

# ВОСПИТЫВАЕМ УВЕРЕННОСТЬ в себе

В. Маркелова, педагог

Воспитательная идеология наших дней — это формирование человека, способного социализироваться, жить среди людей, развиваясь и помогая в духовном становлении и развитии другим. Такая задача не может быть выполнена, если человек, с которым мы имеем дело, не научился уверенности в себе. Неуверенный в себе человек не способен и кого-то вести за собой, да и просто жить среди людей. Как изменить его, делая адекватным уровень самооценки?

**Д**анные многих исследований говорят о том, что неудовлетворительная успеваемость, незаинтересованность детей в учёбе, низкая мотивация во многом обусловлены отрицательным отношением ученика к себе и заниженной самооценкой. Начало обучения в школе вызывает состояние **школьного стресса**. По мере адаптации напряжение снижается, но к концу учебного года накапливается утомление и напряжение возрастает вновь. **Во 2 классе** признаки эмоционального напряжения слабее, в **3-ем** у большинства учащихся реакция на начало учебного года практически не наблюдается, в **4 классе** вновь возникает состояние напряжения, связанное с ожиданием перехода в основную школу.

**В условиях малочисленной сельской школы** в связи с небольшим количеством учащихся в классах дети со слабой успеваемостью на фоне «сильных» более заметны. Чтобы такие дети не чувствовали себя «второсортными» на фоне успевающих детей, они должны иметь положительное представление о себе, подкрепляемое специально создаваемыми ситуациями успеха. Без этого невозможно говорить

ни об их социальном приспособлении (адаптации), ни об успешном обособлении (индивидуализации) — и в настоящем, и в будущем, при переходе в основную школу.

Положительная «Я-концепция» проявляется:

- 1) в твёрдой убеждённости: «Я импонирую другим людям» (чувство защищённости);
- 2) в уверенности: «Я способен к тому или иному виду деятельности» (активность);
- 3) в чувстве собственной значимости и принадлежности к окружающим (сплочённость).

Позитивная «Я-концепция» зависит от микроклимата класса: согласно концепции социально-психологического климата детской общности В.Р. Ясницкой именно защищённость, сплочённость и активность являются основными параметрами микроклимата. В процессе развития у ребёнка формируется не только представление о присущих ему качествах и возможностях (образ реального «Я»), но и представление о том, каким он должен быть (образ идеального «Я») и каким его видят окружающие (образ зеркального «Я»).

Совпадение реального «Я» с идеальным считается важным показателем эмоционального благополучия.

Изучение особенностей самооценки и соотношения реального, идеального и зеркального «Я» проводят обычно с помощью методик «Оцени себя» и «Лесенка».

### **Методика «Оцени себя» (для детей 8–10 лет)**

*Цель* — выявление навыков самооценки, соответствие уровня самооценки и оценки со стороны товарища, взрослых.

Предлагается ответить на вопросы:

- Что нравится тебе в людях?
- Какие положительные качества находят у тебя другие (взрослые, дети)?
- Какие положительные качества ты сам отмечаешь у себя?
- Какие ты находишь у себя недостатки?
- Какие недостатки находят у тебя товарищи, взрослые?
- В чём тебе нужна помощь взрослых, друзей?

*Обработка* — качественная; анализ ответов позволяет выявить широту представлений о себе, уровень осознанности и критичности суждений о себе, соотношение реальных и идеальных представлений.

### **Методика «Лесенка» (для детей 7–10 лет)**

*Цель* — выяснить, способны ли дети дать адекватную самооценку, могут ли увидеть себя глазами других.

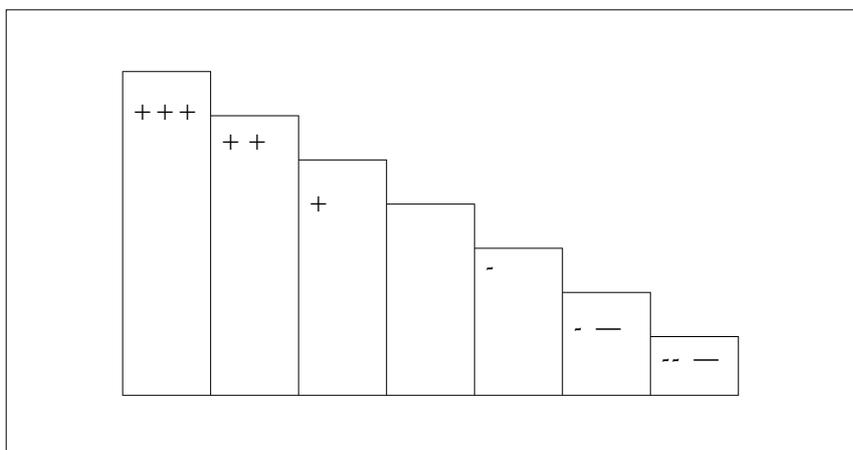
Детям предлагается вопрос:

- На какую ступеньку самостоятельности ты поставишь себя?
- На какую ступеньку тебя поставят мама, учитель, товарищи?

### **Обработка**

Благополучный вариант: если дети считают, что мама (учитель, товарищ) поставит их на верхние ступени, а сами они ставят себя несколько ниже: ощущая поддержку за спиной, они уже выработали способность критически оценивать себя как личность. Неплох вариант, когда самооценка и оценка другими одинаково высоки. Резко заниженная самооценка рассматривается как отклонение в развитии личности. Эти дети тревожны, не уверены в себе, малоинициативны; они, как правило, имеют низкий социальный статус в группе сверстников, попадают в категорию «отверженных».

В моём классе 2 слабоуспевающих ученика. После проведения диагностики



«лесенка» выяснилось, что у них занижена самооценка. Они негативно относятся к учёбе, стесняются отвечать, так как не умеют выразить свою мысль убедительно и боятся, что сильные ученики будут над ними смеяться.

В работе с этими детьми необходимо помнить, что для них очень **значима оценка педагога**, а также его **реальные действия**, поддерживающие их веру в себя.

### Пути решения проблемы

**1) Оказание поддержки со стороны учителя:**  
 тактильный контакт (пожать руку, погладить по голове);  
 вербальный контакт (словесная похвала, поддержка);  
 зрительный контакт (добрый, вдохновляющий взгляд).

**2) Демонстрация доброжелательного отношения к ребёнку.**

а) со стороны учителя:

- приём акцентирования успеха (сообщать ученику, что он добился лучших результатов, даже если его результаты были слабыми);
- приём «Всё получится» (сообщать о возможных хороших результатах в форме внушения);
- приём «Пример» (поделиться собственными проблемами в детстве или проблемами других значимых для ребят людей);

б) со стороны одноклассников:

- приём сопереживания (все вместе будем «болеть» за одноклассника, чтобы помочь достичь ему хороших результатов);
- «кольцовка комплиментов» в начале или в конце урока;
- оценивание друг друга через качественную оценку (условие обязательно найти хорошие качества в товарище и его работе на уроке).

**3) Использование дифференцированного обучения:**

- приём скрытого упрощения (предложить ученику выполнить более лёгкое задание, не сообщая об этом всем);

индивидуальные задания с гарантированной помощью учителя;  
 повторение успеха (закрепление навыков и знаний, усвоенных учениками с постепенным их усложнением).

**Лишившись по какой-то причине своего превосходства над детьми, мы по той же причине уже не можем обрести его вновь.**

*Ж. Лабрюйер*

Учитель может способствовать развитию положительной самооценки и созданию ситуации успеха учащихся, если будет придерживаться таких **советов**:

- 1)** взгляд учителя должен всегда излучать тепло и поддержку;
- 2)** интонация должна быть всегда доброжелательной, замечания — корректными, аргументированными и «немассированными»;
- 3)** обращаться к ребёнку только по имени;
- 4)** чаще хвалить, подбадривать застенчивых детей;
- 5)** замечать и развивать все позитивные задатки и малейшие достижения;
- 6)** знать, куда ребёнок стремится: желание чего-либо добиться, стать лучше достойно похвалы и поддержки;
- 7)** помогать ребёнку осознать свои трудности, но при этом показать возможность их преодоления и помочь ему в этом;
- 8)** давать возможность поверить в свои силы: это и есть «точка опоры» (В.Ф. Шаталов) в его дальнейшем развитии.

**Я сама стараюсь следовать этим советам и создавать на уроках для слабых детей ситуацию успеха.**

Например, Вова, выходя к доске отвечать, теряется и долго не может собраться с мыслями. От волнения он начинает заикаться и говорит только какие-то обрывки фраз. Я стараюсь успокоить его и прошу ребят задавать Вове вопросы по данной теме. Так ему легче вспомнить и воспроизвести изученный материал.

**Люди, поверьте мне, не рождаются, а формируются.**  
*Эразм Роттердамский*

**Похвала** после каждого ответа и **эмоциональная поддержка** сни-

мают неуверенность ребёнка и тревожность, дают возможность поверить в свои силы. Потом прошу ребят проанализировать ответы Вовы, отметив только положительные моменты (приём «запрет на критику»).

На уроках русского языка и математики ребятам нравится работать по карточкам. Здесь применяется **дифференцированный подход**. Слабым учащимся готовим карточки с более лёгкими заданиями, не сообщая им об этом. Говоря о результатах самостоятельной работы, отмечаю, что **все справились** с заданием.

Для помощи детям с низкой самооценкой можно использовать такие игры:

**1) «Кто ты?»** (на уроках русского языка): дети по кругу называют относящиеся к ним понятия (дочь, ученик, девочка, брат и т.д.), стремясь дать их как можно больше.

**2) «Рассказ о себе»** (на уроках чтения): каждый рассказывает о себе что-то **хорошее**: о своей семье, увлечениях, умениях.

**3) «Художник»** (на уроках рисования): все вместе рисуют общий рисунок, помогая друг другу, например, на тему «Моё настроение». **В.Ш**

### **О самом-самом...**

\* Одно из самых больших и самых интересных зданий в Санкт-Петербурге — Адмиралтейство. Кораблик-флюгер, установленный впервые на его шпигеле в 1719 году, не был похож ни на один корабль петровского времени. Его прообразом считается фрегат «Орёл», построенный во времена Алексея Михайловича и служивший для охраны торговых судов на Каспийском море — по сути, первый большой корабль России.

Высота шпигеля Адмиралтейства — 72 метра. Кораблик-флюгер на его вершине весит 65 килограммов и покрыт двумя килограммами золота. А само здание имеет протяжённость 407 метров! Так случилось, что именно под Адмиралтейством скоро откроет двери самая глубокая станция самого глубокого метро России — «Адмиралтейская».