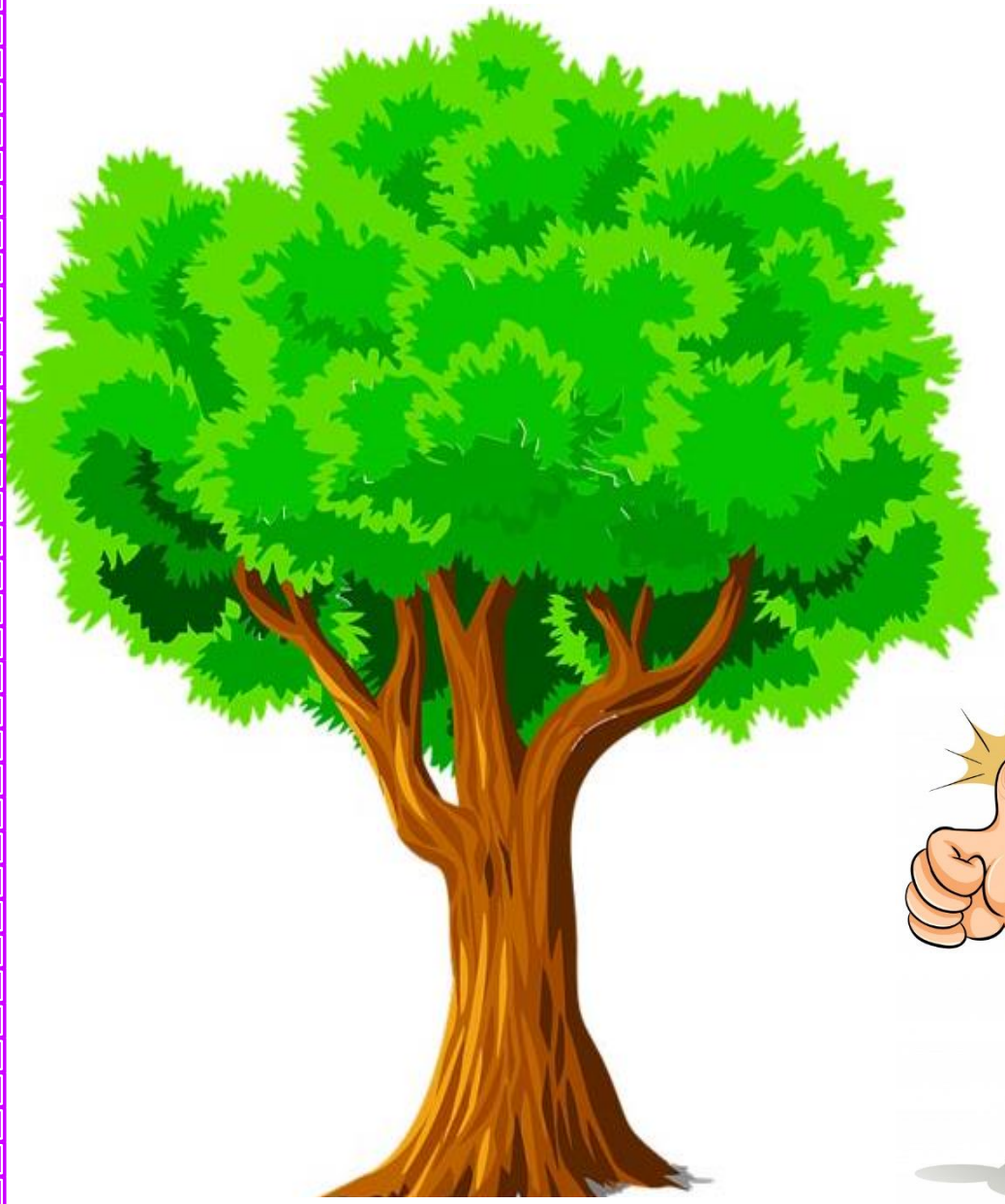
САМООЦІНКА.

ЇЇ адекватність та способи підняття



Що таке самооцінка?

Це те, як людина оцінює себе, свої можливості, вчинки. Ми постійно порівнюємо себе з іншими, і на основі цього порівняння виробляємо думку про себе, про своїх можливостях і здібностях, рисах свого характеру і людські якості. Так поступово складається наша самооцінка. Адекватна самооцінка дозволяє людині співвідносити свої сили із завданнями різної труднощі та вимогами оточуючих. Неадекватна (занижена або завищена) деформує внутрішній світ, заважає гармонійному розвитку.

Самооцінка **має комплексний характер,** оскільки поширюється на різні прояви особистості – інтелект, зовнішні дані, успішність у навчанні, роботу, спілкування, матеріальні та інші можливості.

Структура самооцінки представлена двома компонентами – когнітивним та емоційним.

Перший відображає знання людини про себе, другий – її ставлення до себе. Знання про себе людина набуває через спілкування з іншими людьми. Ці знання неминуче наповнюються емоціями, сила і напруженість яких залежать від того, наскільки вагома для особистості отримана інформація.

Самооцінка починає розвиватися вже в ранньому дитинстві. Часто ми чуємо: "Ти вже такий великий, а самостійно одягнутися (їсти суп, почистити зуби,і ін) так і не навчився!" **Батьки не замислюються над тим, що саме з їх оцінок, в першу чергу, і складається думка дитини про себе; це потім, у шкільному віці, він навчиться сама оцінювати свої можливості, успіхи і невдачі. Саме в родині дитина дізнається, чи люблять його, чи беруть таким, яким він є, супроводжує йому успіх або невдача.**

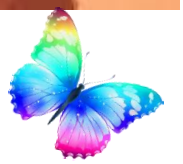
ВИДИ САМООЦІНКИ:

Самооцінка може бути адекватною і неадекватною.

Неадекватна самооцінка буває двох видів – ***завищена*** або ***занижена.*** При сильних відхиленнях від адекватної самооцінки особистість може відчувати психологічний дискомфорт і внутрішні конфлікти.

При завищеній самооцінці діти в усьому прагнуть бути краще за інших. Часто від такої дитини можна почути: "Я – найрозумніший (найсильніший, найкрасивіший). Ви всі повинні мене слухати". Така дитина часто буває агресивною з тими дітьми, які теж хочуть бути лідерами.

При завищеній самооцінці людина:



- має ідеалізоване уявлення про себе, про свої здібності і можливості, про свою значущість для навколишніх людей;
- ігнорує особисті невдачі заради підтримки свого психологічного комфорту;
- тлумачить свої слабкі сторони як сильні, наприклад, видаючи агресивність і впертість за волю і рішучість;
- стає «емоційно глухою», втрачає зворотний зв'язок з оточуючими, не прислухається до чужої думки;
- невдачі пов'язує із зовнішніми чинниками, а не з власними помилками;
- часто ставить перед собою нездійсненні цілі;
- має надто високий рівень вимог, що перевищує її реальні можливості;
- легко набуває таких рис, як зарозумілість, зазнайство, прагнення до вищості, грубість, агресивність, жорсткість;
- поводиться підкреслено незалежно, що сприймається навколишніми як зарозумілість і зверхність.

Пасивність, помисливість, надмірна чутливість, уразливість часто властиві дітям з заниженою самооцінкою. Вони не хочуть брати участь в іграх, тому що бояться виявитися гірше за інших, а якщо брати в них участь, то часто ображаються. Іноді діти, яким дається негативна оцінка в сім'ї, прагнуть компенсувати це в спілкуванні з однолітками. Вони хочуть завжди і скрізь бути першими і беруть близько до серця, якщо це їм не вдається.

При заниженій самооцінці людина:

- як правило, невпевнена у собі, сором'язлива, нерішуча, надміру обережна;
- гостро потребує підтримки і схвалення навколишніх, залежна від них;
- конформна, легко піддається впливу інших людей, необдумано йде у них на поводі;
- страждаючи комплексом неповноцінності, прагне самоствердитися (іноді – за всяку ціну, що призводить до нерозбірливості в засобах досягнення цілей), довести всім і, найперше самій собі, свою значущість;
- ставить перед собою нижчі цілі, ніж може досягти;
- нерідко «заглиблюється» у свої неприємності й невдачі, перебільшуючи їх роль у своєму житті;
- занадто вимоглива до себе і навколишніх, надміру самокритична, що призводить нерідко до замкнутості, заздрості, підозрілості, мстивості і навіть жорстокості.

Занижена самооцінка робить людину невпевненою у собі, вона намагається уникати вчинення будь-яких дій або ухвалення важливих рішень, перекладає власну відповідальність на інших, побоюється критики і будь-яких труднощів ухвалювати рішення, які не дозволяють людині розслабитися, тримаючи її у постійному емоційному і фізичному напруженні. Такий стан хронічного стресу знижує захисні сили організму, людина з ослабленим імунітетом часто хворіє. Захворювання, спричинені психологічним станом, лікуються важче.

Невпевненість у собі і постійні переживання призводять до стресу, який нерідко «заїдається», внаслідок можуть виникнути проблеми із зайвою вагою.

Здорова (адекватна) самооцінка – життєво важливий чинник у розбудові та підтриманні добрих стосунків і досягненні успіху. Люди з адекватною самооцінкою і позитивними очікуваннями результатів загалом вчаться і виконують роботу краще, ніж люди із заниженою або завищеною самооцінкою. Кожен успіх підтримує і навіть підвищує їхню самооцінку. Людина з позитивною самооцінкою добре почувається, вона впевнена у собі, гідно поводиться і вільно спілкується з навколишніми.

Активність, винахідливість, бадьорість, відчуття гумору, товариськість, бажання йти на контакт, - ось ті якості, які властиві дітям **з адекватною**

самооцінкою. Вони охоче беруть участь в іграх, не ображаються, якщо виявляються переможеними.

Формування самооцінки

Самооцінка не є вродженою, а поступово формується з раннього дитинства.

На її формування найістотніше впливають:

- у дошкільному віці – емоційна реакція вагомих дорослих (батьків, бабусь, дідусів): ступінь їх любові і прийняття, прояв уваги до дитини, спілкування з нею, переважне ставлення, оцінка її вчинків;
- у молодшому шкільному віці – успішність шкільного навчання і ставлення педагогів до дитини;
- у підлітковому віці – успішність спілкування з ровесниками, наявність дружніх і романтичних стосунків;
- у дорослому віці – співвідношення власних досягнень людини з її очікуваннями і порівняння з досягненнями інших значущих для неї людей.

Самооцінка молодшого школяра

Нерідко школи з високими освітніми стандартами і надто суворими вимогами стають причиною заниженої самооцінки учнів початкових класів, що неминуче позначається на їхній навчальній мотивації і успішності.

Молодші школярі потребують оцінки не стільки результату, скільки процесу навчання. Зусилля дитини, її старання не повинні залишатися поза увагою вчителя. Кожен школяр має власний стиль і темп навчання. Ставлення до дітей, як до талановитих, допомагає їм у навчанні, що багаторазово доводить педагогічна практика.

Самооцінка в підлітковому віці

Самооцінка у підлітків ситуативна, нестійка, схильна до зовнішніх впливів у молодшому підлітковому віці і більш стійка у старшому підлітковому віці. Підлітки нерідко оцінюють себе нижче за тими показниками, які здаються їм найважливішими.

У підлітковому періоді вплив батьків помітно знижується і підвищується значущість однолітків. Підлітки починають критично оцінювати своїх батьків, їхню думку, виробляють власну позицію щодо батьківської оцінки. Батьківська позиція починає сприйматися лише як одна з можливих.

Однак при цьому підтримка сім'ї і прийняття підлітка та його прагнень батьками дуже впливають на рівень його загальної самооцінки. Душевне й уважне ставлення батьків залишається важливою умовою формування і подальшого підкріплення позитивної самооцінки підлітків. Водночас жорстке, негативне ставлення батьків має зворотну дію: такі підлітки, як правило, сфокусовані на невдачах, бояться ризикувати, у них вищий рівень тривожності, вони частіше бувають агресивними і брутальними.

ФАКТОРИ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ У ШКОЛЯРА

Думка однокласників		**Оволодіння навичками навчальної діяльності**
	Власний життєвий досвід	
Оцінка учителя		**Думка батьків, стиль сімейного виховання**

АНКЕТА «ЯК Я ОЦІНЮЮ СЕБЕ?»

1. Чи вважаєте Ви себе цікавою людиною?

2. Чи володієте Ви хорошим почуттям гумору?

3. Чи вважаєте Ви себе ерудованою людиною?

4. Чи любити спілкуватися з однолітками?

5. Чи можете Ви захопити своїм хобі Ваших друзів?

6. Чи вважаєте Ви, що зовнішні дані людини відіграють важливу роль для встановлення
дружніх відносин?

7. Чи завжди Ви можете знайти вдалу відповідь під час розмови?

8. Чи спокійно Ви ставитесь до іронії на свою адресу?

9. Чи вільно почуваєтеся у товаристві незнайомих людей?

10. Чи подобається Вам, коли Вас хвалять?

11. Чи дуже ображаєтеся, коли Вас у чомусь звинувачують?

КЛЮЧ ДО АНКЕТИ.

За кожну стверджувальну відповідь поставте собі 1 бал.

Кількість балів від 0 до 3 свідчить про низьку самооцінку;

від 4 до 6 балів – адекватну;

від 7 до 9 – завищену самооцінку.

Методика «Який я ?»

(визначення самооцінки дитини дошкільника)

Хід виконання

Обстеження проводиться індивідуально. Психолог запитує у дитини, як вона сама себе сприймає й оцінює за десятьма різними позитивними якостями особистості. Оцінки, які дитина ставить собі, виставляються психологом у відповідних колонках протоколу, а потім переводяться в бали.

Оцінювальні якості особистості	**Оцінки за вербальною шкалою**			
	Так	**Ні**	**Інколи**	**Не знаю**
Хороший				
Добрий				
Розумний				
Акуратний				
Слухняний				
Уважний				
Ввічливий				
Вмілий (здібний)				
Працелюбний				
Чесний				

Оцінювання результатів

Відповіді типу «Так» оцінюються в 1 бал, відповіді типу «Ні» оцінюються в 0 балів. Відповіді типу «Інколи», як і відповіді типу «Не знаю» оцінюються в 0,5 бала.

Самооцінка дитини визначається за загальною сумою балів, набраних нею за всіма якостями особистості.

Рівні:

10 балів – дуже високий;

8-9 балів – високий;

4-7 балів – середній;

2-3 бала – низький.

Автопортрет

Підготовка дослідження. Приготувати лист паперу, поділений на три частини, простий олівець, гумку.

Проведення дослідження. Дослідження направлене на вивчення ставлення і самоприйняття дітей 4-7 років. Для дітей старшого віку використовується перша інструкція, а для дітей молодшого - друга.

Інструкція 1

«На кожній частині листа намалюй сам себе. У першій частині буде твій портрет: «Я, яким я є». У другій: «Я, очима інших» («Як мене бачать інші»), В третій: «Я, яким я хочу стати». Неважливо, як ти умієш малювати, малюй що хочеш, довго не замислюйся».

Інструкція 2

«На кожній частині листанамалюй сам себе. У першій частині| буде твій портрет: «Я, який я є». У другій: «Я, яким я хочу стати». Неважливо, як ти умієш малювати, малюй, що хочеш, довго не замислюйся».

Аналіз результатів:

I. Ставлення: перший малюнок виконаний ретельно, є деталі, дотримані, звичайно, відносно, пропорції, відчуваєтьсястарання і ретельність, на перспективу планується ще більша гармонія — третій малюнок із зображенням ще більшої і ідеальнішої фігури. Такий малюнок означає позитивне ставлення, наявність внутрішньої гармонії і здібності до самопізнання і саморегуляції.

II. Перший малюнок виконаний нарочито конфліктно - одна рука недомальована, фігура деформована, волосся скуйовджене і інші ознаки емоційного неприйняття себе. Ця тенденція наголошується і в інших малюнках. Це означає наявність актуальних для дитини конфліктів, неприйняття себе.

Особливо деформованою фігура виглядає на другому малюнку, є проблеми в області стосунків з іншими, конфлікти, сварки і ін.

IV. Намальована лише частина фігури — голова. Уявлення про себе не сформовані, неповні, є відчуття невпевненості.

V. Дитині важко зробити два малюнки (за винятком першого) - погано розвинене усвідомлення своїх стосунків з іншими і є труднощі в створенні себе в майбутньому.

VI. Істотні відмінності у величині малюнків «Я, яким я є» і «Я, яким я хочу стати» у бік збільшення і більшою ідеальною представленістю останнього. У ньому краще виражені пропорції, ретельно вимальовували деталі і ін. Це означає природну для віку орієнтацію на ідеал, прагнення до розвитку, дорослішання, зростання.

На всіх малюнках зображення деформовані, непропорційні — у дитини особисті проблеми, невисокий індекс прийняття себе.

Продуктивним для аналізу стає порівняння двох малюнків: автопортрета і малюнка тварини. Зміна товщини ліній, детальність промальовування фігури дозволяють виявити наявність внутрішніх конфліктів, напруги і проблем. Якщо малюнок тварини зображений, плавними лініями і не містить ознак тривожності, а в автопортреті багато деформацій і ознак емоційної напруги, це означає, що проблеми дитини знаходяться в плані міжособових стосунків і їх визначає та соціальна ситуація, в якій вона знаходиться.

Для уточнення своїх уявлень психологу слід поговорити з дитиною, розпитати її про те, що вона хотів намалювати, що означає та або інша деталь. Якщо діти уміють писати, можна попросити зробити підписи до малюнків.

Методика “Вивчення рівня самооцінки”

Мета: виявити рівень загальної самооцінки підлітків.

Інструкція: Потрібно заповнити опитувальник, що містить 32 судження, з приводу яких можливі п”ять варіантів відповідей. Кожна відповідь кодується балами за схемою:

Дуже часто - 4,

Часто - 3,

Іноді - 2,

Рідко - 1,

Ніколи – 0.

Обробка результатів:

Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма **32 судженнями.**

Сума балів:

Від **0 до 25** - свідчить про високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, не обтяжена “комплексом неповноцінності”, правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії.

Від **26 до 45** - свідчить про середній рівень самооцінки, коли людина рідко страждає від “комплексу неповноцінності” й лише іноді намагається підлаштуватися під думку інших.

Від **46 до 128** - вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає від “комплексу неповноцінності”.

Судження

1.Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.

2.Постійно відчуваю свою відповідальність за навчання.

3.Мене хвилює моє майбутнє.

4. Багато хто ненавидить мене

5. Я менш ініціативний, ніж інші.

6. Мене хвилює мій психічний стан.

7. Я боюся видатися невігласом.

8. Зовнішність інших набагато привабливіша, ніж моя.

9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.

10. Я часто роблю помилки.

11. Шкода, що я не вмію розмовляти з людьми так, як слід.

12. Шкода, що мені не вистачає впевненості в собі.

13. Я волів би, щоб інші люди частіше схвалювали мої дії.

14. Я занадто скромний.

15. Моє життя марне.

16. Багато хто неправильно думає про мене.

17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.

18. Люди чекають від мене забагато.

19. Люди не цікавляться моїми досягненнями.

20. Я трохи соромлюся.

21. Я відчуваю, що багато людей не розуміє мене.

22. Я не відчуваю себе в безпеці.

23. Я часто хвилююся, та даремно.

24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди.

25. Я почуваю себе скуто.

26. Я відуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною.

27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я.

28. Мені здається, що зі мною має статись якась прикрість.

29. Мене непокоїть думка про те, як люди ставляться до мене.

30. Шкода, що я не вельми комунікабельний.

31. У суперечках я висловлююся лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.

32. Я думаю про те, чого від мене чекає клас.

Шкала для вимірювання рівня самоповаги

(за Розенбергом)

Мета: виявити глобальне ставлення особистості до себе.

Хід проведення. Досліджувані мають уважно прочитати опитувальник, що складається з десяти суджень. На кожне з них пропонується чотири градації відповідей, поданих у таблиці.

Відповіді	Судження (в балах)	
	Прямі	***Зворотні***
Повністю згоден	4	1
Згоден	3	2
Не згоден	2	3
Зовсім не згоден	1	4

Судження

1. Я відчуваю, що я гідна людина - принаймні не меншою мірою, ніж інші.
2. Я схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, що я маю й хороші якості.
4. Я здатний робити дещо не гірше, ніж інші.
5. Гадаю, мені немає чим особливо пишатися.
6. Я добре ставлюсь до себе.
7. Загалом, я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Я іноді ясно відчуваю свою непотрібність.
10. Часом думаю, що я в усьому поганий.

Обробка даних.

Код опитувальника:

прямі запитання - 1, 3, 4, 6, 8;

зворотні запитання - 2, 5, 7, 9, 10.

Максимально можлива сума - 40 балів, мінімальна - 10 балів.

Глобальне ставлення особистості до себе виявляється у тривожності, депресивності, психосоматичних захворюваннях (чим воно нижче, тим більше останнє), а також в активності під час спілкування, прагненні до лідерства, почутті міжособистісної безпеки (чим вищий показник глобального самоставлення, тим сильніші інші почуття).

Методика "Сходинки" *(для молодших школярів 1-4 кл.)*

(авт. В.Г.Щур)

Дитині показують намальовані сходи з сімома сходинками, і пояснюють завдання.

Інструкція: "Якщо всіх дітей розсадити на цих сходах, то на трьох верхніх сходинках опиняться хороші діти: розумні, добрі, сильні, слухняні - чим вище, тим кращі (показують: "хороші", "дуже хороші", "найкращі").

А на трьох нижніх сходинках опиняться погані діти - чим нижче, тим гірші ("погані", "дуже погані", "найгірші"). На середній сходинці діти не погані і не хороші. Покажи, на яку сходинку ти поставиш себе. Поясни чому?"

Після відповіді дитини, її запитують: "Ти такий насправді чи хотів би бути таким? Познач, який ти насправді і яким хотів би бути". "Покажи, на яку сходинку тебе поставила б мама".

Використовується стандартний набір характеристик: "хороший - поганий", "добрий - злий", "розумний - дурний", "сильний - слабкий", "сміливий - боягузливий", "найбільш старанний - найбільш недбалий".

Кількість характеристик можна скоротити. У процесі обстеження необхідно враховувати, як дитина виконує завдання: вагається, роздумує, аргументує свій вибір.

Якщо дитина не дає жодних пояснень, їй слід задати уточнювальні питання: "Чому ти себе сюди поставив? Ти завжди такий?" і т.д.

КЛЮЧ:

Неадекватно завищена самооцінка.

Не роздумуючи, ставить себе на найвищу сходинку; вважає, що мама оцінює його так само; аргументуючи свій вибір, посилається на думку дорослого: "Я хороший. Хороший і не інакше, це мама так сказала".

Завищена самооцінка.

Після деяких роздумів і коливань ставить себе на найвищу сходинку, пояснюючи свої дії, називає якісь свої недоліки і промахи, але пояснює їх зовнішніми, незалежними від неї, причинами, вважає, що оцінка дорослих в деяких випадках може бути трохи нижчою її власної: "Я, звичайно, хороший, але іноді лінуюся. Мама каже , що я неакуратний".

Адекватна самооцінка.

Обміркувавши завдання, ставить себе на 2 -у або 3-ю сходинку, пояснює свої дії, посилаючись на реальні ситуації і досягнення, вважає, що оцінка дорослого така ж або трохи нижче.

Занижена самооцінка.

Ставить себе на нижні сходинки, свій вибір не пояснює або посилається на думку дорослого: "Мама так сказала".

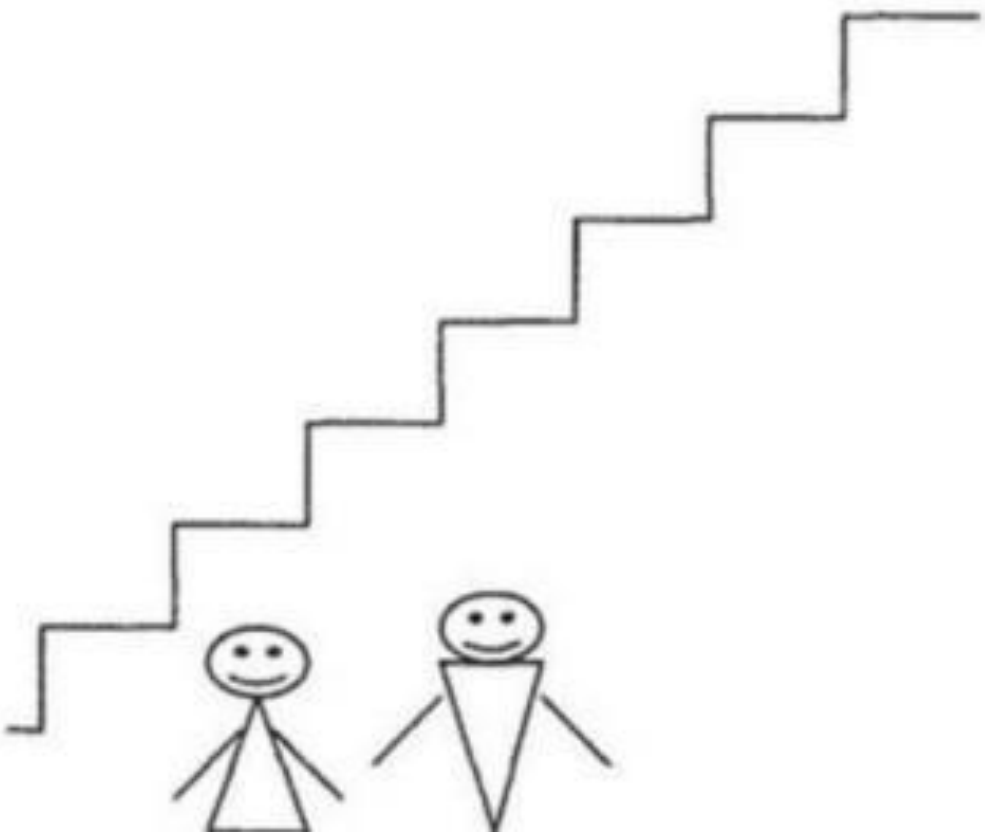
Якщо дитина ставить себе на середню сходинку, це може свідчити про те, що вона або не зрозуміла завдання, або не хоче його виконувати.

Діти із заниженою самооцінкою через високу тривожність і невпевненість в собі часто відмовляються виконувати завдання, на всі питання відповідають: "Не знаю".

Діти із затримкою розвитку не розуміють і не приймають це завдання, діють навмання.

Неадекватно завищена самооцінка властива дітям молодшого та середнього дошкільного віку: вони не бачать своїх помилок, не можуть правильно оцінити себе, свої вчинки і дії.

Самооцінка дітей 6 -7- річного віку стає вже більш реалістичною, у звичних ситуаціях і звичних видах діяльності наближається до адекватної. У незнайомій ситуації і незвичних видах діяльності їх самооцінка завищена.



Методика «Визначення рівня своєї самооцінки»

(розроблена Г.М. Казанцевою)

Для учнів 5-11 класів

Методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

Підрахунок результатів.

Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10.

Інтерпретація

від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку

від -3 до +3 – про адекватну самооцінку

від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

Бланк запитань

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.
3. Більшість ровесників зі мною радяться.
4. У мене не має невпевненості в собі.
5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.
6. Часом я почуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11. Коли я дізнаюсь про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.
15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.
16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.
17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.
18. Мені здається,що я навчаюся гірше за інших.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20. У житті я завжди чогось боюся.

Поради психолога щодо підвищення самооцінки

(для дорослих)

Знайдіть свої позитивні якості

Візьміть папір і ручку і запишіть 5-10 якостей, за які вас цінують і люблять близькі люди. У моменти, коли вам здається, що ви не впораєтеся, беріть цей листок і перечитуйте.

Перестаньте себе жаліти

Шкодуючи себе, ви приймаєте той факт, що ви не здатні впоратися з чимось, що ви безпорадні, а всьому виною обставини. Ви маєте право на помилку, але будьте об'єктивні – беріть відповідальність на себе.

Заведіть журнал успіху

Кожне своє досягнення (в будь-якій області, будь то робота або відносини з чоловіком) записуйте. Періодично перечитуйте свої записи.

Плануйте свої справи

Це допоможе уникнути «безвихідних» ситуацій, які можуть вивести вас з рівноваги. Краще складати план з вечора, а вранці коригувати, якщо є необхідність.

Стимулюйте себе

Придумайте собі винагороду за дії або роботу, яких ви уникаєте з причини невпевненості в собі (виступити на публіці, піти в тренажерний зал і т.д.). Зробіть собі подарунок: купіть бажану річ, поїдьте на відпочинок.

Шукайте плюси

У разі невдачі, усвідомте ситуацію, що склалася і знайдіть позитивні моменти. Ви втратили роботу – зате у вас з'явиться час удосконалити свої знання або змінити професію. Знайдені плюси позбавлять вас від депресії і допоможуть винести користь з ситуації, що склалася.

Щоб підвищити самооцінку Вам необхідно:

1. Варто поміняти своє життя в позитивний бік, навчитися поважати і любити себе, тоді життя і стосунки з людьми стануть більш гармонійними і щасливими.

2. Відкрийте себе для самого себе, зрозумійте себе. Складіть список своїх чеснот (можете звернутись за допомогою до своїх рідних чи близьких друзів). Уважно його прочитайте і зрозумійте, що Ви саме такий, як там написано!

3. Навчіться себе кохати. Відверто дайте собі відповідь, чи подобаєтесь Ви самому собі? Погляньте на себе в дзеркало і посміхніться, зробіть собі комплімент із списку своїх чеснот. Покохайте себе таким, який ви є!

3. Перш ніж щось робити чи казати, Ви повинні бути впевненими в своїх діях. Ця впевненість принесе Вам успіх і визнання в очах оточуючих.

4. Чітко сформулюйте свою мету, мрію та пріоритети. (Наприклад: «Хочу стати сміливим», «Хочу свій бізнес», «Хочу придбати квартиру» та ін.)

5. Згадайте про свою нереалізовану мрію. А тепер спробуйте подумати про шляхи її втілення і дійте впевнено і цілеспрямовано!

6. Як ви звертаєтесь до себе: «я винна», «я мушу все зробити». Подібні повідомлення замініть іншими: «я не в змозі переробити всіх справ», «мені потрібен час і на себе самого», «у когось свої погляди, я їх поважаю, але сама маю іншу думку».

7. На всі життєві проблеми реагуйте не лише розумно, але й стримано.

8. Не ставте перед собою завдань, які Ви не зможете виконати.

9. Беріть відповідальність за свої дії лише на самого себе.

Варто завжди пам'ятати: ми здатні справитися з будь-якими перепонами, якщо тільки виявимо бажання та наполегливість. Тому не будемо займатися критикою і почнемо жити повним життям!

Що може зробити вчитель, щоб поліпшити самооцінку учнів:

- *називати учнів на ім'я, виявляти шанобливе ставлення до кожного;*
- *не критикувати зовнішність учня, соціальне становище сім'ї, не принижувати гідність;*
- *роблячи зауваження, не зачіпати особистість учня, а висловлюватися тільки з приводу його поведінки або вчинків;*
- *демонструвати однакові вимоги й однакове ставлення до всіх;*
- *відзначати позитивні досягнення, результати роботи кожного учня і звертати на це увагу всього класу;*
- *уникати порівнянь успіхів одного учня з успіхами інших;*
- *доручати кожному виконання визначеного обов'язку в класі;*
- *перетворювати невдачі учнів у позитивний навчальний і життєвий досвід;*
- *уникати надмірної опіки, цікавитися думкою учнів та поважати її, заохочувати взаємодопомогу і взаємовиручку в класі.*

Як підвищити самооцінку підлітка.

Поради батькам.

1.Не критикуйте і не порівнюйте дитину з іншими

Перестаньте критикувати дитину і порівнювати його з ким би то не було. Від вас, батьків, йому потрібні в першу чергу любов і підтримка, а критика тільки змусить замкнутися в собі. Та й повчальні порівняння ніколи не давали гарного педагогічного ефекту.

2. Подбайте про зовнішній вигляд дитини

У підлітковому віці зовнішність – чи не головна проблема, на якій фіксують свою увагу. Дорослим важко зрозуміти, але відстовбурчені вуха або ніс з горбинкою стають причиною всіх життєвих невдач в сьогоденні і майбутньому – природно, в уяві підлітка. З вухами ви, звичайно, нічого не зробите, але от з підбором гардеробу допомогти цілком в змозі.

3. Вчіть підлітка відмовляти

Натовп швидко «обчислює» невпевнених в собі і безвідмовних, починає цим користуватися. Ваша дитина повинна знати, що він – особистість і має право на свою думку, яку іноді доводиться відстоювати. Це стане в нагоді в будь-якій ситуації, коли йому нав'язують неприйнятну стратегію поведінки: від пропозиції «зганяти» в магазин до пропозиції спробувати психоактивні речовини.

4.Допоможіть дитині знайти заняття до душі

Займаючись улюбленою справою, кожна людина відчуває себе впевненіше – всі ми любимо робити те, що в нас добре виходить. Особливо якщо за це ще й похвалять (а це вже завдання батьків). Та й авторитет в очах оточуючих зросте – коли людина професіонал у своїй справі (навіть не дуже важливо, в якій саме), це не може не викликати повагу.

5.Частіше розмовляйте з дитиною

Все починається з елементарного: «Як у тебе справи? Як пройшов день?». Ця звичка поступово переростає в потребу підлітка поділитися з вами своїми враженнями, думками і переживаннями. Так ви отримаєте можливість бути в курсі усіх його радощів

і прикрощів, а він отримає впевненість у тому, що його завжди вислухають і підтримають.

6. Частіше згадуйте про успіхи дитини

Нагадуйте дитині про всі його досягнення – це, до речі, і дорослим у хвилину поганого настрою відмінно допомагає. Прийшовши додому з тренування, ваша донька (син) цілком може заявити: «У мене нічого не виходить!», але ви тут же нагадайте їй (йому) – а як же срібна медаль у міських змаганнях? І неважливо, що це було в минулому році

7. Поважайте свою дитину

Не розповідайте нікому його секрети, погодьтеся, це нікому не сподобалося б. А коли ви поводитеся з підлітком як з особистістю, він і починає вести себе відповідно. Якщо ж ви не довіряєте дитині і постійно контролюєте, з ким він дружить і що носить в кишенях, тут і до бунту недалеко. Поважайте і схвалюйте підлітка, і тоді його занижена самооцінка згодом скоригується. Знадобиться тільки ваше терпіння і любов! І частіше згадуйте себе в його віці – напевно знайдете багато спільного.

Підвищуємо самооцінку за допомогою вправ

Спеціальні методики дозволяють знизити тривожність, рівень страху, невпевненість у дітей.

Як дитині підвищити самооцінку за допомогою практики? Вправу «Скарбничка досягнень», яку легко виконати і вдома. **Її суть** - дати можливість самій дитині і батькам побачити досягнення і успіх. Часто в побутових ситуаціях дорослі не помічають хороших вчинків дітей, а лише вказують на недоліки і помилки.

Як результат, у маленької людини формується комплекс неповноцінності, нав'язану думку про свою нездатність. Це легко виправити за допомогою даної методики.

Батьки разом з дитиною роблять скриньку досягнень. Це може бути будь-яка відповідна коробка. Її необхідно красиво прикрасити, задекорувати разом з малюком. ***Наступний крок*** - дати малюкові вказівку: всі його успіхи за кожен день, нехай навіть найменші, записувати на листок паперу.

Наприклад, прочитав книгу, вивчив вірш, намалював малюнок, погодував рибок, допоміг другові і т. і. Всі записані досягнення складаються в скриньку (коробку). Раз на місяць або в будь-який вільний час батьки разом з малюком повинні перевіряти і переглядати досягнення в коробці. Добре, якщо додатково буде формуватися стимул вдосконалити успіх.

Така вправа дозволить дитині навчитися помічати і цінувати свої досягнення, радіти їм. Разом з цим зросте впевненість в собі і сформується думка про значущість.

25 фраз, щоб підняти самооцінку дитини і додати їй впевненості

1. “Ти здатний!”

Слова батьків стають внутрішнім голосом дітей. Діти дуже багато на що здатні – тож нехай ваші слова допоможуть їм у це повірити.

Уникайте: “Ти можеш поранитись/наробити собі біди” чи “Не провалися”. Скажіть: “Я боюсь, що ти поранишся”.

2. “Це було сміливо”

Так ми даємо дітям знати, що помітили їхню сміливість. Коли ми це помічаємо – вони теж це усвідомлюють.

3. “Ти усе зможеш!”

Ви знаєте, що у дітей є навички й уміння у певній сфері/сферах, тому ваша впевненість додасть їм сил.

4. “Я вірю в тебе”

Як батьки ви вірите у здібності своїх дітей. Коли ви відкрито кажете, що вірите в дитину, ви надихаєте її.

5. “Ти можеш робити важкі завдання”

Кажіть це, коли якісь перешкоди здаються дитині нездоланними.
Ця фраза донесе те, що їм потрібно почути – усвідомлення, що це важке завдання і що навіть його вони зможуть виконати.

6. “Я люблю тебе незалежно від результату”

Дітям потрібно чути слова, які підтверджують безумовну любов. Це запевняє їх, що в них є наша любов незалежно від результату.

7. “Нумо спробуємо зробити це разом”

Іноді ми усі потребуємо руку допомоги, так що переконайтесь, що вони знають – ви поруч, якщо їм потрібно.

8. “Як ти це робиш?”

Запитуйте. Коли бачите, що дитина робить щось складне, кажіть: “Як ти зробила це? Як ти можеш повторити це ще раз?”

9. “Це звучить суперово! Можеш розказати більше?”

Зробіть ще один крок, більший ніж просто визнання зусиль, – попросіть дитину докладно пояснити. Ви почуєте гордість в її голосі.

10. “Як я можу допомогти?”

Коли дитина зайшла у глухий кут, не бійтеся запропонувати їй свою підтримку. Хай вона знає, що може скористатись вашою допомогою будь-коли.

11. “Зроби якнайкраще, як тільки можеш”

Ми ніколи не зможемо виграти усе, зробити усе чи бути усюди. Але ми можемо зробити свою справу якнайкраще. Тож навчімо цього своїх дітей.

12. “Я знаю, це складно, але я бачив/-ла, як ти робив/-ла це раніше”

Надавайте їм свідчення їхньої успішності. Це вселить в них впевненість, що вони зможуть знову це повторити.

13. “З тебе досить”

Яким би не був результат – вони мають знати, що цього достатньо і вони можуть зупинитися просто зараз.

14. “Я пишаюся тобою”

Скільки б разів ви не казали це, ніколи не буває занадто багато.

15. “Навіть коли ми засмучені, все одно любимо одне одного”

Розгубленість, злість чи безнадія – нормальні людські емоції. І попри ці почуття ми все одно залишаємось на боці дітей та любимо їх просто так.

16. “Цікаво, що станеться, якщо…”

Спробуйте викликати цікавість і новий спосіб мислення, ставлячи це питання.

17. “Ти знаєш, що означає слово “хоробрий”?”

Діти люблять вчити нові слова. Розкажіть їм, що таке хоробрість, стійкість, наполегливість, щоб допомогти їм стати такими.

18. “Хочеш послухати історію?”

Діліться з дітьми своєю історією. Розповідайте про часи, коли ви долали перешкоди, досягали цілей і нових вершин.

19. “Хочеш спробувати щось незвичайне?”

Кидайте виклик дітям у речах, які, на їхню думку, їм не під силу, хай би яким божевільним це не здавалось. Вони можуть здивувати і вас, і себе.

20. “Іноді нові речі можуть лякати, але вони можуть і захоплювати”

Діти схильні чіплятися за людей і середовища, які їм знайомі. Але якщо ми підкреслюємо, яким захопливим і радісним може бути новий досвід, ми заохочуємо в дітях сміливість вийти із зони комфорту.

21. “Я знаю, що ти зробив/-ла усе, що міг/могла. Я пишаюся твоїми зусиллями”

Коли ми бачимо, як діти наполегливо працюють, ми маємо визнати ці старання. Зрештою, життя – це подорож, а не місце призначення.

22. “Схоже, тобі це цікаво. Дізнаймося більше”

Заохочуйте цікавість і допитливість у дітей будь-якого віку. У результаті вони будуть впевнено шукати нову інформацію і новий досвід.

23. “Іноді ми помиляємось і саме так — навчаємось”
Коли ми виховуємо дітей, не соромлячи за помилки, ми допомагаємо їм сприймати свої помилки як уроки.

24. “Який виклик ти поставиш собі сьогодні?”
Заведіть розмову про зростання, зміни й усвідомлення ризиків. З кожним викликом і його подоланням самооцінка дитини зростатиме.

25. “Повторюй за мною: “Я можу це зробити”
Позитивні твердження мають велику силу. Вони можуть переформатувати мозок. Коли ми вчимо дітей використовувати позитивні твердження змалечку, вони матимуть з них користь, коли виростуть.

Люди з високими показниками самооцінки налаштовані на свої ключові цінності і часто інтуїтивно вибирають найкращий спосіб дій, тому що здатні бачити масштабну картину в складній ситуації. Такі люди зазвичай добре знають свої обмеження і сильні сторони, мають почуття гумору по відношенню до самих себе. Вони здатні вчитися там, де їм необхідно що-небудь поліпшити, і відкриті до критики і зворотного зв’язку.

Правильна самооцінка дозволяє людині зрозуміти, коли потрібно попросити допомоги, а коли сфокусуватися на розвитку своїх сильних сторін. Знання своїх здібностей з достатньою точністю дозволяє використовувати свої сильні сторони. Упевнені в собі особистості не бояться серйозних випробувань – будь-які проблеми вони сприймають, як особистий виклик.

Як підняти самооцінку. Вправа 1

При виконанні цієї вправи є умова: цю вправу треба виконати швидко, за один раз і не підглядаючи в кінець. Якщо в даний момент 10-20 хвилин на це немає – краще відкладіть це до наступного разу.

Отже, потрібен чистий аркуш паперу і ручка. Розділіть аркуш по вертикалі на три великих розділи.

У першому з них потрібно написати в стовпчик 10 (не менше) імен реальних історичних особистостей, вигаданих персонажів книг, фільмів, мультфільмів – не суть важливо, реальні вони чи ні. Важливо інше – вони повинні вам подобатися (діапазон: від подобається до “я захоплююся”).

Написали? Чудово, йдемо далі.

У другому напишіть у стовпчик (навпроти кожного імені) 2-3 якості, які вас в цьому персонажі особливо приваблюють, захоплюють …

Третій розділ особливий. Підрахуйте повторювані якості з першого стовпчика і напишіть їх у порядку убування. Наприклад, якщо слово “мужність” повторювалося три рази, слово “харизма” – п’ять разів, а “терпіння” – тільки один раз, то й записати потрібно в стовпчик: харизма, мужність, терпіння.

А тепер свіжим поглядом перечитайте те, що ви написали. Що бачимо? По суті – це ви і є. Тому що подібне тягнеться до подібного – ви ніколи не вибрали б якості, які не звучали б в унісон з вашою душею. Може ви здивуєтеся тому, що побачите, може ні, але це тепер ваше дзеркало. Всякий раз, коли ви сумніваєтеся в собі – подивіться в це дзеркало.

Як підняти самооцінку. Вправа 2

Нам знадобляться два аркуші. Ділимо їх вертикально навпіл. У першій половині першого аркуша пишемо список своїх особистих якостей чи властивостей характеру, які вам не подобаються і від яких ви хотіли б позбутися. У першій половині другого листа, відповідно, список своїх сильних сторін і якостей, які ви, навпаки, хотіли б придбати.

Написали? Дуже добре. А тепер завдання підступне: навпроти кожної шкідливої якості придумайте і опишіть ситуацію, де ця якість могла б бути корисна.

А по відношенню до кожного якості другого списку придумайте ситуацію (або згадайте реальну), де це якість була б шкідлива.

Отже, для чого ми це робили ці вправи? Всі дорослі люди розуміють, що все в світі відносно. Правильна самооцінка – це не просто підвищена самооцінка, це, швидше, адекватна самооцінка. Проробивши першу вправу, ми зрозуміли які ми насправді білі і пухнасті, в другій вправі ми усвідомили, що якості, якими ми жадаємо володіти, можуть зіграти з нами злий жарт, а якості, якими ми вже володіємо, можуть нам допомогти. Що краще бути природним, ніж надягати на себе маску непритаманних тобі якостей – людей дуже складно обдурити.

Ігри та заняття для розвитку самооцінки в дитини

Похвала може не бути ключем до розвитку самооцінки та внутрішньої мотивації в дитини. Але їх можна розвинути за допомогою ігор. Ось деякі з них. (Психолог може запропонувати виконання батькам)

1. «Я»

Чи любить себе ваша дитина? Пишається вона своїми досягненнями чи, натомість, соромиться власних недоліків?

Це просте заняття допоможе вам знайти відповіді на ці питання.

Вам знадобляться: діаграмний або креслярський папір, старі журнали, клей, ножиці, фломастери.

Як виконувати

1. Попросіть дитину написати на аркуші паперу слова, які її характеризують. Це можуть бути позитивні й негативні характеристики.

2. Потім запропонуйте зосередитися тільки на позитивних словах, які люди говорили про дитину.

3. Наклейте фотографію дитини в центрі аркуша паперу.

4. Запропонуйте дитині заповнити місце навколо її фотографії позитивними словами, які її характеризують.

5. Отриманий колаж розмістіть у кімнаті дитини. Це посилить її позитивне самосприйняття.

2. Перерахуйте життєві досягнення дитини

Ефективний спосіб підвищити самооцінку дитини – нагадати їй про її успіхи.

Вам знадобляться: аркуш паперу, ручка.

Як виконувати

1. Дайте дитині папір і ручку.

2. Напишіть на першому аркуші її життєві досягнення. Залиште внизу місце, щоб можна було продовжити цей список.

3. Щоб нагадувати дитині про те, що вона має великий потенціал, запропонуйте їй кожного дня перед сном розповідати про свої досягнення.

Щоденне перерахування досягнень нагадує дитині, що вона здатна на більше, розвиває її впевненість у собі.

3. Позитивний досвід

Це може бути групове заняття, яким можна займатися з друзями або сім'єю.

Вам знадобляться: ваза або коробка, картки, місце для гри.

Як виконувати

1. Запропонуйте дітям стати в коло, видайте їм по одній картці.

2. Запропонуйте дітям записати свої імена на картках і покласти у вазу. Перемішайте картки.

3. Кожна дитина повинна витягнути картку з чужим ім'ям і написати на ній одну позитивну якість цієї людини.

4. Зберіть картки і знову покладіть їх у вазу.

5. Поверніть картки їх власникам і дозвольте їм прочитати, що про них написали інші.

4. «Я боюся, але ...»

Страх здатний перешкодити людині займатися чим-небудь. Це заняття допоможе дитині зустрітися віч-на-віч зі своїми страхами.

Вам знадобляться: папір і ручка.

Як виконувати

1. Попросіть дитину перерахувати на папері свої страхи. Наприклад, вона може боятися ходити в басейн через зайву вагу, виступати перед публікою або запрошувати когось на побачення. Речення повинні мати такий вигляд: «Я боюся ходити в басейн, бо ...», «Я боюся виступати перед людьми, тому що ...».

2. Другий крок – уявити, як дитина робить те, чого вона боїться. Нехай вона уявить, як записується в басейн або виступає перед публікою.

3. Формуйте в дитини звичку: кожного разу, записуючи свої страхи, вона повинна написати можливі результати, якщо спробує зробити те, що викликало побоювання. Разом з негативними наслідками вона повинна написати фрази на зразок: «Навіть якщо я буду дуже хвилюватися, виступаючи публічно, нічого страшного не станеться». Це полегшить страхи дитини.

5. Заняття для матері й доньки

Мати – найсильніший приклад для наслідування в житті маленької дівчинки. Це заняття допоможе дівчинці підвищити свою самооцінку.

Вам знадобляться: ватман, фломастери або маркери.

Як виконувати

1. Зробіть два плакати, на яких напишіть «Я» великими об'ємними літерами, щоб усередині можна було вписати текст.

2. Подібним чином зробіть ще два плакати з написами «Моя мама» і «Моя донька».

3. Дайте доньці плакати з написами «Я» і «Моя мама» та запропонуйте їй вписати в контур букв позитивні слова про себе і вас. Два інші плакати заповніть самі.

4. Після цього обміняйтеся плакатами і прочитайте, що на них написано. Найважча частина цього заняття – мотивувати доньку написати щось позитивне про неї саму.

6. Відповідальні обов'язки

Дитина розвиває почуття власної гідності, знаючи, що їй довіряють. Кращий спосіб зробити це – доручити дитині відповідальну роботу.

Як виконувати

1. Складіть список завдань, які під силу виконати вашій дитині (наприклад, поливати кімнатні рослини, гуляти із собакою, пилососити квартиру тощо).

2. Кожного разу, коли дитина успішно виконує роботу, хваліть її, але не перестарайтеся. Якщо вона робить помилки, допоможіть їй виправити їх, але не наголошуйте на цьому. Це зміцнить упевненість дитини в собі, поліпшить її самосприйняття.

7. Візуалізація

Наші негативні думки можуть настільки обтяжувати нас, що ми не в змозі уявити собі щось приємне. Якщо ваша дитина проживає саме такий період, їй допоможе це заняття.

Вам знадобиться: спокійне місце, де дитина зможе розслабитися.

Як виконувати

1. Дізнатися, чому дитина має негативне ставлення до самої себе або чого вона боїться.

2. Наприклад, якщо вона хвилюється через навчання або заняття спортом, зосередьтеся на цьому.

3. Запропонуйте дитині уявити й записати ідеальний результат події, якою вона так стурбована.

4. Потім запропонуйте дитині закрити очі й уявити, як вона почуватиметься, якщо та чи інша подія станеться.

5. Запропонуйте їй записати, як вона почувається, коли візуалізує ідеальну ситуацію і те, що вона думає про себе.

8. Зміна внутрішнього діалогу

Негативний внутрішній діалог є суттєвим фактором, що спричиняє впевненість дитини в собі. Незалежно від того, що говорять інші, ваша думка про самого себе – це те, у що ви справді вірите. Це заняття допоможе дитині поміняти негативний внутрішній діалог на позитивний.

Вам знадобляться: папір і ручка.

Як виконувати

1. Поділіть аркуш паперу на дві колонки. В одній напишіть: «Негативні переконання», у іншій – «Позитивні переконання».

2. Запропонуйте дитині записати в першій колонці всі її негативні переконання про саму себе.

3. Після цього допоможіть їй перетворити негативні переконання на позитивні. Твердження повинні бути чіткими, відповідати здібностям дитини.

Спочатку ви можете показати дитині приклад. Розкажіть їй, як ви міняєте негативні переконання про самого себе на позитивні.

Ваші переконання дитини в необхідності мислити позитивно можуть не спрацювати. Діти більше діють на основі своїх почуттів, ніж переконань. Залучати дитину до дій, що нагадують їй про її здібності, більш дієво, ніж розповідати їй про позитивне мислення. Пам'ятайте, що ви маєте великий вплив на дитину. Використовуйте цей вплив, щоб підвищити її самооцінку, але не перестарайтеся.