

**Консультация для педагогов
на тему: «Как повысить самооценку»**

Что такое самооценка?

Самооценка играет важную роль в нашей жизни, определяя, чего мы ждем от себя и от окружающих, и чего мы в конечном итоге сможем добиться.

Самооценка, как видно из названия, отражает ваше отношение к самому себе, показывая, каким вы себя видите своим внутренним взором, как оцениваете свои способности, достижения, какое место отводите себе в обществе и в жизни в целом. Самооценка тесно связана с таким понятием, как уровень притязаний, т.е. то, чего мы хотим добиться и на, что рассчитываем. Чем выше самооценка, тем больших достижений мы ждем от себя, тем на более сложные задачи замахиваемся, и тем больших результатов, в конечном итоге достигаем.

Самооценка может быть заниженной, адекватной и завышенной.

Заниженная самооценка означает, что мы не вполне объективно оцениваем себя и свои способности, преуменьшая их значимость. Люди с заниженной самооценкой часто объясняют свои достижения удачно сложившимися обстоятельствами, сводя роль собственных усилий до минимума. По их словам, в их успехе «виноват» друг, вовремя пришедший на помощь, удача, которая помогла вытащить нужный билет, учитель, научивший их какому-то особому приему. В общем, все, кто угодно, только не они сами.

Адекватная самооценка — отражает умение человека воспринимать себя и свои достижения с достаточной степенью объективности. Это отнюдь не значит, что такой человек всегда абсолютно уверен в себе и своих силах. У него тоже бывают взлеты и падения, но в целом, если спросить его, доволен ли он собой, то ответ его будет положительным. Такой человек не будет стремиться достигнуть намеченной цели любой ценой. Его также сложно бывает заставить совершить необдуманные поступки путем провокации.

Завышенная самооценка подразумевает склонность человека преувеличивать собственные способности и достижения, часто преуменьшая при этом способности других, хотя последнее и не обязательно. Человек с завышенной самооценкой не склонен замечать роль посторонних факторов, приведших его к успеху. Как правило, он считает, что всеми достижениями в своей жизни обязан лишь себе самому, в то время как его неудачи — результат стечения обстоятельств или злой воли других людей.

Особого внимания, со стороны педагогов, заслуживает заниженная самооценка. Ниже даны **рекомендации**, которые помогут педагогам повысить самооценку учащихся.

1. Учащийся должен учиться, оценивать сам себя.

Выполняя задания на уроке, подросткам предлагается оценить их самим до того, как отдать на проверку педагогу. После того, как работы проверил и оценил педагог, обсудить случаи несовпадения оценок, выяснить основания, на которых

строили самооценку подростки, и показатели, по которым оценивал работы педагог. Привлечение подростков к оценке результатов своей деятельности постепенно приводило к тому, что количество несовпадений уменьшилось. (Это показывает практика психологов, работавших с коррекцией самооценки). Этот эксперимент свидетельствует о том, что включение ученика в оценку достигаемого им результата играет важную роль как в усвоении требований, которым должны удовлетворять выполняемые учебные задания, так и в формировании у него критического отношения к получаемому результату, верного представления об уровне своих учебных достижений. Важно не оставлять это несовпадение без обсуждения даже если оно вызывает конфликтные ситуации, споры, необходимо привлечь остальных учащихся к обсуждению, а не ограничиваться соотношением ролей учитель-ученик.

2. Не нужно сравнивать подростков между собой.

В процессе обучения и воспитания в образовательных учреждениях неминуемо складываются условия, стимулирующие постоянное сравнение одного ученика с другим. Но в процессе сравнения достижения и неудачи каждого становятся известными всем остальным. Постоянное подчёркивание недостатков одних и достоинств других неблагоприятно сказывается на личном развитии подростков. У тех, кого демонстрируют, как образец возникает чувство превосходства над другими, у других, которыми постоянно недовольны - теряется вера в себя. Важно чтобы у подростка развивалось чувство собственного достоинства. Наиболее предпочтительные варианты работы в этом случае, когда успехи одного подростка сравниваются с неудачами другого, с тем лишь различием, что составляют равного с равным ему по возможностям (способностям), но в силу определённых личностных качеств достигающим в учении других результатов. В этих случаях все оценки, замечания высказываются с целью показать, что отставание или успех в учении зависят от отношения к работе. Либо другой вариант: когда каждого подростка на протяжении года сравнивают только с ним самим, не вынося это на всеобщее обсуждение, и не сопоставляя его результаты с другими. Сравнение учащихся не должно носить случайного, стихийного характера. Его следует «грамотно» применять как способ воздействия на учебную деятельность, личностное развитие и совершенствования личности подростка.

3. Неудачающий в роли «учителя».

Изучение неудачающих и недисциплинированных подростков показывает, что их плохое поведение является чаще всего реакцией на неудачу, формой протеста против сложившегося отрицательного отношения к ним со стороны учителя и сверстников. Утрата позиции в коллективе влечёт за собой изменения и в самой личности подростка, ведет к нарастанию неуверенности в себе и снижению самооценки. Работа с такими подростками должна вестись на изменение его социальной позиции через организацию новой деятельности. Как пример можно предложить подростку оказывать помощь другим. В психологическом плане это означает резкое изменение социальноличностной позиции подростка, характера его деятельности и отношения к себе. Из ставшей привычной для него позиции слабого, отстающего, ущербного он сразу становится в позицию более сильного, знающего, способного обучать другого и самостоятельно оценивать его достижения. Здесь можно преследовать две цели:

1. создаются объективные предпосылки для повышения самооценки, уверенности в себе, укрепления чувства собственного достоинства.

2. роль «учителя» ставит неуспевающего перед необходимостью самому овладеть тем учебным материалом, которому он должен обучить другого, причём так, чтобы суметь объяснить другому суть задания и приёмы его выполнения.

4. **Типичные ошибки, допускаемые педагогами в общении с учащимися,** которые резко отрицательно сказываются на формировании подростковой самооценки:

о Снижение оценок за дисциплину - оценка должна соответствовать действительным знаниям, а особенности поведения подростков - это прежде всего особенности данного возраста, которые педагог должен учитывать в своей работе.

о Важно не только какую оценку поставил педагог, но и что он при этом сказал: подросток, прежде всего, должен знать чего от него ждёт учитель? Не захваливать легко успевающих, но поощрять хотя бы малейшее продвижение старательного, трудолюбивого. Помнить что положительная оценка - это ориентация на положительное в учащемся.

о Педагогический такт! - не снисходительность - а прежде всего требовательность к личности, не унижение - а уважение к личности, не презирать - а уважать личность, взывать к достоинству и открывать перед подростком возможность стать другим, верить в растущего человека и его возможности.

о Обращение свысока - лучше сотрудничество, помощь и поощрение самостоятельности мышления.

о Безличность образования - от этого страдают учащиеся с недостаточной внешней и внутренней мотивацией, они не воспринимают лицей, следовательно, необходимо больше уделять времени общению с подростками, например, регулярное проведение проблемных классных часов, организация внеурочной деятельности, и т. д. Это дает возможность более тесного общения с учащимися, более доверительного взаимодействия.

о Ограниченность одним предметом - самооценка подростка во многом определяется уровнем интеллектуального развития. Человек с широким кругозором и умственной пытливостью склонен проявлять любознательность не только к научно-техническим, художественным или другим предметным знаниям, но и к человеку, его психологии и поведению, познанию законов формирования человеческих отношений. Поэтому важно расширять кругозор подростков, воспитывать в них любопытство и жажду знаний.

*Педагог-психолог
А.В. Бурак*

