

## Самосознание и самооценка подростка

Отрочество - это беспокойство:  
"Вдруг я не такой, как все?"  
и ужас: "Вдруг я такой, как все?"  
Евг. Винокуров

Подростковая пора - время второго рождения личности. И рождение это, увы, не обходится без мук... Страдают подростки от непонимания со стороны взрослых, от смятения чувств, противоречивости намерений, интересов, устремлений. Мучаются взрослые - дети стали грубы, замкнуты, неоткровенны...

Да, мир подростка сложен, противоречив, полон ежедневных, ежечасных перемен. Но он открыт для понимания. Быть понятым - самое первое, что хотят подростки. Хотим и мы понять их. Почему же не понимаем так часто? Очевидно, потому что не знаем, подходим с готовыми мерками "не по росту": то слишком детскими, то слишком взрослыми.

Сегодняшнее занятие родительского лектория и ставит своей целью помочь этому пониманию.

Два разнонаправленных, даже противоположных стремления владеют подростками: страстный интерес к внешнему миру и столь же страстное, пристальное вглядывание в себя - в мир своих мыслей, чувств, переживаний.

Интерес ребенка к своему "я" - к своим особенностям, возможностям, способностям - в каждом возрасте проявляется по-разному, на каждой ступени жизни обогащается новым содержанием. "Я сам!" - говорит трехлетний малыш. И это значит, что он выделил себя из окружающего предметного мира, отличил от других людей. Для нас такое отличие самоочевидно, иначе быть не может, но для малыша - это заметный шаг в развитии.

"Кто я?", "Каков я?", "Что я могу" - спрашивает себя подросток; и это - уже иная форма и иной уровень развития самосознания.

Самосознание - сложный психический процесс, особая форма сознания, характеризующаяся тем, что оно направлено само на себя. В процессе самосознания человек выступает в двух лицах: он - и познающий, и познаваемый.

Важной стороной самосознания и показателем достаточно высокого уровня его развития является формирование такого его компонента, как самооценка.

Что такое самооценка? Самооценка - это оценка человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Самооценка формируется в единстве двух составляющих её факторов: рационального, отражающего знания человека о себе, и эмоционального, отражающего то, как он как он воспринимает и оценивает эти знания, в какой общий итог (а диапазон здесь может быть очень широк - от веры в собственную идеальность до безоглядного самоуничтожения) они складываются. Таким образом, самооценка отражает особенности осознания человеком своих поступков и действий, их мотивов и целей, умение увидеть и оценить свои возможности способности.

Самооценка имеет ряд измерений: она может быть правильной или ложной, относительно высокой или низкой, устойчивой или неустойчивой. Отличительной чертой зрелой

самооценки является дифференцированная самооценка: человек четко осознаёт и выделяет те сферы жизни, те области деятельности, в которых он силен, может достигнуть высоких результатов, преодолеть значительные трудности, и те, где возможности его заурядны.

На начальных этапах развития ребенок оценивает преимущественно свои физические качества и возможности ("Я большой", "Я сильный"), затем начинают осознаваться и оцениваться практические умения, поступки, моральные качества. Самооценка начинает выступать в качестве важнейшего регулятора поведения человека, его активности в учении, труде, общении, самовоспитании.

Самосознание и самооценка проявляются и формируются в деятельности, под непосредственным воздействием социальных факторов - в первую очередь - общения ребенка с окружающими.

Формирование самооценки связано с активными действиями ребёнка, с самонаблюдением и самоконтролем. Игра, занятия, общение постоянно обращают его внимание на самого себя, ставят его в ситуацию, когда он должен как-то отнестись к себе - оценить свои умения что-то делать, подчиниться определенным требованиям и правилам, проявлять те или иные качества личности.

Решающее влияние на формирование самооценки оказывают два фактора: отношение окружающих и осознание самим ребенком особенностей своей деятельности, ее хода и результатов.

В каждом возрастном периоде на формирование самооценки преимущественно влияет та деятельность, которая в этом возрасте является ведущей. В младшем школьном возрасте ведущей является учебная деятельность; именно от ее хода и зависит в решающей степени формирование самооценки ребенка, она прямо связана с его успеваемостью, успехами в учении. Причем психологические исследования показывают, что самооценка младших школьников еще далеко не самостоятельна, над ней довлеют оценки окружающих, прежде всего оценки учителя. У хороших учеников формируется, как правило, высокая, часто завышенная самооценка, у слабых - низкая, преимущественно заниженная. У слабых учеников постепенно начинает развиваться неуверенность в себе, тревожность, робость, они плохо чувствуют себя среди одноклассников, настороженно относятся к взрослым.

Иной комплекс личностных качеств начинает складываться, в связи с высокой самооценкой, у сильных учеников. Их отличает уверенность в себе, нередко переходящая в чрезмерную самоуверенность, привычка быть первыми, образцовыми.

И недооценка, и переоценка своих сил и возможностей - явление далеко не безобидное для школьника. Привычка к определенному положению в классном коллективе - "слабо", "средне" или "сильного", задающего тон в учебе, - постепенно накладывает отпечаток на все стороны жизни ребенка. Все отношения детей также начинают складываться под влиянием этого, уже "узаконенного" деления класса по результатам учебной деятельности. "Звездами", к которым больше всего тянутся сверстники, в начальной школе оказываются те ребята, у которых в дневниках преобладают пятерки. Лишь позже, в подростковом возрасте, оценки и самооценки учащихся будут менять свои основания и сами меняться. Ребята начнут высоко ценить и качества хорошего товарища, и смелость, и ловкость, и увлеченность чем-то, и глубину интересов.

В подростковом возрасте самооценка поднимается на качественно новую ступень, обогащается новым содержанием, приобретает новые функции. Самое важное: именно в этом возрасте ребенок начинает осознавать себя как личность, обладающую определенными психическими качествами, включенными в определенную систему социальных отношений. Знания подростка о себе приобретают обобщенный характер. Познавая себя в постоянном сравнении с другими людьми, он начинает активно выделять и усваивать нормы и эталоны взаимоотношений; в сферу осознаваемого включаются все виды его деятельности и взаимоотношений с окружающими. Самосознание становится своеобразным "ядром" личности, оно концентрирует в себе, как в фокусе, основные изменения в развитии личности.

Рассмотрим условия, которые определяют и обеспечивают развитие личности.

В подростковом возрасте происходят большие изменения в организме ребенка, идет его бурная перестройка. Много изменений происходит и в обстоятельствах жизни подростка. Изучение основ наук, к которому вплотную приступают школьники в этом возрасте, предъявляет новые, более высокие требования к их мышлению, памяти и другим психическим процессам. Новые учебные предметы, возросший объем учебного материала требуют совершенствования приемов и способов усвоения знаний, большей самостоятельности. Более серьезной и содержательной становится общественная работа подростков: они уже основные инициаторы и участники общественной жизни школы. Меняется положение подростка в доме. В чем-то его уже начинают признавать взрослым, у него появляется больше прав и обязанностей, ему больше доверяют, но больше и спрашивают.

Рост реальной самостоятельности подростка ведет к тому, что у него появляется новый взгляд на себя, желание разобраться в себе, всесторонне себя оценить.

Все эти изменения и есть тот источник, тот основной фактор, который стимулирует развитие самосознания.

Подростковый возраст и "по науке", и "по жизни" считается "трудным", "критическим", "возрастом противоречий". В эту пору быстро, иногда за несколько месяцев происходят такие изменения и в облике и в поведении ребенка, что он становится неузнаваемым, а его поступки кажутся непонятными, необъяснимыми.

Связано появление новых форм поведения подростка с особенностями его возрастного развития, с конкретными условиями и обстоятельствами его жизни. А также подростки становятся трудными из-за того, что "изменение педагогической системы, применяемой к ребенку, не поспевает за изменениями его личности". Опыт показывает: если взрослые учитывают эти перемены, никаких особых конфликтов между ними и подростком не возникает.

Многое в поведении подростка объясняется спецификой смены в этом возрасте типов ведущей деятельности. В подростковую пору на первый план выходит общение. Учению приходится "потесниться". Однако при нормальном, благополучном развитии подростка оно не понесет существенного урона; при сформированной учебной деятельности мотивация учения не снижается, общение не вступает с ней в конфликтные отношения. Нет, следовательно, причин и для конфликтов между подростком и взрослыми по поводу школьных дел.

Если же учебная деятельность - по тем или иным причинам - в младшем школьном

возрасте не сформировалась, если ребенок не научился учиться: у него не сложилась познавательная мотивация, он не овладел формами самоконтроля, не научился выделять учебные задачи, объективно оценивать себя, - происходит как бы столкновение, "наложение" разнонаправленных требований и тенденций. Взаимоотношения подростка с окружающими - сверстниками и взрослыми - расширяются и усложняются. Коллектив сверстников, друзья, товарищи играют теперь в его жизни очень важную роль. Подросток становится очень чутким к мнению сверстников о себе, к изменениям в их отношениях, много думает об этом. Ему хочется завоевать авторитет и уважение товарищей, добиться их признания. Но если учебные занятия не дают для этого оснований, а напротив, обнаруживают слабости подростка, возникает своеобразный "внутренний отход" от школы. Задача, которая стоит в этом случае перед взрослым, - максимально развитая и в то же время очень тактичная помощь подростку в учебе, в овладении навыками самостоятельной работы.

Развитие самосознания подростка связано с острой потребностью найти ответы на главные для него вопросы: "Кто я?", "Каков я?", "Что я могу?" Он сравнивает себя со взрослыми и с товарищами. Познание другого человека опережает самого себя. Суждения подростков о других людях часто более точны и более критичны, чем их самооценки.

В дошкольном и младшем школьном возрасте самосознание формировалось в основном под влиянием внешних факторов. Теперь подросток не только "впитывает" внешние воздействия, оценки окружающих - он начинает их анализировать: какие-то оценки принимает, какие-то отвергает, с чем-то соглашается, против чего-то протестует. Теперь уже можно говорить о формировании у ребенка знания самого себя.

Осознавая свои особенности, качества своей личности, подросток стремится что-то изменить в самом себе, в своих отношениях с окружающими: в его жизни появляются осознанные задачи самовоспитания. Свое поведение, свои взаимоотношения с окружающими подросток начинает строить на основе "примеривания" требований взрослых, коллектива сверстников, товарищей к самому себе. Этот более высокий уровень саморегуляции становится возможным благодаря развивающимся механизмам самоконтроля. Самооценка начинает влиять на восприятия подростком других людей, "питать" избирательность этого восприятия.

Чрезвычайно важным для развития подростка становится общение со сверстниками, ведь ровесник - человек, обладающий теми же правами и теми же возможностями, что и ты сам. Самооценка подростка формируется под влиянием двух разнонаправленных тенденций: с одной стороны, действует желание быть похожим на своих друзей, "делать всё, как все"; с другой стремление к самовыражению, желание "иметь своё лицо", быть индивидуальностью. Это одно из наиболее ярко выраженных противоречий подросткового возраста.

Среди друзей подросток ищет и находит образцы для подражания; сопоставляя качества сверстников, создает обобщенный образ того, на кого он бы хотел походить.

Что же ценят подростки в товарищах? Вот что они говорят об этом сами: хороший товарищ - тот, кто во всем помогает, никогда не отказывает в просьбе, не бросит в беде, заступается за слабых, сочувствует при неприятностях, не сваливает вину на других, не подведет, не предаст, добросовестно относится к делу, не жаден, может дать толковый совет, не ссорится из-за пустяков, хранит тайну, откровенен, то есть "умеет дружить по-настоящему". Родителям очень важно знать эти требования подростка! С одной стороны, как видим, подростки ценят в товарищах принципиальность, добросовестность,

активность, благородство, с другой - эмоциональную отзывчивость, способность к сопереживанию, к сочувствию.

Взрослым следует также помнить, что если у подростка не складываются отношения с товарищами в классе, он начинает искать новые сферы общения, новых друзей за пределами школы и в связи с этим очень часто попадает в самые неблагоприятные обстоятельства. Очень важно подростку найти свое место в коллективе класса.

Разобраться в себе, в своих отношениях с окружающими, правильно оценить себя - весьма и весьма сложная задача и для взрослого. Мы-то можем полагаться на знания и опыт. А опыт подростка еще так мал! Именно потому так часты "издержки" самооценки. У одного появляется излишняя ранимость, неуверенность в себе. У другого, наоборот, самоуверенность, зазнайство, третий начинает приспосабливаться к требованиям окружающих.

Вот тут и нужна подростку помощь взрослого. Именно взрослый может показать подростку и пути самосовершенствования, и средства их реализации. Только делать это надо обязательно тактично, потому что подросток и ждет помощи от взрослого, и очень боится "обнародовать" это. Его противоречивость очень хорошо выразил знаменитый педагог В. А. Сухомлинский. Он как бы подслушал внутренний монолог подростка. "Не опекайте меня, не ходите за мной, не связывайте каждый мой шаг, не свивайте меня пеленками пристрастия и недоверия, не напоминайте и словом о моей колыбели. Я самостоятельный человек. Я не хочу, чтобы меня вели за руку. Передо мной высокая гора. Это цель моей жизни. Я вижу, думаю о ней, хочу достичь ее, но взойти на эту вершину хочу самостоятельно. Я уже поднимаюсь, делаю первые шаги; и чем выше ступает моя нога, тем более широкий горизонт открывается мне, тем больше вижу я людей, тем больше познаю их, тем больше людей видят меня. От величия и безграничности того, что мне открывается, делается страшно. Мне необходима поддержка старшего друга. Я достигну своей вершины, если буду опираться на плечо сильного и мудрого человека. Но мне стыдно и боязно сказать об этом. Мне хочется, чтобы все считали, что я самостоятельно, своими силами доберусь до вершины". Вот что сказал бы подросток, если бы он умел сказать о том, что его волнует, и если бы - самое главное - он захотел откровенно обо всем сказать.

Самооценка подростка, как уже отмечалось, формируется в процессе его равнения на те моральные ценности и требования, которые приняты в кругу сверстников. В тех случаях, когда подростки меняют круг своего общения, может неожиданно меняться и самооценка подростка. Такая неустойчивость связана с тем, что еще не сложились, "не укрепились" те внутренние ее основы, критерии, на которые опирается подросток, оценивая себя и других. Задача взрослого - своевременно увидеть эти трудности роста, помочь подростку.

Взрослый друг крайне необходим подростку. Семья, отношения ее членов друг к другу создают ту атмосферу, которая в важнейшей степени определяет характер отношений подростка со взрослыми, его доверие к ним.

Если в семье преобладают отношения взаимного уважения и доверия, родители имеют возможность более прямо влиять и на отношения подростка со сверстниками. Зная круг общения своего ребенка, понимая его, родители смогут направлять эти отношения. Важно научить его разбираться в людях, в мотивах их действий, видеть причины и следствия своих собственных поступков, научить оценивать свои поступки как бы со стороны, встав на точку зрения другого человека.

Родителям необходимо помнить, что друзья подростка - это не только сверстники, но и взрослые. У них разные функции и роли, но и те, и другие необходимы подростку. В мире своих друзей он находит образцы для подражания, в реальной практике общения проверяет истинную ценность морально-этических требований, приобретает социальный опыт общения. В отношениях со взрослыми он усваивает образцы "взрослого поведения", постигает внутренний мир взрослого человека. Тот путь, по которому пойдет формирование личности подростка, только на первый взгляд может показаться обусловленным случайными обстоятельствами. У истоков этой "случайности" всегда стоит взрослый, отношения с ним.

#### Использованная литература

1. А. Захарова "Что такое самооценка". Журнал. "Семья и школа", №8, 1979г., стр. 39
2. А. Захарова "Самосознание и самооценка подростка". Журнал "Семья и школа", №11, 1979г., стр. 21
3. А. Прихожан, Н. Толстых "Оценивая себя". Журнал "Семья и школа", №9, 1986г., стр. 20