

Информация по результатам проведенного обследования

Дата проведения: 23.01.2026

Класс: 9-е классы (95 учащихся)

Цель проведения: изучение уровня самооценки учащихся.

Результаты показали:

Самооценка –это отношение к самому себе, то есть, как человек себя видит, что о себе думает и кем себя считает.

Заниженная самооценка. Наличие у человека **низкого** мнения о себе. Нередко заниженная самооценка формируется еще в детстве под влиянием и оценкой родителей. Впоследствии она закрепляется окончательно под воздействием окружающего социума.

Нормативная (адекватная) самооценка. Нормальный уровень понимания собственного потенциала. Обычно присущ уверенному в себе человеку, который успешно ставит цели и легко достигает их в карьере, бизнесе, творчестве и личной жизни. При этом он знает себе цену, осознает свои положительные и отрицательные стороны, достоинства и недостатки. Также адекватная самооценка личности позволяет развивать инициативность, предприимчивость, способности к адаптации в различных условиях социума.

Завышенная самооценка. Высокий уровень самооценки. Наблюдается у большинства людей, достигших значительных успехов в какой-либо области. Однако также распространены случаи наличия завышенной самооценки, когда человек придерживается необоснованно высокого мнения о себе, своих талантах, способностях и возможностях. Хотя, на самом деле его реальные успехи значительно скромнее. Также завышенная самооценка может быть результатом длительной неуверенности в себе и выступать как компенсация.

По результатам диагностики выявлено три уровня самооценки:

	Заниженная	Завышенная	Адекватная
9А (26 уч.)	5 (19%)	3 (12%)	18 (69%)
9Б (17 уч.)	5 (29%)	2 (12%)	10 (59%)
9В (26 уч.)	4 (15%)	4 (15%)	16 (70%)
9Г (26 уч.)	-	11 (42%)	15 (58%)

Родителям:

Для развития адекватной самооценки у ребенка

- Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть ребенок поможет, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу. Ставьте перед ребенком посильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным.
- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает.
- Разделяйте «оценку» и «личность». Смысл: Ребенок должен понять, что неудача — это событие, которое можно исправить, а не клеймо на всю жизнь.

- Фокус на процессе, а не на результате. В 9 классе давление из-за экзаменов колоссальное. Если хвалить только за высокие баллы, у ребенка сформируется «самооценка-ловушка»: «Я ценен, только если я успешен». Что делать: Хвалите за усилия, настойчивость, умение справляться со страхом, организацию времени. Фраза: «Я вижу, как тяжело тебе далась эта подготовка, как ты вчера сидел над этим вариантом до ночи. Это дорогого стоит».
- Давайте право на ошибку и «безопасную» критику. В 15 лет максимализм заставляет подростка думать, что ошибаться — стыдно. Чтобы самооценка была адекватной, у него должен быть опыт неудач, пережитый с поддержкой. Рассказывайте о своих неудачах в 9 классе или на работе. Это показывает, что ошибаться — это нормально.
- Поддерживайте внеучебные «якоря». У подростка должно быть то, в чем он уверен независимо от школы. Это может быть спорт, музыка, программирование, волонтерство или даже «крутость» в компьютерной игре (но лучше всё же офлайн-хобби). Подчеркивайте ценность его навыков вне школы. «Ты — не только ученик, ты — тот, кто умеет ремонтировать технику/отлично готовит/является лидером в команде».

Педагог-психолог

О.И. Полещук