

Тезисы исследовательской работы «Как поднять самооценку и перестать зависеть от мнения окружающих»

Великанов Михаил,

ученик 8 β класса, МБОУ Академического лицея имени Г.А. Псахье

Руководитель: Пупышева Александра Игоревна

Все, кто однажды столкнулся лицом к лицу с такой проблемой как низкая самооценка, знают насколько это болезненная тема. Низкая самооценка способна лишь человека многого, вплоть до утраты интереса к жизни. Но самооценку можно изменить. В последнее время увеличилось количество людей с низкой самооценкой, которые боятся сказать об этом обществу. Из-за мнения большинства у таких людей появляются комплексы, что в будущем может привести к личностным проблемам. В связи с этим нужно как можно раньше искоренить эту проблему, пока она не превратилась во что-то большее.

Актуальность нашей работы заключается в том, что, если не начать работу над созданием адекватной самооценки у человека может сформироваться: невозможность любить, обесценивание своих достоинств, невозможность иметь свое мнение, невозможность быть успешным.

Я решил провести исследование и поставил перед собой следующую **цель**: теоретически обосновать и разработать комплекс мероприятий, направленных на повышение самооценки обучающихся.

Из данной цели вытекают **задачи** исследования:

1. Рассмотреть низкую самооценку как социально-психологическую проблему
2. Изучить психофизиологические особенности подросткового возраста
3. Охарактеризовать способы коррекции низкой самооценки
4. Разработать комплекс занятий, направленных на повышение самооценки у обучающихся

Рассмотрев влияние низкой самооценки, я пришел к выводу, что низкая самооценка оказывает на подростка огромное влияние, определяя его отношение к себе и окружающим его людям. В связи с этим, подросток с заниженной самооценкой зачастую попадает в так называемую девиантную группу. Изучив психофизиологические особенности подросткового возраста, я пришел к выводу, что чаще всего низкая самооценка возникает именно в этот период возрастного развития. Для понимания способов коррекции низкой самооценки у подростков, я рассмотрел ряд психологических исследований по данной теме. Обобщив весь полученный теоретический опыт, я разработал

комплекс занятий, направленных на коррекцию низкой самооценки и у подростков.

Практическая значимость моего исследования заключается в том, что, скорректировав самооценку подростка в младшем подростковом возрасте, можно избежать создания в будущем асоциальных группировок из подростков с низкой самооценкой.

В дальнейшем я планирую продолжить работу по данной теме.