения негативных чувств, которые иногда захлестывают их детей, на социально приемлемые действия:

1. Дать возможность выговориться и тем самым превратить недовольство в душе в слова.
2. Четко обозначить словами негативные чувства. После такого пристального наблюдения они обычно исчезают.
3. Смоделировать выход из ситуации.

Чувства подростков неминуемо приводят их к действиям. К каким? Это во многом зависит от их родителей. Позади неприемлемых действий стоят негативные чувства, причем поступок может быть совершен в подростковом возрасте, а чувства, спровоцировавшие его, могут быть заложено в раннем, чуть ли не младенческом возрасте.

Помочь подростку избежать опасного поведения и повысить его самооценку можно двумя способами: удовлетворять те интересы ребенка, которые приемлемы, и помогать ему объяснять, называть свои негативные чувства.

Кроме того, подростки должны четко знать, что есть три момента, ограничивающие их деятельность:

1. этого требует безопасность и есть угроза здоровью;
2. это угрожает их или родительской собственности;
3. этого требует закон и порядок социальной приемлемости.

Сегодняшние подростки, задающие тон всему поколению, пытаются быть лидерами, вожаками, то есть страстно желают социального престижа. В борьбе за самоактулизацию наибольшая тяжесть ложиться как раз на юношеские годы.

И родители в сотрудничестве со школой должны способствовать тому, чтобы у подростков сформировалась правильная шкала ценностей, адекватная самооценка и самоуважение.

* 1. *ДЕЙСТВИЯ ПОДРОСТКОВ*

В предыдущих разделах мы рассмотрели, что должны сделать взрослые и преподаватели для повышения самооценки подростка. В данном же разделе мы хотим проанализировать, что же должен сделать сам подросток, чтобы добиться уважения к себе.

Отношение подростков к себе и взрослым часто двойственно. С одной стороны, они хотят, чтобы к ним относились, как к равным, уважали их права и достоинство. Это, конечно, более чем справедливо. Но, с другой стороны, они считают, что родители должны заниматься только ими, опекать и оберегать их. Подростки как бы отказывают родителям в праве на самостоятельную жизнь, на собственные чувства – на все, что выходит за круг родительских обязанностей.

Прежде всего подросткам надо запомнить, что потребности их собственного “Я” имеют такое же право на реализацию, как и потребности всех других людей. Они сами ответственны за удовлетворение этих потребностей, что, следовательно, они имеют такие же права, как любой другой взрослый человек, и эти права им не могут быть никем представлены. Это собственные права подростков и то, выполняются они, в основном, а иногда и исключительно зависит только от них самих.

Существуют личные права, которыми могут пользоваться подростки, как механизмом защиты для разрешения всевозможных конфликтов.

Вы имеете право:

* иногда ставить себя на первое место;
* просить о помощи и эмоциональной поддержке;
* протестовать против несправедливого обращения или критики;
* на свое собственное мнение и убеждение;
* совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
* предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
* говорить: “Нет, спасибо”, “извините, нет”;
* не обращать внимание на советы окружающих и следовать собственным убеждениям;
* побыть одному, даже если другим хочется вашего общества;
* иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;
* менять свои решения или избирать другой образ действия;
* добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

Вы никогда не обязаны:

* быть безупречным на все 100%;
* следовать за толпой;
* любить людей, приносящих вам вред;
* делать приятное неприятным людям;
* извиняться за то, что были самим собой;
* выбиваться из сил ради других;
* чувствовать себя виноватым за свои желания;
* мириться с неприятной ситуацией;
* жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
* сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
* делать больше, чем вам позволяет время;
* делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
* выполнять неразумные требования;
* отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
* нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
* отказываться от своего “Я” ради кого бы то ни было.

Теперь у подростков есть достаточно большой арсенал для борьбы с низкой самооценкой. Далее следует еще один раз внимательно просмотреть данный список и сделать еще один, который будет нравиться подростку. Затем к каждому пункту списка подобрать несколько ситуаций из повседневной жизни, где каждое из этих прав может быть реализовано или, напротив, ущемлено. Как всегда, чем больше, тем лучше. Далее. Придумать к этой ситуации варианты уверенного, неуверенного и агрессивного поведения. И затем начать отрабатывать, репетировать уверенное поведение в различных ситуациях.

Самое трудное – осмелиться сделать это, нарушить тот образ, который привычен для вас самих и, как вы считаете, для окружающих. Для того чтобы быть собой, а не привычным, удобным для себя и окружающих человеком, требуется смелость. Не сравнивайте себя с другими. Помните, что каждый человек неповторим и ценен просто потому, что он – это он, уникальная, своеобразная личность. Он, безусловно, достоин любви многих, но в первую очередь, прежде всего, - самого себя.

Запомните: первый и последний учитель жизни – это сама жизнь, и надо отдавать себя этой жизни безбоязненно и безраздельно.

Все эти правила помогут подростку 11-14 лет повысить свою самооценку, научиться уважать себя и других людей.

1. **ВОЗМОЖНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЯЕМЫХ МЕТОДОВ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ 11-14 ЛЕТ**

В данном разделе нам хотелось бы рассмотреть, к какому результату могут привести описанные выше методы повышения самооценки подростков, передача ему ответственности за его собственные решения, попытки научиться уважать себя.

Через некоторое время после того, как вы передадите ребенку ответственность за его собственные решения, вам следует ожидать последствий этого в диапазоне от быстрого улучшения ситуации до разного рода вспышек. Если вы готовы к ним, они не будут пугать вас, и если вы тверды и искренни в своих намерениях и действиях, передавая подростку ответственность за его собственные решения и пытаясь научить их уважать себя и окружающих, то эти вспышки, скорее всего, будут слабыми и кратковременными. Когда они прекратятся, а этообязательно произойдет, если вы будете следовать нашим рекомендациям, у вас будет полное право радоваться позитивным и благоприятным изменениям исходной сложившейся ситуации.

Прежде чем начинать применять все эти идеи в общении с подростком: не сдавайтесь. Предлагаемый нами подход весьма эффективен, гораздо более эффективен, чем это может показаться на первый взгляд, и иногда его применение почти сразу приводит к разрешению сложных для подростков, их родителей и учителей ситуаций. Во многих случаях это требует большего времени. Вы можете оказаться в числе тех взрослых, которые какое-то время либо совсем не видят перемен, либо видят лишь незначительные изменения в подростках и в самих себе даже тогда, когда, кажется, сделано все, что мы рекомендуем. Важно продолжать следовать предлагаемому подходу и быть предельно внимательным к тем случаям, когда, даже не отдавая себе в этом отчета, вы все еще продолжаете вести себя по-старому. Используя предлагаемый подход к повышению самооценки подростков, вы вырабатываете и для себя, и для подростка новое восприятие окружающего.

Все, что вы делаете согласно приведенным выше рекомендациям, на самом деле помогает, положительные результаты будут накапливаться и приведут вас к тому, что ваш подросток приобретет адекватную самооценку, что поможет родителям и учителям сформировать у них правильные жизненные ценности и адекватное социальное поведение.

1. **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Приведенные в работе методы повышения самооценки подростка позволили выделить новые стороны в формировании личности в период подросткового возраста и связи между этими сторонами. На начальном этапе подросткового возраста возникает что-то новое. Необходимо выделить центральное новообразование этого периода, определяющее другие моменты, основные изменения и позволяющее объяснить всю симптоматику развития.

Повышение самооценки подростка может проявляться в учении, отношениях с товарищами, выполнении домашних обязанностей, использовании свободного времени, в интересующих занятиях. Повышение самооценки может быть различной как по объему, так и по существу. Во-первых, она может быть действительной и формальной; во-вторых, вызываться сложившимися обстоятельствами в семье или предоставляться подростку взрослыми. Так, повышение самооценки в учении может быть действительной или существовать в виде “свободы в учении”, например, при отсутствии контроля в семье. Повышение самооценки во взаимоотношениях с товарищами, в занятиях и использовании свободного времени может быть, с одной стороны, предоставлена подростку взрослыми и выражать доверие к нему, а с другой стороны, быть результатом отсутствия достаточного контроля за этой стороной жизни ребенка.

Полученный нами материал дает основание считать, что формирование у подростков самооценки происходит в практике отношений с окружающими, построенных по образцу отношений взрослых, в деятельности, овладевая которой подросток ориентируется на образцы и эталоны взрослых. Формирование самооценки связано с развитием самостоятельности подростков. Если самостоятельность сознательно предоставлена подростку взрослыми, то между формирующимся у подростка чувством самооценки и отношением к нему со стороны старших противоречие не возникает, а потому нет неудовлетворенности отношением взрослых и, соответственно, нет и оснований для проявления различных форм протеста и доказывания своей взрослости. Если самостоятельность подростка возникает только из-за определенных обстоятельств жизни при сохранении отношения взрослых к нему как к маленькому, то появляется противоречие между этим отношением и формирующимся у подростка чувством самооценки, которое обнаруживается в столкновениях и конфликтах подростков и взрослых.

1. **БИБЛИОГРАФИЯ**

Литература для написания проекта

1. Бурукова В.С. Педагогика. Екатеринбург. 1996.
2. Буквалов В.А. Начальный курс педагогики и сотрудничества. Рига, 1996.
3. Заир-Бек Е.С. Основы педагогического проектирования. СПб, 1995.
4. Питюков В.Ю. Основы педагогических технологий. М., 1997.
5. Прутченков А.С. Наедине с собой. М., 1991.
6. Сластенин В.А. Педагогика. Учебное пособие. М., 1997.
7. Шмидт Р. Подростковый юношеский возраст. М., 1994.

Литература для учителя

1. Аплетаев М.А. Нравственное воспитание подростков в процессе обучения. М.: Просвещение, 1988.
2. Казакина М.Г. Самооценка личности школьника и педагогические условия ее формирования. Л., 1981.
3. Кокин А.Б. Подготовка студентов педагогических вузов к организации процесса самовоспитания старшеклассников. СПб, 1992.
4. Коноваленко В.Е. Педагогические условия становления самооценки личностных нравственных качеств старшеклассника. СПб, 1995.
5. Федорова Г.Г. Влияние самооценки на формирование общественно-активной позиции старших подростков. Л., 1991.
6. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. М., 1994.
7. Энкельман Н Начни с себя: советы 13-16-летним. М., 1996.

Литература для родителей

1. Байярд Р.Т. Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток. М: Просвещение, 1991.
2. Кон И.С. Психология юношеского возраста. М., 1989.
3. Леонтьев А.Н Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975.
4. Личко А.Е. Подростковая психология. Руководство для родителей. Л., 1989.
5. Никитская М.И. Психологические особенности идеалов подростков и старших школьников \\ Вопросы педагогики, № 12, 1996.
6. Седов Л.С. Психология юношеского возраста. М., 1991.
7. Фролов Ю.И. Психология подростка. Хрестоматия. М.: Российское педагогическое агентство, 1997.

Литература для подростков

1. Вайнцвайг п. Десять заповедей творческой личности. М., 1990.
2. Емельянов Ю.В. Как помочь самому себе. М., 1991.
3. Подросток на перекрестке эпох. Под ред. Кривцовой С.В., М.: Просвещение, 1992.
4. Прихожан А.М. Психология неудачника. М., 1997.
5. Фалу Эйр. Станьте режиссером своей жизни, вместо того, чтобы быть актером // Путь к себе, 1991.
6. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1990.
7. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. М., 1994.
8. Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор. М., 1992.
9. **ПРИЛОЖЕНИЯ**

# ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

В течение 15 минут вы должны ответить на вопрос: “Кто Я?”, использовав для этой цели 20 слов или предложений. Не старайтесь отобрать правильные или неправильные, важные или неважные ответы. Пишите их так, как они приходят вам в голову. Вы же сами понимаете – правильных или неправильных ответов здесь быть не может.

Затем прежде всего посмотрите, сколько слов и предложений вы успели написать за 15 минут. Этот показатель носит название уровень самопрезентации (это уровень представления, представления себя). Чем большее количество слов и предложений вы успели написать, тем выше у вас уровень самопрезентации.

Если ответов не более 8 – это означает, что вы или не хотите представить себя даже самому себе, или – это встречается чаще – просто не думаете о себе и пользуетесь в повседневной жизни лишь некоторыми, возможно, наиболее важными, а чаще наиболее простыми и очевидными характеристиками.

От 9 до 17 ответов – это средний, умеренный уровень самопрезентации. Как почти о всяком среднем уровне, здесь трудно сказать что-либо определенное. Вроде бы человек и знает себя, да как-то не очень хорошо, может быть, думает о себе, да как-то не очень много.

Когда ответов 18 и более, это говорит о высоком уровне самопрезентации. Обычно он свидетельствует, что человек смотрит на себя с разных сторон, так или иначе думает о себе и, главное, не стесняется сам себя.

У вас ответов больше 22? Не перехитрили ли вы самого себя? Может быть, вы решили - задача в том, чтобы написать как можно больше, и стали писать что попало, лишь бы набрать желаемое число. Вы всегда стремитесь только к выигрышу? Часто видите ситуацию соревнования там, где ее вовсе не предполагалось? Перечислите свои ответы, сколько из них действительно характеризуют вас, а сколько написано случайно, просто так? Подумайте, что вы выигрываете, а что проигрываете, стремясь угадать, чего от вас ждут, и добиться первого места?

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Ниже вы видите пять линий и пять характеристик. Если представить, что слева направо значение характеристик вырастает, то где, по вашему мнению, вы находитесь сейчас. (Отметьте это на каждой линии знаком “х”). А место, где хотели бы находиться – знаком “!”.

Ум \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Успех в делах\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дружба \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Любовь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Внешность \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Для того чтобы понять, что это значит, помощь здесь не нужна.

В следующих предложениях надо выбрать один из предлагаемых ответов:

1. Мой успех зависит от:
* меня самого
* других людей
* везения
* всего понемножку.
1. Мое настроение зависит от:
* меня самого
* других людей
* погоды
* ни от чего не зависит
1. Мои страхи и опасения зависят от:
* меня самого
* других людей
* погоды
* ни от чего не зависит
1. Когда у меня с кем-то портятся отношения, это зависит от:
* меня самого
* других людей
* обстоятельств
* ни от чего не зависит
1. Большинство событий в моей жизни зависят от:
* меня самого
* других людей
* везения
* всего понемножку.

### ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

Из предлагаемых ниже вариантов ответов выберите тот, который подходит вам больше всего:

1. Ваши сны:
* драматичны, страшны;
* туманны, неясны;
* приятны;
* эротичны.
1. О чем вы думаете утром, только что проснувшись:
* какая будет погода;
* о делах, которыми вы любите заниматься;
* о делах, которыми вы не любите заниматься;
* о друге, любимом человеке;
* о человеке, который вам неприятен.
1. Как вы обычно завтракаете:
* выделяете необходимое время, сервируете стол;
* во время завтрака ворчите, что не выспались;
* любите поговорить;
* часто опаздываете и потому спешите.
1. Когда вы читаете газету, то на чем прежде всего останавливаете внимание:
* на политических и экономических новостях;
* на сообщениях о происшествиях и преступлениях;
* на материалах о спорте и культуре;
* вообще не читаю газет.
1. Как вы реагируете, узнав о каком-либо ЧП, преступлении, скандале:
* вам безразлично;
* беспокоитесь, чтобы такое же не случилось с вами;
* возмущаетесь, что правоохранительные органы не могут навести порядок;
* понимаете, что в жизни может быть всякое.
1. Как вы ведете себя при первой встрече с незнакомым человеком:
* сразу же доверяетесь ему;
* ждете, когда он о чем-то спросит вас;
* с интересом наблюдаете за ним;
* следите за ним, но не делаете никаких выводов.
1. Что вы делаете, если замечаете, что кто-то разглядывает вас:
* прежде всего вам кажется, что у вас не в порядке одежда, прическа;
* начинаете думать, что в вас есть что-то смешное;
* смотрите на себя в какую-нибудь витрину;
* вам это даже приятно;
* не обращаете внимания, вам все равно.
1. Вы ищите какое-то место в чужом городе, зная только адрес:
* предпочтете взять такси;
* будете расспрашивать прохожих;
* предварительно выясните у знакомых, как лучше всего добраться;
* попытаетесь найти сами;
* все время будете бояться, что не сможете найти.
1. С какими мыслями вы начинаете учебный день, идете в школу:
* надеетесь, что день будет успешным;
* ждете, чтобы уроки скорее кончились;
* в школе всегда приятно поболтать с приятелями;
* надеетесь, что в этот день вас не подстерегают какие-то проблемы, неприятности.
1. Вы проигрываете в какую-нибудь игру:
* это вас расстраивает, вы думаете: “Видимо, для меня это плохой день”;
* будете играть и дальше, пока не начнете выигрывать;
* считаете, что игра – есть игра – кто-то ведь должен проигрывать, почему не вы;
* пытаетесь придумать способ выиграть.
1. Когда вы сидите за столом и вам подают небольшую порцию чего-то особенно вкусного:
* набрасываетесь на нее с аппетитом;
* боитесь, как бы не поправиться;
* съедаете все, но с угрызением совести;
* боитесь, что даст сбой ваш желудок.
1. Когда вы ссоритесь с кем-то, кто вам симпатичен, то:
* боитесь, как бы не поругаться с ним окончательно;
* относитесь к этому спокойно: во всем есть свой смысл;
* считаете, что наверняка быстро помиритесь и все будет в порядке;
* слишком гладкие отношения скучны.
1. Когда в ванной смотрите на свою фигуру, вы думаете:
* “в общем впечатление хорошее, хотя для совершенства нет пределов”;
* “надо сбросить лишний вес, но для этого надо столько трудиться”;
* “неплохо бы накачать мускулы, но это требует слишком много усилий”;
* “фигура как фигура, как у всех, ничего особенного”;
* сразу же решаете, что надо заняться гимнастикой.
1. Когда вы влюблены:
* полностью отдаетесь увлечению, даже кратковременному;
* ловите себя на мысли, приятно ли проявление ваших чувств партнеру;
* вас все время что-то угнетает, вы постоянно настороже, встревожены, обеспокоены;
* все время думаете об отсутствии взаимности;
* ни о чем не беспокоитесь, чувствуете себя хорошо.
1. Вы прошли медицинский осмотр и пока ждете результатов:
* боитесь, как бы у вас не нашли чего-то серьезного;
* знаете, что врач вам все равно не скажет правду;
* думаете, что раз у вас ничего нет, то чего же вам бояться;
* думаете, что каждому лучше вовремя узнать всю правду.
1. Каждый день, общаясь с людьми, вы:
* держитесь приветливо или прохладно – в зависимости от обстоятельств;
* часто чувствуете себя неловко, не знаете, как себя вести с незнакомыми людьми;
* внимательно следите за тем, как вас оценят, что скажут о вас, о вашем поведении другие;
* нередко вам кажется, что вы лучше других;
* зачастую вы думаете, что хуже других.
1. Вам предстоит длительное путешествие, как вы готовитесь к нему:
* тщательно планируете;
* не сомневаетесь, что наверняка произойдет какой-нибудь сбой, что-нибудь обязательно будет не так;
* считаете, что все утрясется как-то само собой, поэтому к поездке особенно не готовитесь;
* до самого отъезда находитесь в сильном возбуждении и только потом успокаиваетесь;
1. Какой из перечисленных цветов вы предпочитаете:
* красный;
* серый;
* зеленый;
* синий.
1. Когда вы принимаете решение, на что рассчитываете:
* уповаете на везение, счастье, удачу;
* только на самого себя;
* вы в состоянии объективно оценить свои шансы;
* обращаете внимание на приметы и предзнаменования;%
* считаете, что у каждого своя судьба.
1. У вас есть возможность выбора, что вы предпочтете:
* получить небольшое наследство;
* достичь устойчивых успехов в профессии;
* создать что-то значительное в науке, искусстве;
* встретить большую любовь;
* заиметь хорошего, настоящего друга.

Теперь подсчитайте очки:

|  |  |
| --- | --- |
|  | Номер вопрса |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| А | 1 | 2 | 5 | 2 | 3 | 5 | 1 | 2 | 5 | 2 | 5 | 1 | 5 | 3 | 2 | 5 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| Б | 4 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 5 | 1 |
| В | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 2 | 1 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 5 |
| Г | 5 | 4 | 1 | 2 | 4 | 3 | 5 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 |
| Д |  | 1 |  |  |  |  | 4 | 1 |  |  |  |  | 2 | 5 |  | 1 |  |  | 2 | 4 |

Результаты теста:

24-35 – Вы неизлечимый, болезненный пессимист. Вам надо что-то делать! Так ли уж плох оптимизм?

36-47 – Хотя у вас время от времени и появляются какие-то проблески оптимизма, пессимизм чаще всего берет верх. Постарайтесь порадостнее смотреть на мир, сделайте что-то приятное самому себе.

48-60 – У вас очень трезвый взгляд на мир, но вы не можете отказаться от пессимистических настроений.

61-75 – У вас четкие, реалистические взгляды на жизнь, обычно в любой ситуации вы сохраняете оптимизм.

76-90 – Вы оптимист от рождения. И вы правы! Но это ваше качества в известной мере мешает вам исправлять свои ошибки. А жаль!

91-100 – Это уже не оптимизм, а необузданное легкомыслие.

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

Следующие навыки и способности свойственны людям с оптимальным уровнем самоодобрения. Почитайте их внимательно и оцените, насколько хорошо владеете самоодобрением вы сами:

1. Верность своим принципам, несмотря на противоположные мнения других, в сочетании с достаточной гибкостью и умением изменить свое мнение, если оно ошибочно.
2. Способность действовать по своему усмотрению, не испытывая вины или сожаления в случае неодобрения со стороны других.
3. Способность не тратить время на чрезмерное беспокойство о завтрашнем и вчерашнем дне.
4. Умение сохранять уверенность в своих способностях, несмотря на временные неудачи и трудности.
5. Умение ценить в каждом человеке личность и чувство его полезности для других, как бы они ни отличался уровнем своих способностей и занимаемым положением.
6. Относительная непринужденность в общении, умение как отстаивать свою правоту, так и соглашаться с мнением других.
7. Умение принимать комплименты и похвалу без притворной скромности.
8. Умение оказывать сопротивление.
9. Способность понимать свои и чужие чувства, умение подавлять свои порывы.
10. Способность находить удовольствие в самой разнообразной деятельности, включая работу, игру, общение с друзьями, творческое самовыражение или отдых.
11. Чуткое отношение к нуждам других, соблюдение принятых социальных норм.
12. Умение находить в людях хорошее, верить в их порядочность, несмотря на их недостатки.
1. Цукерман Г.А., Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов, М., 1994. [↑](#footnote-ref-1)
2. Казакина М.Г. Самооценка личности школьника и педагогические условия ее формирования. Л., 1981. [↑](#footnote-ref-2)
3. Фролов Ю.И. Психология подростка. М.: Российское педагогическое агентство, 1997. [↑](#footnote-ref-3)
4. Аплетаев М.Н Нравственное воспитание подростков в процессе обучения. М., 1988. [↑](#footnote-ref-4)
5. Прутченков А.С. Наедине с собой. М.: Просвещение, 1994. [↑](#footnote-ref-5)