

Низкая самооценка и неуверенность в себе у детей младшего школьного возраста.

Информационные материалы для родителей.



Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Самооценка является важным регулятором поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Можно отметить особенности поведения учащихся с различным уровнем самооценки.

Адекватная самооценка характеризуется – активностью, общительностью, оптимизмом.

Высокая самооценка - стремление к успехам в различных видах деятельности, уверенность в своих силах.

Завышенная самооценка – высокомерие, бестактность. Переоценка своих возможностей, недооценка чужих.

Низкая самооценка – неуверенность в себе, застенчивость, повышенная тревожность.

Заниженная самооценка – пассивность, замкнутость. Постоянная недооценка своих возможностей, переоценка чужих.

Для каждого возрастного периода характерны различные факторы, которые влияют на формирование самооценки.

Школьная жизнь требует от ребенка умения согласовывать свои действия с требованиями учителя, с распорядком школьной жизни, с действиями и желаниями одноклассников. Осознание этой новой позиции вызывает перестройку отношения ребенка ко многим в его повседневной жизни. Мысль о том, что он школьник, заставляет его изменить свое поведение то в одном, то в другом. У него появляются новые мотивы поведения – быть хорошим учеником, добиться похвалы учителя. Занятия в школе порождают и новые переживания – желание и ожидание успеха, и боязнь неуспеха. Младшего школьника волнуют замечания учителя, и он старается приложить усилия для того, чтобы их не было. Дети обычно охотно

подчиняются новому режиму, соглашаются с требованиями родителей о распорядке занятий, досуга, прогулок.

С появлением новых видов деятельности, с возникновением новых связей с окружающими у ребенка возникают и некоторые новые критерии, мерки оценки, как своих товарищей, так и самого себя. Опираясь на суждения учителя, родителей и товарищей он оценивает себя – в отношении всего того, что связано со школой. Это не значит, что его оценки правильны - часто бывает наоборот. Оценка себя скорее говорит о желаниях ребенка, чем о действительном положении дел. Ребенок – первоклассник может быть уверен, что он хороший ученик (хотя сидит на уроках плохо, неважно осваивает учебные навыки), так как вносит в свою работу много старания и рвения. Он и товарищей по классу начинает оценивать не только с точки зрения того, как они играют во время перемен. Но и с точки зрения их качеств как учеников (знающий – малознающий, активный – пассивный). Так в жизни школьника появляются новые категории ценимых явлений и соответственно оценок. В начале он это плохо осознает, но в его поведении, в его отношении к фактам школьной жизни, в высказываниях по тому или иному поводу это выявлено четко.



В младшем школьном возрасте личностное развитие ребенка в значительной степени определяется *учебной деятельностью, ее результативностью*. Оценка успеваемости в начале школьного обучения по существу является оценкой личности в целом и определяет социальный статус ребенка в классе. Дети ориентируясь на оценку учителя, сами считают себя и своих сверстников отличниками, двоечниками и троечниками, хорошими и средними учениками.

В формирование самооценки младшего школьника огромную роль выполняют оценочные воздействия учителя.

У отличников и некоторых хорошо успевающих детей может сложиться завышенная самооценка. Такие дети постоянно ждут самых высоких оценок в свой адрес, и достаточно тяжело переживают не только отсутствие похвалы, но и чужую пятерку. Поставленная им четверка может вызвать острую эмоциональную реакцию – обиду, слезы, непонимание, за что поставлена отметка, даже обвинения учителя в несправедливости.

У неуспевающих и крайне слабых учеников систематические неудачи и низкие оценки расшатывает их уверенность в себе, в своих возможностях.

Большое значение в становлении самооценки младшего школьника имеют *стиль семейного воспитания, принятые в семье ценности*.

Дети с завышенной самооценкой воспитываются по принципу кумира семьи, в обстановке нескритичности и рано осознают свою исключительность.

В семьях, где растут дети с высокой, но незавышенной самооценкой, внимание к личности ребенка (его интересам, вкусам, отношениям с друзьями) сочетается с достаточной требовательностью. Здесь не прибегают к унижительным наказаниям и охотно хвалят, когда ребенок того заслуживает.

Дети с заниженной самооценкой (необязательно очень низкой) самооценкой пользуются дома большой свободой, но эта свобода, по сути – бесконтрольность, следствие равнодушия родителей к детям и друг другу. Родители таких детей включаются в их жизнь тогда, когда возникают конкретные проблемы, в частности с успеваемостью, а обычно мало интересуются их занятиями и переживаниями.

Отношение к себе как к ученику в значительной мере определяется семейными ценностями. У ребенка на первый план выходят те его качества, которые больше всего заботят родителей:

- поддержание престижа разговоры дома вращаются вокруг, вопроса: «А кто еще в классе получил пятерку?»),

- послушание («Тебя сегодня не ругали?») и т.д.

Когда ребенок приходит в школу, он принимает ценности и притязания родителей, но позже он в большей или меньшей мере начинает ориентироваться на результаты своей деятельности, свою реальную успеваемость и место, занимаемое среди сверстников.

Дети по-разному относятся к допускаемым ими ошибкам. Одни, выполнив задание, тщательно его проверяют, другие тут же отдают учителю, третьи подолгу задерживают работу, особенно если она контрольная, боясь выпустить ее из рук. На замечание учителя: «Ты допустил ошибку в работе» - ученики реагируют неодинаково. Одни просят не указывать, где ошибка, а дать им возможность самим найти ее и исправить. Другие с тревогой спрашивают: «Где? Какая?» - и безоговорочно соглашаясь с учителем, покорно принимают его помощь. Третьи тут же пытаются оправдаться ссылками на обстоятельства.

Отношение к допущенным ошибкам, к собственным промахам, недостаткам только в учении, но и в поведении – важнейший показатель самооценки личности.

Наиболее естественно, как уже отмечалось, реагируют на ошибки в их работах дети с правильной самооценкой. Они обычно даже с интересом самостоятельно ищут ошибку. Дети с низким уровнем самооценки, если им предложить самим найти ошибку, обычно молча перечитывают работу несколько раз, ничего в ней не меняя. Нередко они сразу опускают руки и

отказываются проверять себя, мотивируя тем, что все равно ничего не увидят.

Самооценка ребенка обнаруживается не только в том, как он оценивает себя, но и в том, как он относится к достижениям других. Дети с завышенной самооценкой не обязательно расхваливают себя, но зато они охотно отрицают все, что делают другие. Ученики с заниженной самооценкой, напротив, склонны переоценивать достижения товарищей.

Дети с высокой самооценкой отличаются активностью, стремлением к достижению успеха как в учении и в общественной работе, так и в играх.

Совсем по-иному ведут себя дети с низкой самооценкой. Их основная особенность – неуверенность в себе. Во всех своих начинаниях и делах они ждут только неуспеха.

Нередко у школьников наблюдается явная переоценка своих сил и возможностей. Может появиться чувство зазнайства: необоснованно завышая свои возможности, школьник ставит перед собой задачи, выполнить которые он не может. Завышенная самооценка вступает в противоречие с оценкой его другими людьми, встречает отпор коллектива и может стать причиной конфликта в отношениях с его членами. Кроме того, многократное столкновение неадекватной, завышенной самооценки с неудачами в практической деятельности порождает тяжелые эмоциональные срывы. Явная переоценка своих возможностей очень часто сопровождается внутренней неуверенностью в себе, что приводит к острым переживаниям и неадекватному поведению.

Эффективность учебной деятельности школьника зависит не только от системы хорошо усвоенных знаний и владения приемами умственной деятельности, но и от уровня самооценки. Влияние успеваемости школьников на их самооценку несомненно. Дети, которые испытывают значительные затруднения в усвоении программного материала, получают чаще всего отрицательные оценки. Слабоуспевающим школьник становится на каком-то этапе учения, когда обнаруживается определенное расхождение между тем, что от него требуют, и тем, что он в состоянии выполнить. Тот, который часто терпит неудачу, ожидает и дальше неудачу, и наоборот, успех в предшествующей учебной деятельности предрасполагает к ожиданию успеха в дальнейшем. Преобладание в учебной деятельности у отстающих детей неуспеха над успехом, постоянно подкрепляемое низкими оценками их работы учителем, ведёт к нарастанию у них неуверенности в себе и чувства неполноценности.

Самооценка не является постоянной. Она меняется в зависимости от обстоятельств.

Причины низкой самооценки у детей



Недостаточное участие родителей в жизни школьника

Ребенку трудно ощутить мотивацию для достижения желаемого, когда мама и папа не уделяют ему достаточно внимания. Это заставляет его чувствовать себя забытым, ненужным и неважным. Это также заставляет его думать, что ни одно из его достижений не имеет значения.

Самоуважение растет от понимания, что результат твоей деятельности важен для других. Нужно обратить внимание, что у ребенка получается лучше всего. Обсуждайте это, разбирайте каждую деталь, интересуйтесь, как он к этому пришел и насколько трудно развиваться в данной области.

Непринятие ошибок и поражений



Когда родители слишком остро реагируют на ошибки ребенка, они боятся пробовать что-то новое в будущем. Важно использовать оплошности как инструмент обучения, чтобы дети были уверены, что справятся с трудностями в будущем. Без этой уверенности чадо всегда будет искать легкие пути и бояться сложных.

Сравнение с братьями, сестрами или друзьями



Многие родители делают это достаточно «невинно»: «Посмотри, как твой брат старается в учебе, поучись у него» или «Твоя сестра получила золотую медаль. Вот молодец!». Эти комментарии заставляют чадо чувствовать, что он хуже своих сверстников, потому что не отвечает заданным родителями критериям.

Оценка детей исключительно на основе успеваемости в школе

Многие родители придают огромное значение отметкам и закрывают глаза на усилия, которые прикладывает школьник для достижения успеха. Такой подход полностью обесценивает старания, какими бы большими они ни были.

У детей, которые в школе успевают хуже других, критика со стороны родителей приводит к уверенности, что они никогда не будут достаточно успешными, как бы ни старались.

Внушение, что дети не смогут что-то сделать



Когда ребенок изо всех сил пытается выучить стихотворение и уложить в голове хронологию истории, может возникнуть соблазн успокоить его словами: «Не переживай, это же очень просто!».

Однако это не помогает ему, а заставляет беспокоиться, почему не получается сделать нечто очень легкое. У школьника возникает ощущение, что с ним что-то не так, в отличие от одноклассников.

Чтобы поддержать чадо, лучше сказать: «Согласна, выучить это очень сложно. Но я уверена, что ты справишься!».

Критика собственной внешности или ворчание по поводу своих обязанностей



Мама, когда вы смотрите в зеркало и непринужденно комментируете, как выглядит ваша кожа или что нужно похудеть, дети начнут определять себя и свою ценность с точки зрения внешности. Кроме того, родители иногда ворчат по поводу бесконечной кучи белья и о том, что еще предстоит сделать. Помните: дети смотрят на вас и перенимают отношение к быту.

Выполняя задания без ворчания и жалоб, вы учите ребенка делать то же самое. Когда избегаете спешки по дому и гордитесь хорошо выполненной работой, вы учите детей спокойствию и размеренному темпу жизни.

Чрезмерная опека

Вы хотите защитить детей от боли и неудач, это желание естественно. Но если начинаете чрезмерно опекать их, то посылаете сигнал, что они не могут делать что-то самостоятельно без вмешательства родителей.

Вместо этого научите их ответственности и умению справляться с последствиями собственных действий. Дайте немного свободы, и заметите, что, совершив ошибку, чадо отлично делает выводы самостоятельно.

Устойчивая самооценка формируется под влиянием оценки со стороны окружающих (взрослых и детей), а также собственной деятельности ребенка и собственной оценки ее результатов. Если ребёнок не умеет анализировать свою деятельность, а оценка со стороны окружающих меняется в отрицательном для него направлении, возникают острые эмоциональные переживания. При длительном сохранении такой ситуации эти отрицательные формы поведения фиксируются и становятся устойчивыми качествами личности. Отрицательные качества личности возникают в ответ на потребность ребёнка избежать тяжелых эмоциональных переживаний, связанных с потерей уверенности в себе.

Неудачником вырастет тот ребенок, которого...

- Постоянно сравнивают с другими детьми, подчеркивая его недостатки;

- Используют в отношении его слова «тупой», «глупый», «надоел», «не приставай», «нельзя», «отстань»;
- Регулярно высмеивают, подчеркивают, что он маленький и слабый;
- Следят за каждым его шагом, делают «правильные» замечания, не оставляют наедине со своими мыслями;
- Держат в ежовых рукавицах, не балуют разговорами по душам, не отвечают на его «дурацкие» вопросы, не гладят по голове и не целуют...

Основные пути формирования самооценки младших школьников

Решающее влияние на формирование самооценки оказывают два фактора:

- отношение окружающих (в младшем школьном возрасте, в частности, семьи и педагогов);
- осознание самим ребёнком особенностей своей деятельности, её хода и результатов.

В младшем школьном возрасте ведущей является учебная деятельность; именно от её хода и зависит в решающей степени формирование самооценки ребёнка, она прямо связана с его успеваемостью, успехами в учении.

Для того чтобы помочь детям повысить самооценку, необходимо оказывать им поддержку, проявлять искреннюю заботу о них и как можно чаще давать позитивную оценку их конкретным действиям и поступкам.

Очень важным является обучение ребёнка способам снятия мышечного и эмоционального напряжений. Чтобы помочь детям снизить напряжение – и мышечное, и эмоциональное, – можно научить их выполнять релаксационные упражнения.

Дети становятся успешными, когда они оценивают себя положительно. Важно предоставлять детям возможность делать то, чем они могут гордиться. Незаменимы для повышения самооценки поощрения и совместные с детьми дела. Кроме этого, родителям нужно самим быть уверенными в себе и в своих успехах.

Также большое значение для повышения самооценки ребёнка и развития его уверенности в себе имеет предоставление ему возможности сделать выбор (игры или какой-либо другой деятельности). Рекомендуется создать ситуацию, в которой ребёнок может принять решение.

Выбор помогает детям:

- почувствовать себя принимаемыми и понимаемыми;
- развить положительное отношение к себе;
- учиться выражать свой выбор;
- понять важность умения слушать и говорить.

Также для повышения самооценки ребёнка родители могут использовать следующие приемы:

- как можно чаще называть ребёнка по имени;
- хвалить ребёнка в присутствии других детей;
- отмечать достижения ребёнка на специально оформленных стендах;
- избегать заданий, которые выполняются за определённое фиксированное время;
- не подгонять и торопить ребёнка.

Иногда дети недооценивают свои достижения, хотя каждому есть, чем гордиться.

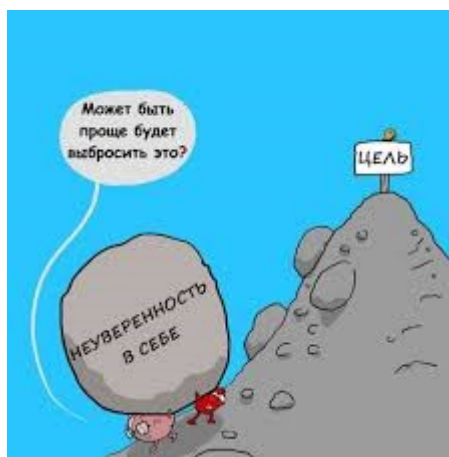
Полезные советы родителям для формирования адекватной самооценки ребенка:



- Принимайте ребенка таким, какой он есть, без оценивания и сравнения его с другими детьми.
- Если Вы запугиваете, угрожаете ребенку: Вы рискуете потерять веру в вашу любовь и воспитать неуверенного в себе человека.
- Если Вы прибегаете к насилию: ребенок усвоит этот метод как способ общения.
- Если Вы шантажируете и подкупаете ребенка: он станет манипулировать людьми и чувствами.

- Говорите о своих чувствах сразу: выраженные позднее, они лишаются своей подлинности и им трудно поверить.
- Говорите о своих проблемах и тревогах, выслушивайте мнение детей по этому поводу.
- Принимайте ребенка, как бы тяжело он не провинился перед вами.
- Не приносите жертв: детям хорошо только тогда, когда по-настоящему хорошо их родителям.

Позитивное самоощущение — один из величайших подарков, которые вы можете подарить своему ребенку. Дети с высокой самооценкой чувствуют себя любимыми и компетентными, превращаются в счастливых и продуктивных людей. Чтобы помочь школьнику сформировать позитивное представление о себе по мере взросления, примите во внимание следующие правила.



Позвольте детям выбирать. Предоставляя некоторые варианты выбора, вы дарите им чувство силы и контроля над ситуацией. Например, на завтрак можете предложить яйца или блины. Так вы учите прислушиваться к себе и своим желаниям, а не следовать чужим правилам.

Не отдавайте ребенку все, не решайте все его проблемы. Будьте терпеливы, позвольте маленькому человеку разобраться в проблеме самостоятельно и вырасти. Пусть сделает все сам, даже если это займет больше времени. Чем с большим количеством задач в течение дня будет сталкиваться ребенок, тем более уверенным в себе будет в будущем.

Чем раньше поймёт младший школьник необходимость постоянного самоконтроля, тем лучше. Очень большую ошибку делают те родители, которые берут функцию контроля на себя и стремятся как можно дольше удержать её за собой. На первых порах подобная помощь нужна маленькому школьнику, но оказывая её, взрослые должны всё время помнить, что главная цель заключается в том, чтобы всему этому постепенно научить самого ребёнка, а не подменять его как можно дольше, к чему часто стремятся

родители. В подобной ситуации ребёнок не чувствует ответственности за плохо выполненное задание.

Дайте понять, что никто не идеален. Объясните, что не ждете от него 100% качества исполнения тех или иных действий. Контролируйте свою реакцию на ошибки и разочарования школьника: это влияет на его самооценку.

Распределяйте домашние дела в соответствии с возрастом. Возложите на детей ответственность за такие задачи, как накрыть на стол, выгулять собаку и аккуратно сложить белье. Они повысят чувство компетентности и укрепят свои навыки решения проблем.

Не сравнивайте своих детей. Вместо этого цените индивидуальность и таланты каждого.

Проводите время с ребенком один на один. Будь то перекус или поездка на велосипеде, постарайтесь хотя бы раз в неделю проводить время наедине с ребенком. Это отличная возможность поговорить о том, что у него на уме, и укрепить связь между вами.

Список литературы.

1. Акимова, Г. Как помочь своему ребёнку/ Г. Акимова. – М.: У-Фактория, 2010.
2. Байбород, Л.В. Особенности оценки и самооценки в младшем школьном возрасте/ Л.В Байбород// Начальная школа плюс.- 2010.-№8.
3. Волков, Б.С. Младший школьник. Как помочь ему учиться/ Б.С. Волков. – М.: Академический проект, 2005.
4. Костяк, Т.В. Тревожный ребёнок. Младший школьный возраст/ Т.В. Костяк. – М.: Академия, 2008.
5. Лисина, М.И. Формирование личности ребёнка в общении/ М.И. Лисина. – П.: Питер, 2009.
6. Феннел, М. Как повысить самооценку/ М. Феннел. – М.: АСТ, 2010.