



Поліпшуємо самооцінку. Як допомогти учням стати впевненішими в собі.

Кожному вчителеві чудово відомо: впевнені в собі діти зазвичай навчаються краще. Власне, це стосується кожного: що впевненіше ви почувається, то краще вам усе вдається, яке б завдання перед вами не постало. Коли дитина почувається здібною та впевненою в собі — це додає їй мотивації та допомагає досягти всього, на що вона насправді здатна.

Таким є одне з головних завдань педагогів та батьків: закладати в учнівські голови думку: «Я все зможу!», налаштовувати учнів на успіх та хвалити якомога частіше. І зараз ми поговоримо про те, як формувати та підтримувати позитивну самооцінку школярів.

ЧОМУ САМООЦІНКА ТАКА ВАЖЛИВА?

Гарна самооцінка потрібна дітям із багатьох причин, адже вона впливає майже на кожен аспект їхнього життя. Вона поліпшує не лише оцінки, але й соціальні навички та здатність налагоджувати тривалі стосунки, сповнені взаємної поваги та підтримки.

Діти, які високо цінують себе, здатні успішніше виправляти власні помилки, упоратися з розчаруванням та невдачами, виконувати складні завдання та ставити мету. Самооцінка — це життєва необхідність, яку дитині можуть легко подарувати (але так само легко можуть і відібрати) вчителі та батьки.

САМООЦІНКА ТА ПРАГНЕННЯ ДО ЗРОСТАННЯ

Відгуки, які отримують діти про свою роботу, відіграють ключову роль у становленні їхньої самооцінки, особливо відгуки від авторитетних наставників. Непродуктивна та надмірна критика може виявитись дуже шкідливою для учнів, погіршити їхнє ставлення до себе. А от позитивні та продуктивні відгуки мають зворотний ефект. Те, що діти чують про себе та свої здібності, впливає на їхнє почуття власної цінності.

Керрол Двек, поборниця прагнення до постійного зростання, запевняє, що відгуки, які отримують діти, мають стосуватися певної мети, а не особистості. Вона стверджує, що така похвала є ефективнішою і, зрештою, більш імовірно прищепить учням переконання, що люди можуть рости, вдосконалюватися та розвиватися завдяки власним зусиллям (на відміну від думки, що люди народжуються з певними рисами та здібностями, які неможливо суттєво поглибити чи змінити).

ДОБИРАЙМО СЛОВА

Не оцінюйте дітей у своїх відгуках. Висловлювання на кшталт «Я пишаюся тобою!» чи «В математиці ти справжній молодець!» не є корисними і, до того ж, можуть призвести до того, що діти у власному ставленні до себе покладатимуться лише на похвалу інших людей. Натомість відзначаєте певні досягнення та звертайте увагу на конкретні зусилля чи підходи до виконання завдань. Такі відгуки будуть корисними та мотивуватимуть дітей. Намагайтеся взагалі не зачіпати особистості (ані свою, ані учня!) у власних відгуках, і коментуйте лише виконану роботу, особливо поліпшення та прогрес. Ось кілька прикладів.

- «Я помітив, що ти ділиш свої записи на абзаци — це чудова ідея».
 - «Я можу відзначити, що ти припускаєшся менше помилок у розрахунках, коли не поспішаєш».
 - «У тебе помітно поліпшився почерк, я знаю, що ти багато над цим працював».
 - «Я помітив, що ти не зневірювався, коли помилився, а доопрацював завдання та виправив помилку. Саме так діють хороші письменники/математики/вчені/тощо».
- Таким чином, зосереджуючись у своїх відгуках на меті, що стоїть перед учнем, ви поліпшуєте самооцінку дитини та мотивуєте її навчатися.

ПОРАДИ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ САМООЦІНКИ

Здорова самооцінка знадобиться дітям на уроках, але без підтримки дорослих вони не зможуть скласти позитивну думку про самих себе. Ось як учителі та батьки можуть сприяти формуванню та підтриманню високої самооцінки в учнів.

- Зосереджуватися на позитиві.
- Надавати лише конструктивну критику.
- Заохочувати дітей знаходити в собі те, що їм самим подобається.
- Встановлювати реалістичні очікування.
- Навчати учнів учитися на своїх помилках.

ОРІЄНТАЦІЯ НА ПОЗИТИВ

Вам доводилося помічати, що і дорослі, і діти з низькою самооцінкою зазвичай зосереджуються на негативному? Часто вони розповідають про те, що їм не вдається, говорять про свої слабкі сторони та зосереджуються на власних помилках. Таких людей слід закликати не бути надто жорсткими до самих себе.

Подавайте учням приклад, демонструючи, як пробачати собі помилки та цінувати власні переваги. Нехай бачать, що цінність людини насамперед визначається добрими рисами, а не вадами. Втім, це не означає, що про негатив узагалі не слід згадувати. Хвалити варто частіше, а негатив — ретельно дозувати.

КОНСТРУКТИВНА КРИТИКА

Людям із низькою самооцінкою зазвичай дуже складно сприймати критику, навіть коли вона має на меті їм допомогти. Завжди пам'ятайте про це. Самооцінка визначається тим, наскільки діти відчують, що інші люди цінують їх, приймають і люблять. Слід допомагати дітям побачити себе такими, якими їх бачите ви.

Важливо розуміти, що саме ви, батьки та вчителі, відіграєте вирішальну роль у розвитку дитини. Ви можете запросто підвищити чи знизити самооцінку учня, тому завжди критикуйте максимально конструктивно (якщо вам таки доведеться це робити), використовуйте свій вплив із якомога більшою користю.

ПОШУК ГАРНИХ РИС

Деяких учнів варто попросити назвати, що їм добре вдається, що їм у собі подобається. Ви будете вражені тим, наскільки складним для дітей із низькою самооцінкою виявиться це завдання — дехто з них навіть не впорається без підказок. Це чудовий вид роботи для початку навчального року та вправа, що піде на користь кожному.

РЕАЛІСТИЧНІ ОЧІКУВАННЯ

Встановлювати реалістичні очікування надзвичайно важливо для того, щоб діти звикали вірити у власний успіх. Надати дітям можливість обирати найзручніший для них спосіб навчання — це ключова умова їхнього успіху, але неможливо це зробити, не знаючи сильних сторін і здібностей своїх учнів.

З'ясувавши, що школяр може зробити самостійно, а де йому не обійтися без підтримки, підготуйте завдання, складні саме настільки, щоб їх можливо було виконати, але лише доклавши певних зусиль — щоб після завершення роботи діти почувалися успішними та задоволеними собою.

НАВЧАННЯ НА ПОМИЛКАХ

Дивіться на помилки, як на щось хороше: звертайте увагу учнів на корисні наслідки помилки, а не на те, чим вона погана. Це ще одна чудова можливість навчати дітей на власному прикладі. Нагадуйте їм, що всі припускаються помилок, і не приховуйте власні хиби. Коли учні побачать, як ви спокійно та терпляче виправляєте свої промахи, вони почнуть убачати в помилках додаткові можливості для навчання.

Автор: Сью Ватсон

Переклад та літературна обробка Н. В. Третьякової

Джерело:ukr.life