

Профилактика девиантного поведения подростков посредством формирования адекватной самооценки

Студентка 815 группы
Даржаа Менги

Девиантное поведение - система поступков, отклоняющихся от общепринятой нормы (нормы психического здоровья, культуры или морали, права)

В современном мире участились случаи употребления школьниками психоактивных веществ, есть данные о ежегодном росте детской и подростковой преступности, случаев суицида, актов вандализма и др.

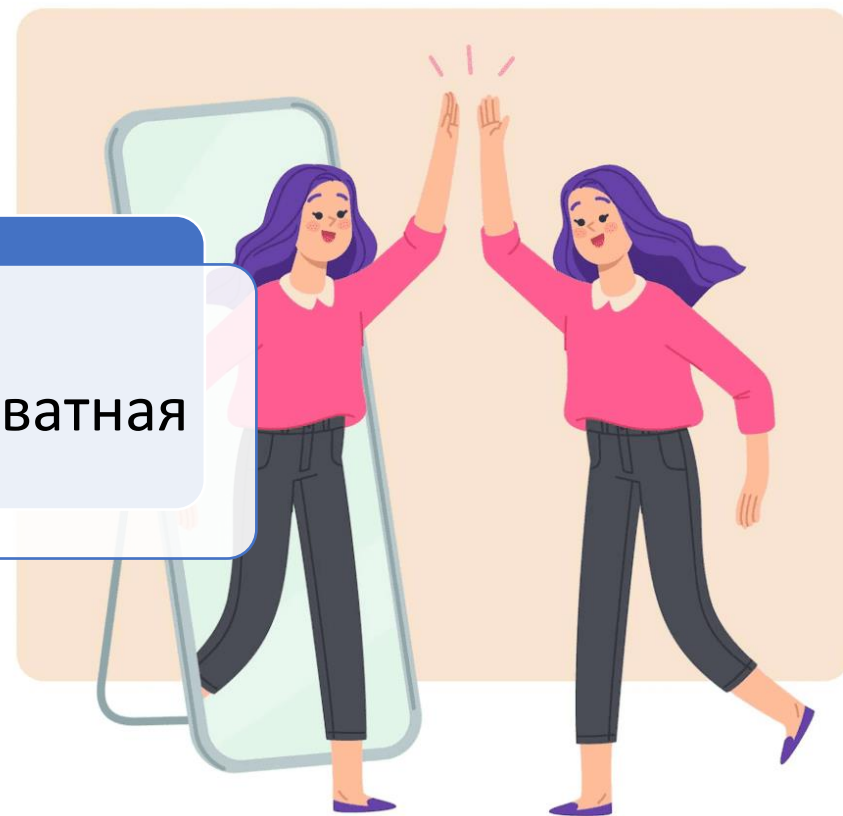
Самооценка

Неадекватная

Адекватная

Завышенная

Заниженная



Завышенная самооценка приводит к пренебрежению социальными нормами и правилами

Такой ребенок сталкивается с противодействиями окружающих, озлобляется, проявляет подозрительность или высокомерие, агрессию и может утратить необходимые межличностные контакты, замкнуться. Происходит “отталкивание” всего, что нарушает представление о себе.

Пример-личности с антисоциальной креативностью

Это применение креативного потенциала с осознанным и преднамеренным желанием причинить вред другим людям. Делится на негативную и вредоносную

Цели такого поведения:

- Буллинг
- Обман
- Критика принятых социальных норм



Низкая самооценка свидетельствует о развитии комплекса неполноценности, безразличия, самообвинения, пассивности и тревожности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе

Подростки могут использовать девиантное поведение как способ компенсировать свои внутренние переживания, стремясь к принятию со стороны сверстников



Профилактика девиантного поведения путем формирования адекватной самооценки:

- Элементы психологической поддержки
- Образовательные инициативы
- Культурные мероприятия
- Создание ситуации успеха и др





Самооценка в подростковом возрасте

Диагностический инструментарий у среднего школьного возраста:

- тест «Самооценка уверенности в себе» (5класс)
- тест «Мой уровень Самооценки» (5 класс)
- методика Р.С. Немова «Какой я?»
- методика Дембо-Рубинштейна модификации А.М. Прихожан

Диагностический инструментарий у старшего школьного возраста:

- тест на определение самооценки у подростков по методике Р.В. Овчаровой
- методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилберга, Л. Ханина
- методика самооценки личности Будасси
- методика «Самоанализ личности» (О.И. Моткова)



Методики коррекции заниженной самооценки

(9-13 лет)

Упражнение на доверие «Слепой и поводырь»

Необходимо выполнять в парах. Один поводырь, другой - слепой. Задача поводыря показать мир слепому. Благодаря этому упражнению человек учится помогать и доверять другим людям. Улучшаются взаимоотношения с окружающими и позитивное восприятие себя в контексте группы

Упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих»

Предлагается составить два личностных описания. Первое - описание «как ты себя видишь», второе - «как тебя видят другие». Описание зачитывается, и участники должны угадать, кто хозяин этого описания. С помощью обратной связи развивается позитивное отношение к себе

Упражнение «Достоинства»

Необходимо составить список умений, которые получаются у человека лучше, чем у других

Методики коррекции заниженной самооценки

(16-18 лет)

Упражнение «Квадрат самооценки»

С помощью нарисованного квадрата, который разделен на четыре части, человек оценивает, насколько он принимает свои чувства, мысли, внешность и действия. Благодаря этому упражнению человек учится принимать себя и понимать, что хочет в себе поменять

Упражнение «Качества моего характера»

Предлагается написать на листе бумаги десять качеств, черт характера, которые помогли чего-то достичь, и, наоборот, десять качеств, которые мешают. После чего проводится анализ записанных качеств, умений.

Упражнение «Самого себя любить»

Необходимо представить себя стоящим у зеркала, при этом, разглядывая себя, протирать зеркало платком

Методики коррекции завышенной самооценки (9-13 лет)

Упражнение «Недостатки»

Требуется выделить недостатки, которые мешают быть достоинствам личности безупречными. Благодаря этому упражнению человек

перестанет себя идеализировать и обратит внимание на те места, где нужна работа над собой

Упражнение «Что я умею»

Задача - рассказать о деле, с которым человек может хорошо справиться, затем назвать имена нескольких людей, которые могут так же хорошо справиться с этим делом. Данное упражнение дает понять, что все люди равны. Каждый хорош в каком то своем деле

Упражнение «Взгляд со стороны»

Необходимо оценить свои десять достоинств по 10-бальной шкале. Затем эти достоинства оценивают другие. Это упражнение показывает, как его видят окружающие

Методики коррекции завышенной самооценки (16-18 лет)

Упражнение «Мои отрицательные качества»

Необходимо записать свои отрицательные качества и подумать, как они мешают другим людям. Благодаря этому упражнению человек начинает думать о других людях, которые с ним взаимодействуют и начинает на глубинном уровне анализировать свои качества

Упражнение «Поставь себя на место другого»

Необходимо вспомнить свой недавний конфликт с кем-то и поставить себя на его место. Затем проиграть ситуацию и рассказать, что изменилось.

Упражнение «Давление»

Упражнение отрабатывается в парах. Необходимо стоять, вытянув руки согнув их в локте, чтобы ладони соприкасались. Поочередно партнеры начинают осуществлять давление на ладони друг друга. Таким образом, человек осознает, что лучше взаимодействовать на равных, а не доминировать



**Спасибо за
внимание!!!**