

## *Что делать, если у ребенка неадекватная самооценка?*

### *Определите причины неадекватности самооценки*

Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка. В поведении ребенка можно увидеть такие проявления самооценки, как:

- активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт — качества, которые свойственны детям с адекватной самооценкой;
- пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость — качества, свойственные детям с заниженной самооценкой.

При завышенной самооценке дети необоснованно считают себя лучше других.

В младшем школьном возрасте самооценка очень подвижна. Каждое наше обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, реакция на его успехи и неудачи — все это оказывает влияние на отношение ребенка к себе.

### *Как вести себя с ребенком, у которого есть проблемы с самооценкой*

- Не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему не по силам. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.
- Не перехватывайте инициативу у ребенка, поощряйте его начинания. Пусть он чувствует себя лидером, но также покажите, что другие могут быть лучше его.
- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.
- Не забывайте поощрять других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может достичь такого же результата.
- Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).

### *Советуем поиграть*

- Очень хороши традиционные игры: прятки, жмурки.
- Игра «Зеркало». Один ребенок — «зеркало», он должен «отражать» (повторять) все движения того, кто в него «смотрится».

- Игра «Путаница». Дети стоят в кругу и держатся за руки. Не разнимая рук, они запутываются. Водящий должен их распутать, не разрывая рук игроков.

#### **Советы психолога:**

Если у ребят возникают психологические проблемы: проблемы общения со сверстниками, учителями, родителями или просто появился интерес к психологии, они всегда могут обратиться к школьному психологу, психолог внимательно выслушает и поможет советом.

Самой распространенной психологической проблемой у ребят считается проблема общения. Зачастую она возникает из-за неадекватной самооценки. С помощью психолога можно выявить уровень самооценки и получить рекомендации по её коррекции.

#### *Рекомендации учащимся с заниженной самооценкой:*

1. Попробуй назвать пять своих самых сильных и самых слабых сторон. Подумай над тем, как твои сильные стороны помогают тебе в жизни, а слабые мешают. Учись опираться на свои сильные стороны и реже проявлять слабые.
2. Постарайся не вспоминать и не копаться в своих прошлых неудачах и разочарованиях. Вспоминай чаще свои удачи, думай над тем, как ты смог(ла) их добиться.
3. Не позволяй себе излишне предаваться чувствам вины и стыда. Это не поможет тебе добиться успеха.
4. Ищи причины своих неудач в своей неуверенности, а не в недостатках личности.
5. Никогда не говори о себе плохо, даже про себя. Особенно избегай приписывать себе отрицательные черты, такие как глупость, неспособность к чему-либо, невезучесть, неисправимость.
6. Если тебя критикуют за плохо выполненное дело, старайся воспользоваться этой критикой для своего блага, учиться на ошибках, но не позволяй другим людям критиковать себя как личность.
7. Не мирись с людьми, обстоятельствами и видами деятельности, которые заставляют тебя чувствовать свою неполноценность. Если тебе удастся действовать так, как требует ситуация, лучше не занимайся этим делом и не общайся с такими людьми.
8. Старайся браться только за те дела, которые тебе по плечу. Постепенно их можно усложнять, но не берись за то, в чем ты не уверен.
9. Помни, что критика часто бывает необъективной. Перестань остро и болезненно реагировать на все критические замечания в свой адрес, просто принимай к сведению мнения критикующих тебя людей.
10. Не сравнивай себя с "идеалом". Идеалами восхищаются, но не стоит превращать их в мерило успеха.
11. Не бойся попробовать что-либо из страха потерпеть неудачу. Только

действуя, ты сможешь узнать свои реальные возможности.

12. Будь всегда самим собой. Стремясь быть, как все, ты прячешь свою индивидуальность, которая заслуживает такого же уважения, как и любая другая.

### ***Упражнения по коррекции заниженной самооценки:***

1. Составь список своих слабых сторон. Напиши их в столбик на левой половине листа бумаги. На правой половине напиши те положительные качества, которые можно противопоставить твоим слабостям, например: у меня медленная реакция, но высокая работоспособность. Разверни и обоснуй контраргументы, найди им подходящие примеры. Начни думать о себе в терминах правой колонки, а не левой.
2. Каждый из нас умеет что-то делать лучше, чем другие, даже такие дела, как жарить омлет или забивать гвозди? А ты? Что именно ты умеешь делать лучше других? Составь список своих достоинств, тех дел, которые у тебя получаются лучше, чем у других.
3. Представь себе того человека, которым ты восхищаешься. Это может быть как реальный человек, так и герой кинофильма или книги. Попробуй найти у себя общие с ним достоинства. А затем попробуй найти у него недостатки, которых нет у тебя. Учись делать сравнения в свою пользу.
4. Учись в ответ на обвинения не оправдываться и не замыкаться в себе, а аргументировано их опровергать.

### ***Рекомендации учащимся при завышенной самооценке:***

1. Подумай, насколько твоё мнение о себе соответствует мнению родителей, одноклассников и друзей?
2. Учись прислушиваться к мнению других людей, их одобрению или неодобрению: ведь окружающие часто могут оценить тебя вернее, чем ты сделаешь это самостоятельно.
3. Относись к критическим замечаниям со стороны товарищей, родителей или учителей как к конструктивному совету и "руководству к действию", а не как к "досадной помехе" или "непониманию тебя".
4. Получив отказ в просьбе о чем-либо или не справившись с порученным тебе делом, ищи причины в себе, а не в обстоятельствах или других людях.
5. Помни, что комплименты или похвалы не всегда бывают искренними. Старайся понять, насколько соответствует похвала тому реальному делу, которое тебе удалось сделать.
6. При сравнении с другими пытайся сравнивать себя с теми, кто добивается максимальных успехов в конкретных видах деятельности и в жизни вообще.
7. Прежде чем взяться за ответственное дело, тщательно проанализируй свои

возможности и только после этого делай вывод о том, сможешь ли ты с ним справиться.

8. Не считай свои недостатки мелочью: ведь ты же не считаешь мелочью недостатки других людей?

9. Старайся относиться к себе критичнее: разумная самокритичность способствует саморазвитию и более полной реализации потенциальных возможностей.

10. Не разрешай себе "почивать на лаврах". Успешно завершив какое-нибудь дело, подумай о том, можно ли было сделать его лучше, и если да, то, что помешало этому.

11. Всегда ориентируйся на оценку результатов своих действий другими людьми, а не на собственное чувство удовлетворения.

12. Уважай чувства и желания других людей, они имеют точно такое же значение, как и твои собственные.

### ***Упражнения по коррекции завышенной самооценки:***

1. Напиши 10 своих главных достоинств. Оцени их выраженность по 5-ти бальной шкале. Попроси сделать то же самое своих родителей, друзей или одноклассников. Сравни полученные результаты. Есть ли разница в оценках? Как ты думаешь почему? Старайся увидеть причину расхождений в себе и своем поведении, а не в окружающих тебя людях.

2. Напиши 10 своих отрицательных качеств. Как ты считаешь, они мешают тебе? А людям, с которыми ты общаешься? Подумай над этим.

3. Попробуй назвать дело, с которым ты справишься очень хорошо. А теперь попробуй назвать трех своих знакомых, одноклассников, которые смогли бы справиться с этим делом лучше тебя.

4. Попробуй выделить недостатки, которые мешают твоим достоинствам стать идеальными. Например: я остроумен, но иногда бываю бестактным; у меня прекрасная реакция, но иногда мои действия опережают мысль.