

**Учреждение «Национальный центр усыновления
Министерства образования Республики Беларусь»**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ
«Низкая самооценка подростка: пути решения»

Проект для детей подросткового возраста от 13 до 15 лет
«Низкая самооценка подростка: пути решения проблемы»

Автор проекта Стасевич Елена Владимировна, педагог-психолог
I квалификационной категории.

Паспорт проекта:

Вид проекта: психолого-педагогический.

Продолжительность проекта: октябрь – декабрь 2024 года.

Участники проекта: воспитанники государственного учреждения образования «Детский дом №5 г.Минска» от 13 до 15 лет, педагогические работники учреждения.

Проблема:

В Республике Беларусь в настоящее время дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, несмотря на ориентацию государственной политики на приоритет семейных форм воспитания, находятся в детских домах.

Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей имеют особый опыт переживаний: знают, что такое разлука, утрата близких людей, отсутствие привязанностей. Одной из наиболее уязвимых областей психического здоровья личности таких детей в условиях внесемейного воспитания считается самооценка [5].

Отклонения в развитии самооценки могут выступить в качестве причин неудовлетворенности подростка собой, конфликтных отношениях с окружающими. С психологической точки зрения это объясняется тем, что ребенку важнее сохранить привычное отношение к себе, пусть даже отрицательное, чем иметь неопределенное, спутанное представление о себе или отсутствие идентичности.

Актуальность:

Самооценка подростка выступает одним из основных и наиболее важных компонентов самосознания человека, который включает в себя собственную оценку своей личности, ее характеристик, совокупности качеств и потенциала. Она отмечается ситуативностью, неустойчивостью и подвержена внешним воздействиям. Самооценка является довольно поздним образованием и начало ее реального действия начинается в подростковом возрасте.

Самооценка подростка в значительной степени определяет степень социальной адаптации личности, является регулятором поведения и деятельности. Важным фактором развития самооценки в детском возрасте являются детско-родительские отношения и структура семьи. Нарушение этого фактора или его отсутствие негативно сказывается на развитии представления ребенка о себе, образе себя, самооценке, самоотношении и самосознании в целом (Дружинин, 2000, Эйдемиллер, Юстицкис, 2001, Андреева, 2005).

Характер самооценки подростков определяет формирование тех или иных качеств личности. Например, адекватный уровень самооценки способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости или излишней самоуверенности, не критичности. Адекватную самооценку предсказывает достоверно сильная ориентация подростка на будущую профессию и высокая оценка выполнения норм морального поведения. Завышенную самооценку вызывает у подростка низкая оценка его поведения сверстниками, заниженную же самооценку — низкая психологическая устойчивость.

Слишком высокая самооценка приводит к переоценке себя и своих возможностей. В результате этого у подростка могут возникнуть необоснованные претензии, зачастую не поддерживаемые окружающими. Имея опыт подобного "отвержения", он может замкнуться в себе, разрушая при этом межличностные отношения.

Подростки с низкой самооценкой подвержены к депрессивным установкам. Причем одни исследования выявили, что такая самооценка предшествует депрессивным реакциям или является их причиной, а другие - что депрессивный аффект появляется сначала, а после переходит в низкую самооценку.

Самооценка у детей, которые воспитываются в семье, носит более сложный характер, чем у детей-сирот. Ребенок из семьи может осознавать свои отрицательные качества, но при этом уважать и любить себя. У детей-сирот отношение к себе более однозначное и категоричное, у них часто наблюдается неуверенность в своих успехах. С психологической точки зрения это объясняется тем, что ребенку важнее сохранить привычное отношение к себе, пусть даже отрицательное, чем иметь спутанное представление о себе или отсутствие идентичности[5].

У воспитанников сиротских учреждений развитие самооценки, начиная с ранних этапов онтогенеза, качественно отличается от развития сверстников, которые воспитываются в семье. Это связано с тем, что дети-сироты воспитываются в условиях депривации, пережили психотравмирующий опыт (изъятие из семьи). Актуальность проблема приобретает у воспитанников подросткового возраста, так как в данный период все трудности развития личности вне системы детско-родительских связей усугубляются и проявляются в гипертрофированном виде [6]. Отклонения в развитии самооценки подростка могут выступить в качестве неудовлетворенности собой, отсутствия самоуважения, неконструктивных, конфликтных отношениях с окружающими.

Таким образом, очевидна необходимость своевременного выявления и коррекции отклонений в развитии самооценки у подростков, воспитывающихся в детских домах, обусловленных особенностями их социальной ситуации развития.

Цель:
формирование адекватной самооценки подростков посредством тренинговых занятий.

Задачи:
Сформировать положительное представление о себе
Осознать свои личностные ресурсы и научиться ими пользоваться
Выработать эффективные собственные осознанные способы повышения самооценки
Улучшить коммуникативные навыки

Сотрудничество с педагогами –воспитателями:
Семинар–практикум «Влияние самооценки на личность воспитанников»

Форма реализации:
С воспитанниками: тренинговые занятия с элементами лекций, бесед, дискуссий, арт-терапии.
С воспитателями учреждения: семинар-практикум, памятки, буклеты.

Предполагаемый результат:
Сформированная адекватная самооценка и положительное представление своей личности
Повышены коммуникативные навыки со взрослыми и сверстниками
Сформирован позитивный образ «Я»

Методические ресурсы.
Для достижения положительных результатов в процессе реализации проекта используются:
занятия с элементами тренинга;
элементы арт-терапии;
метафорические ассоциативные карты;
дискуссии;
беседы;

Этапы проекта.

Подготовительный этап:
изучение методической литературы, интернет ресурсов;
составление перспективного плана работы;
составление календарного плана реализации проекта
диагностика самооценки воспитанников

Внедренческий этап:
С воспитанниками: курс тренинговых занятий «Все могу!».

С педагогами: семинар-практикум «Влияние самооценки на личность воспитанников».

Перспективный план реализации проекта «Низкая самооценка подростка: пути решения»

Диагностика. Предварительная беседа. Индивидуальная диагностика с использованием методики диагностики самооценки Дембо-Рубинштейна (в модификации А.М.Прихожан), диагностика личной тревожности (А.М.Прихожан)

Занятие 1. Приветствие. Знакомство. Правила работы в группе. Игры на сплочение. Знакомство с понятием «самооценка». Упражнение «Облако ожиданий». Рефлексия.

Занятие 2. Приветствие. Правила работы в группе. Работа с метафорическими картами. Упражнения «Мой сундук с сокровищами», «Мои сильные стороны». Дискуссия «Самое – самое». Рефлексия.

Занятие 3. Приветствие. Правила работы в группе. Упражнения «Я звезда», «Девиз». Составление карты достижений «Я умею, я могу». Рефлексия.

Занятие 4. Приветствие. Правила работы в группе. Упражнения «Рисуем страхи», «Солнечный зайчик», «Волшебное озеро». Рефлексия.

Занятие 5. Приветствие. Правила работы в группе. Упражнения «Самокритика», «Чемодан», «Телекинез». Рефлексия.

Занятие 6. Приветствие. Правила работы в группе. Упражнения «Оптимальный вариант», «Перетягивание газеты», «Кодовая фраза». Рефлексия.

Занятие 7. Приветствие. Правила работы в группе. Дискуссия «Формула самооценки». Упражнения «Перспектива», «Гимн самому себе». Рефлексия.

Занятие 8. Приветствие. Правила работы в группе. Подведение итогов занятий. Упражнения «Взгляд в будущее», «Похвала себе», «Подвесной мостик». Рефлексия.

Итоговая диагностика.

Индивидуальная диагностика с использованием методики диагностики самооценки Дембо-Рубинштейна (в модификации А.М.Прихожан), диагностика личной тревожности (А.М.Прихожан)

**-Календарный план реализации проекта
«Низкая самооценка подростка: пути решения»**

№ п/п	Мероприятия/воспитанники	Сроки	Ответственный
1.	Первичная диагностика	октябрь 2024	Стасевич Е.В.
2.	Занятие «Давайте познакомимся»	октябрь 2024	Стасевич Е.В.
3.	Занятие «Мои ценности и ресурсы»	октябрь 2024	Стасевич Е.В.
4.	Занятие «Мои достижения»	ноябрь 2024	Стасевич Е.В.
5.	Занятие «Моя вселенная»	ноябрь 2024	Стасевич Е.В.
6.	Занятие «Я как личность»	ноябрь 2024	Стасевич Е.В.
7.	Занятие «Я и другие»	ноябрь 2024	Стасевич Е.В.
8.	Занятие «Формула самооценки»	декабрь 2024	Стасевич Е.В.
9.	Итоговая диагностика	декабрь 2024	Стасевич Е.В.
10.	Занятие «Перспективы»	декабрь 2024	Стасевич Е.В.

№ п/п	Мероприятие/педагоги-воспитатели	Сроки	Ответственный
1.	Семинар-практикум самооценки на воспитанников» «Влияние личность	ноябрь 2024	Стасевич Е.В.

Используемая литература

1. Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. – Питер, 2008.
2. Дарвиш О.Б. Возрастная психология. М., Владос – Пресс, 2004.
3. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М., 2001.
4. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2005.
5. Манойлова М.А. Психологические особенности самооценки детей сирот и детей оставшихся без попечения родителей, журнал «Наука Красноярья», №6(11), 2013.
6. Мищенко О.П., Латышева А.Т. Комплексное исследование самооценки подростков, воспитывающихся в детских домах // Интернет-журнал «Мир науки» 2015 №3 <http://mir-nauki.com/PDF/51PDMN315.pdf> (доступ свободный).