**Тема: Корекція самооцінки**

Формування адекватної самооцінки – найважливіший чинник розвитку особистості дитини. Відносно стійка самооцінка формується у дітей під впливом оцінок з боку оточуючих, насамперед найближчих дорослих й однолітків, а також у процесі власної діяльності дитини і самостійної оцінки її результатів.

Молодший шкільний вік є періодом інтенсивного формування самооцінки. Це обумовлено включенням дитини у нову суспільно значущу й оцінювану діяльність, істотним розширенням кола спілкування.

Самооцінка як найважливіший механізм регуляції поведінки відіграє значну роль в оволодінні дитиною навчальною діяльністю, у реалізації її можливостей і здібностей, у встановленні дружніх відносин з однокласниками.

Адекватна самооцінка лежить в основі формування у дитини впевненості у собі і своїх можливостях, виступає підставою для розвитку особистої повноцінності і компетентності.

Неадекватна самооцінка (як завищена, так і занижена), навпаки, перешкоджає розкриттю і реалізації можливостей і здатностей дитини, веде до виникнення внутрішніх конфліктів, порушень спілкування й у цілому свідчить про неблагополучний розвиток особистості дитини.

Проблема виникнення і розвитку самооцінки є однією з центральних проблем становлення особистості дитини. Як і всі інші особливості особистості, самооцінка дитини складається у процесі виховання, у якому основна роль належить родині і школі.

Те, що людина здобуває у родині, вона зберігає протягом усього наступного життя. У родині формуються основи особистості.

Велике значення у становленні самооцінки молодшого школяра має стиль сімейного виховання, прийняті у родині цінності. У цьому випадку рівень самооцінки виступає як показник нервово-психічного здоров’я підростаючого покоління. Заохочення (подарунки, слова схвалення), підтримуючи і закріплюючи конкретну поведінку, працюють на формування позитивної оцінки себе. Родина, у першу чергу, може допомогти дитині перебороти об’єктивно виникаючі труднощі.

З вступом до школи у житті дитини починається новий період; провідною формою її діяльності стає навчальна діяльність із її особливим режимом, особливими вимогами до її нервово-психічної організації та особистісних якостей. Молодшому школяру у навчальній діяльності необхідне вміння ставити мету і контролювати свою поведінку, керувати собою. Щоб керувати собою, необхідні знання про себе, оцінка себе. Процес формування самоконтролю залежить від рівня розвитку самооцінки. Молодші школярі можуть здійснювати самоконтроль тільки під керівництвом дорослого й за участю однолітків. У цьому зв’язку, вважається, що потужним чинником впливу на самооцінку молодшого школяра виступає оцінка вчителя. Оцінюючи знання, вчитель одночасно оцінює особистість, її можливості та місце серед інших.

**Самооцінка дітей напряму залежить від того, яке середовище їх оточує та як спілкуються з ними найближчі люди**, адже їхній думці малеча довіряє, яка власне і формує дитяче уявлення про себе.

До Вашої уваги **15 найбільш дієвих стратегій поведінки, які допоможуть сформувати у дитини адекватну самооцінку.**

**1. Правильно хвалити.** Це значить хвалити не просто одним словом, а описувати те, що ви бачите і бажано через призму власних почуттів. Наприклад, фраза «Мені подобається як ти намалював цього слоника – в нього такий довгий хобот, і великі вушка, як у справжнього…» суттєво відрізняється від фраз «Молодець!» чи «Гарно намальовано!» тим, що в першому випадку ви показуєте своє відношення до роботи дитини, за допомогою якого дитина більше про себе дізнається, а в другому випадку ви просто констатуєте факт. Хваліть дитину не лише наодинці, а і в присутності інших членів сім’ї. Краще хвалити за зусилля, а не за результат, наприклад, «Тобі, мабуть, було не просто дати погратися своєю новою машинкою. Це було дуже щедро з твого боку».

Реклама

**2. Визнавати право власності дитини та питати дозволу, якщо берете її речі.** Якщо ви хочете, щоб дитина вас поважала, не брала речі важливі для вас, не спитавши, то виховуйте цю рису своїм же прикладом. Таким чином ви демонструєте повагу до доньки чи сина і визнаєте право на власний простір, що позитивно впливає на самооцінку.

**3. Давати вибір і можливість брати на себе відповідальність.** Якщо ви даєте можливість малечі обирати, то визнаєте її право на власну думку, що безумовно формує самооцінку. Хоча дитина і потребує контролю, встановленню меж, але ще більше їй треба життєвий простір, де можна навчитися керувати власними бажаннями і потребами.

**4. Привчати до самостійності.** Коли ви надаєте дитині все більше справ робити самостійно, то показуєте, що сприймаєте її як особистість, яка сама ладна впоратись. Ви демонструєте їй свою впевненість. А якщо у дитини ще й вийшло зробити щось без допомоги дорослого, похвала, яка слідує після цього, ще раз доведе, що дитина справді варта багато чого.

**5. Питайте пораду.** Якщо значимий дорослий, який сприймається дитиною всезнаючим і всемогутнім питає у неї пораду, яка стосується його самого, наприклад, «Яку ручку обрати?» чи сім’ї взагалі «До бабусі поїдемо в п’ятницю чи суботу?», то власна значимість у малечі збільшується в рази.

**6. Говоріть про почуття.** Відома психолог В. Оклендер сказала: «Емоції дитини формують саму її суть, саме її існування. Коли її почуття не мають цінності, вона сама не має цінності». Отже, коли ми говоримо про свої почуття і вчимо дитину говорити про свої, вона відчуває себе прийнятою нами і є безумовно психічно здоровішою, адже негативі почуття не наколюються.

**7. Будьте чесними.** Є багато ситуацій, коли ми розуміємо, що сказавши дитині правду, істерики не уникнути. Саме тому, батьки часто брешуть, і надають не зовсім здоровий приклад побудови стосунків з оточуючими. Якщо негативні емоції є, то краще, щоб дитина їх виразила одразу, оскільки, дізнавшись правду, крім того, що істерика буде сильнішою, ви ще можете втратити довіру. Згодом дитина розуміє, що батьки, говорячи правду сприймають її, як особистість, з якою можна багато чого обговорити, а не ховатися на неправдивими реченнями. Це безумовно впливає на самооцінку малечі.

**8. Давайте можливість дитині експериментувати, задовольняти свою потребу в пізнанні світу, в цікавості.** Безкінечні «ні» та «неможна» лише демонструють дитині, що вона багато чого в світі не варта, а тому краще і не пробувати.

**9. Сприймайте дитину всерйоз і рахуйтеся з її бажаннями і потребами.** Адже дитина сама знає, коли вона голодна чи коли їй холодно.

**10. Адекватно реагуйте на невдачу.** Намагайтеся ніколи не сварити дитину, якщо в неї щось не вийшло, не пригадувати свої настанови типу “я ж казала, не треба лізти”, “чому ти мене не послухав?”, не нав’язувати малечі почуття провини типу “про що ти думав?”, “тепер ти не зможеш грати іграшкою, ти її зламав”. Ви звичайно можете допомогти дитині зрозуміти причини через які щось не вийшло, але не дорікайте. І найголовніше – акцентуйте увагу не на невдачі, яка трапилась, а на способі виходу з неї.

**11. Не порівнюйте дитину ні з ким.** Так ви можете принизити значимість малюка, особливо, якщо він виявляється в гіршому світлі. Порівняння може бути корисним лише в одному випадку – коли ви пригадуєте дитині її власні щаблі, де вона чогось досягла чи не досягла.

**12. Не принижуйте, не вдавайтесь до фізичного і психічного насилля, не ображайте та не висміюйте.** Все це шлях до формування заниженої самооцінки дитини.

13. **Ніколи не критикуйте особистість, а якщо дитина і вчинила не зовсім добре, то звертайте увагу лише на дії.** Тобто замість фрази «ти – лінивий», можна сказати «ти лінишся зробити…». Робіть лише конкретні зауваження, не починаючи фрази типу «ти завжди…», «ти ніколи…».

**14. Проявляйте свою любов всіма доступними вам способами.**

**15. Будьте для дитини гарним прикладом.** Достатньо висока думка про себе, впевненість с своїх силах, дії відповідно до власних інтересів – все це аж ніяк не зашкодить дитячій самооцінці.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ І БАТЬКІВ

Діти, які мають низьку самооцінку, не впевнені у собі, бачать у собі тільки негативне, починаючи будь-яку діяльність, чекають тільки неуспіху, проявляють підвищену самокритичність. У таких дітей виникають проблеми у навчанні, а саме в успішності, у спілкуванні з однолітками, тому що такі діти непевно почувають себе, вступаючи в контакт із оточуючими, приступаючи до виконання якоїсь діяльності. Діти, які мають завищений рівень самооцінки, переоцінюють свої можливості, характеризуються відсутністю самоконтролю. Самооцінка молодшого школяра динамічна й у той же час має тенденцію до стійкості, переходить надалі у внутрішню позицію особистості, стає мотивом поведінки. Саме у цьому віці необхідно створювати умови для формування адекватної самооцінки у дітей. Організовуючи навчально-виховну роботу, учитель повинен свідомо та цілеспрямовано формувати самооцінку молодших школярів. Для поліпшення умов формування адекватної самооцінки у дітей розроблено рекомендації вчителям і батькам по роботі з дітьми з недостатньо сформованим рівнем самооцінки.

РЕКОМЕНДАЦІї ДЛЯ ПЕДАГОГІВ ПО ФОРМУВАННЮ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА:

– оцінка повинна слугувати головній меті

– стимулювати й направляти учбово-пізнавальну діяльність молодшого школяра;

– учитель повинен давати змістовну оцінку роботі молодшого школяра;

– оцінка повинна не завершувати учбовопізнавальну діяльність, а супроводжувати її на всіх щаблях;

– у навчальній діяльності необхідно порівнювати дітей, які мають приблизно однакові здатності, але досягають різних результатів через різне відношення до навчання;

– необхідно використовувати взаємне рецензування, при цьому відзначати достоїнства і недоліки, висловлюючи думки про оцінку;

– після рецензування робота повертається авторові, й учні самостійно аналізують свою роботу;

– пропонувати учневі з заниженою самооцінкою надавати допомогу слабко встигаючому молодшому школяру;

– необхідно включати ситуації, актуалізуючі самооцінку дитини, що ставлять перед нею завдання усвідомлення особливості своєї роботи, її сильних і слабких сторін і сприятливої спрямованості дитини на власні способи дії;

– необхідно вводити зошити, у яких учні за спеціальною схемою роблять записи, аналізуючи й оцінюючи свою роботу на уроці, визначаючи міру засвоєння матеріалу, ступінь його складності, виділяючи найбільш важкі моменти роботи;

– необхідно пропонувати дітям самостійно оцінювати класні і домашні завдання до того, як віддати на перевірку вчителеві, після того як роботи перевірив й оцінив учитель, необхідно обговорювати випадки розбіжності оцінок;

– необхідно використовувати похвалу у роботі з дітьми, що мають занижену самооцінку.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ ПО ФОРМУВАННЮ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА:

– знаходити час, хоча б кілька хвилин щодня, щоб приділити дитині всю свою увагу, не ділячи її ні з чим;

– показати дитині, що батьки визнають і розуміють її почуття, навіть якщо не згодні з нею. Пояснити, що різні люди можуть мати різні почуття. Ніякі людські почуття не бувають правильними або неправильними;

– як би не подобалася ситуація або якийсь план, запитати про це думку дитини, якщо необхідно, запропонувати їй кілька альтернатив;

– показувати дітям свою безкорисливу любов;

– установити послідовні, тверді обмеження. Це дозволить дитині зрозуміти, що навколишній світ передбачуваний. Перетворення їх у життя вимагає вироблення відповідних наслідків за неважливе поводження;

– хвалити дитину за конкретні вчинки. Якщо дитина бачить, що батьки дійсно помітили її спроби щось зробити добре, вона їх повторить;

– використовувати рольові ігри для обігравання з дітьми важких або незнайомих ситуацій заздалегідь, так, щоб зіштовхуючись із ними, діти почували себе впевнено, комфортно, знаючи, що робити і чого очікувати;

– допомогти дітям навчитися вирішувати проблеми самим, не вдаючись до допомоги дорослих; – поважати зусилля дітей;

– показувати дитині очевидні свідчення її розвитку, її досягнення. Показувати дитині її старі малюнки або її більш ранній відеозапис, щоб довести дитині, які вона зробила успіхи, які придбала нові навички;

– пояснити дитині, що в усіх іноді трапляються невдачі. Дуже важливо зрозуміти, що помилки дають людині можливість учитися;

– намагатися концентруватися на позитивному, придумати щось цікаве;

– допомогти дитині відчути її важливість, доручаючи якісь справи чи обов’язки, щоб допомогти родині;

– ставитися з повагою до індивідуальних особливостей дитини, до її ступеня розвитку на різних стадіях;

– визнавати сильні сторони своєї дитини і хвалити за них, а не фіксувати увагу на її слабкостях. Надати дитині якнайбільше можливостей домагатися успіху у тому, що їй подобається і що в неї виходить;

– уникати порівняння своєї дитини з іншими. Нехай дитина знає, що її люблять такою, якою вона є;

– розповідати дитині цікаві деталі про родину, про історію родини. Просити про це родичів;

– обов’язково влаштовувати сімейні свята. Встановити власні сімейні традиції;

– відкривати дитині свій внутрішній світ, ділитися з нею своїми пристрастями, знаннями й емоціями;

– дбайливо ставитися до внутрішнього світу дитини, поважати її інтереси, серйозно сприймати прикрості, якими б тривіальними і нудними вони не здавалися;

– дитина повинна бачити, що батьки пишаються не тільки нею, але й собою;

– батьки повинні розуміти, що жартівні прізвиська або дражніння дитиною можуть сприйматися серйозно. І якщо вона просить перестати, варто прислухатися до неї;

– намагатися дивитися на деякі речі очами дитини, пам’ятати, що її бачення навколишнього світу ґрунтується на обмеженому досвіді і нерозвиненому мисленні;

– знайомити дитину з різноманіттям навколишнього світу, говорити про те, що кожна людина – унікальна, і вона теж.

ІГРИ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ДИТИНИ

СКАРБНИЧКА ДОСЯГНЕНЬ Дану гру можна використовувати спочатку для підняття самооцінки дитини в цілому, а потім для підвищення віри в свої сили в будь-якій конкретній справі. Це дуже гарна гра, яка повинна перерости в звичку бачити і цінувати свої маленькі перемоги кожен день. Ви дійсно зможете досягти такої, здавалося б, глобальної мети, якщо будете систематично використовувати цей ігровий прийом. Надалі можна буде замінити його усним обговоренням своїх щоденних досягнень.

Отже, візьміть будь-яку картонну коробку або банку і разом з дитиною оформіть її так, як їй хотілося б, щоб виглядала скарбничка її головних цінностей – маленьких і великих власних успіхів у житті. Можливо, на поверхні цієї скарбнички з’являться малюнки, що відображають предмети, які якось пов’язані з поняттям «успіх», або це будуть просто симпатичні візерунки. Залиште вибір за дитиною.

Окремо приготуйте невеликі листочки паперу. А тепер введіть правило: коли дитина повертається додому, вона обов’язково повинна згадати і написати на листочку про успіх, якого вона досягла за день. Наприклад, «Добре прочитала вірш біля дошки», «Намалювала відмінний малюнок на тему «Осінь», «Зробила подарунок бабусі, який їй дуже сподобався», «Змогла написати контрольну з математики на “п’ять» та багато інших. Ці записи кладуться в скарбничку досягнень.

Важливо, щоб навіть у найбільш несприятливий день дитина змогла знайти щось, що їй вдалося. Така скарбничка з часом сама по собі наповнює дітей гордістю і більшою впевненістю в свої сили, особливо якщо батьки та інші члени сім’ї ставляться до її маленьких перемог з повагою. До цієї скарбничці можна звертатися, коли дитині здається, що вона зустрілась з непереборними для неї труднощами, або в періоди, коли вона критикує сама себе. У такі періоди корисно згадати, що у вашої дитини є досвід подолання труднощів і досягнення успіху. Це допоможе їй налаштуватися на позитивний лад.

ЗІРКА КВАРТИРИ № 10 Ця гра на підвищення самооцінки хоча і спрямована на допомогу дитині, але призначена, скоріше, для дорослих. Саме вони повинні підкріпити самооцінку дитини, показати їй самій все краще, що в ній є. Інструкція для батьків. Створіть у вашій квартирі невеликий стенд, присвячений дитині. Обговоріть час його використання, припустимо тиждень або два. На цей період ваша дитина стане «зіркою вашої квартири», так як всі інші члени сім’ї будуть стежити за її успіхами, відзначати її позитивні сторони. У центрі стенду помістіть фотографію дитини. Поруч приклейте пелюстки, на яких будете робити записи (можна виготовити і варіант простіше, він більше сподобається учням середнього шкільного віку – у вигляді паркану, на якому всі пишуть що хочуть і в будь-якому його місці). Протягом зазначеного часу на цьому стенді повинні з’являтися написи, зроблені членами сім’ї , які стосуються як постійних характеристик дитини, які вони цінують, так і тих її досягнень і добрих справ, які вони помітили за поточний день. При бажанні дитина і сама може додати замітку про себе.

Примітка 1. Якщо дітей у вашій родині кілька, то, звичайно, потрібно створити такий же «зірковий» стенд і для інших, але використовувати їх потрібно по черзі – «зірка вашої квартири» повинна відчувати свою винятковість і унікальність протягом відведеного їй часу, отримати сповна обсяг уваги близьких, хоча б у грі не розділяючи його з братами і сестрами. Після закінчення терміну дії стенду його віддають на пам’ять самій дитині, а та, якщо хоче, може розмістити його у себе в кімнаті.

Примітка 2. Номер має співпадати з номер реальної квартири.