***Самооценка младшего школьника***

***Факторы влияющие на формирование самооценки ребенка***



Самооценка играет основную роль в мотивации ребенка и достижении успехов в школе, спорте и социальных отношениях, а также его устойчивости (способности быстро восстанавливать физические и душевные силы).

Самооценка влияет на то, начнет ли ребенок злоупотреблять алкоголем или наркотиками, рано ли начнет вести половую жизнь, а также на его восприимчивость к болезненному или негативному давлению со стороны сверстников.  
Самооценка и чувство собственного достоинства появляются у детей еще в раннем детстве. Практически с самого начала некоторые дети узнают о себе много хорошего, испытывая при этом положительные эмоции, обретая тем самым чувство собственной важности и достоинства. Они способны признавать и ценить собственные таланты, достижения и свой внешний вид. Они также способны адекватно оценивать свои недостатки и ошибки, понимая, что случайная неудача - это неотъемлемая часть жизни и процесса обучения.

Но другие дети испытывают совсем иные чувства. Им внушили чувство несоответствия ожиданиям и собственной неполноценности, после чего они поверили в то, что не способны чего-либо достичь либо изменить в своей жизни. Такие дети могут быть замкнутыми и недоверчивыми, они отрицательно относятся к пристальному публичному вниманию, опасаются того, что не смогут справиться с ситуацией.

**Что такое самооценка ребенка школьного возраста?**

По определению, самооценка - это то, как человек ощущает себя; иными словами, собственные мысли и чувства в отношении себя самого и своей способности достичь чего-либо очень важного для себя в жизни. Самооценка не ограничивается лишь собственным восприятием и надеждами ребенка - немаловажное значение имеют также и восприятие и надежды важных для ребенка людей, то есть то, какое мнение и отношение к нему существуют со стороны родителей, учителей и друзей. Чем ближе самовосприятие (то, каким он сам себя ощущает) ребенка к идеалу, который он для себя имеет (то, каким ему хотелось бы быть), тем выше его чувство собственного достоинства или самооценка.

**Основные составляющие высокой самооценки ребенка**

Уделите некоторое время обдумыванию того, как ваш ребенок справляется со своими успехами и неудачами. Многие дети с низкой самооценкой могут объяснять свой успех в жизни простой удачей, судьбой либо другими обстоятельствами, которые неподвластны их собственному контролю, тем самым разрушая чувство уверенности в себе и снижая шансы достижения успеха в будущем. В случае, если такие подростки совершают ошибку либо терпят неудачу, они также могут искать причину этого где-то на стороне, но не в самом себе (к примеру, они могут объяснять это следующим образом: «Сегодня просто неблагоприятный день» или «Я просто не нравлюсь учителю»). Вследствие этого таким детям сложнее создавать новые и более успешные стратегии своих действий либо обращаться за помощью или советом.

Что можно сказать о ребенке с высокой самооценкой? Такие дети, вероятно, рассматривают свои успехи в основном как результат собственных достижений и способностей. У ребенка развито чувство самообладания, и в случае, когда ребенок сталкивается с трудностями, у него появляется мотивация добиваться лучших результатов. Ребенок принимает свои ошибки, осознавая при этом, что ему необходимо что-то изменить и приложить большие усилия. Такие дети не обвиняют в своих неудачах окружающих.

Для здоровой самооценки детям необходимо развить в себе некоторые или лучше все перечисленные качества.

* **Защищенность.** Ваш ребенок должен чувствовать себя защищенным как в настоящий момент, так и в будущем («Кем я стану в будущем?»).
* **Привязанность.** Ребенок должен чувствовать, что его принимают и любят окружающие его люди - в первую очередь члены семьи, а также друзья, одноклассники, ребята из спортивной секции, служители церкви и даже соседи и другие члены общества. Без одобрения или отождествления с этими группами ребенок может чувствовать себя отвергнутым, одиноким и брошенным на произвол судьбы без «дома», «семьи» или «общества по интересам».
* **Целеустремленность.** У ребенка должны быть цели, благодаря которым у него появляется целеустремленность и он обретает направление для дальнейшей деятельности, а также правильный путь для направления своей энергии на новые достижения. Если у ребенка недостаточно развито чувство целеустремленности, он может испытывать скуку, бессмысленность существования и даже возмущение от того, что его насильно пытаются подтолкнуть в определенном направлении - вы либо кто-то другой.
* **Компетентность и гордость.** Ваш ребенок должен испытывать уверенность в своей способности справляться с жизненными трудностями. Это ощущение собственной силы развивается после успешного опыта в ситуациях, где ребенок смог самостоятельно справиться с возникшими сложностями, проявив при этом незаурядное творчество и получив определенные результаты. При развитии у ребенка таких качеств, как компетентность и уверенность в себе, критическим моментом является возложение на него соответствующих ожиданий - не слишком высоких, но и не низких. Если вы чересчур оберегаете своего ребенка, если он слишком сильно зависит от вас либо же если вы возлагаете на ребенка ожидания, с которыми он не в состоянии справиться, он может испытывать беспомощность и неспособность контролировать жизненные обстоятельства.
* **Вера.** Вашему ребенку необходимо испытывать чувство веры в вас и себя самого. Для того чтобы помочь ребенку обрести это чувство, вам необходимо выполнять обещания, оказывать поддержку и помочь ребенку стать человеком, заслуживающим доверия. Это значит, что вы должны верить в своего ребенка и относиться к нему как к человеку, заслуживающему уважения.
* **Ответственность.**Дайте ребенку возможность показать, что он способен сделать. Позвольте ему браться за выполнение различных заданий без постоянного контроля с вашей стороны. Это послужит выражением вашего доверия: вы тем самым позволяете ему самостоятельно справиться с заданием, демонстрируя свою веру в его силы.
* **Соучастие.** У вашего ребенка будет развиваться чувство собственной значимости и обязательности, если вы предоставите ему возможность принимать участие и вносить свой вклад в тот или иной вид деятельности. Дайте ребенку понять, что его мнение и вклад учитываются окружающими.
* **Принятие реальных решений и совершение выбора**. У вашего ребенка возникнет чувство того, что он способен разрешать и контролировать события, если он сможет выносить либо влиять на вынесение решений, которые кажутся ему важными. Совершение подобного выбора и принятие решений должны соответствовать его возрасту и способностям, а также семейным ценностям.
* **Самодисциплина и самообладание**. По мере того как ребенок старается добиться и получить большую независимость, ему необходимо чувствовать, что он может добиться этого самостоятельно. Если вы будете давать ему перспективные оценки, руководства к действию и возможности для проверки себя в той или иной ситуации, ребенок начнет вдумываться, рассуждать, находить решения проблем и обдумывать последствия поступков, которые он может совершить. Такой вид самоанализа крайне необходим для дальнейшего роста ребенка.
* **Ободрение, поддержка и вознаграждение.** Ребенку необходимо не только достигать результатов, но и получать положительную ответную реакцию и чувство признания - донесение до него того, что он все делает правильно, и окружающие им довольны и он Достигает поставленных целей. Поддержите и похвалите ребенка не только за то, что он достиг цели, но и за приложенные усилия и даже за едва заметные изменения в лучшую сторону («Мне понравилось то, как ты спокойно ждал своей очереди», «Хорошая попытка! Ты не перестаешь стараться!», «Молодец!»). Выразите свою реакцию ребенку как можно скорее, чтобы укрепить его самооценку и помочь ему связать ваши комментарии с тем, в чем именно он достиг успеха.
* **Признание ошибок и неудач.** Ребенок не должен испытывать чувство Поражения, если он совершает ошибки либо терпит неудачу. Объясните ему, что такие затруднения и неудачи являются неотъемлемой частью его жизни и процесса обучения, дайте ему понять, что столкнувшись с такими трудностями, он может научиться чему-то новому или извлечь определенную пользу. Постарайтесь сделать так, чтобы ваши поддержка и положительная реакция, а также признание приложенных ребенком усилий пересилили чувства неудачи, вины либо стыда, которые может испытывать ребенок; он по-прежнему должен иметь мотивацию и надежду. Кроме того, постарайтесь проявить реакцию («Если ты бросишь мяч вот таким образом, то все получится»), которая не будет иметь негативной окраски или выражать ваше недовольство («Ты такой неуклюжий!», «Так у тебя никогда не получится»).
* **Чувство собственного достоинства внутри семьи.** Самооценка ребенка изначально формируется внутри семьи, и поэтому огромное влияние оказывает на нее отношение и восприятие самой семьей. Некоторые из приведенных ранее комментариев в процессе формирования самооценки ребенка относятся именно к семье. Помимо этого помните: чувство гордости семьей является неотъемлемой частью самооценки, которую можно поддерживать и сохранять различными способами, включая принятие участия либо вступление в деятельность общества, отслеживание семейного наследия и генеалогического древа либо уход за престарелыми членами семьи. Семья дружна, когда ее члены сосредоточивают внимание на сильных сторонах каждого из членов, избегают излишней критики в адрес друг друга и выступают в защиту друг друга за пределами семьи. Члены одной семьи верят в свои силы и доверяют другим членам, с уважением относятся к индивидуальности каждого и проявляют заботу друг о друге. Они всегда находят время, чтобы провести его в кругу семьи, будь то праздничные дни, особые события либо же просто совместное времяпрепровождение.

Что касается вашего ребенка, то получив однажды определенный опыт, он выработает собственную реакцию на последующие события, что либо повысит, либо разрушит его самооценку. К примеру, если у ребенка плохая успеваемость в школе, это может стать причиной разочарования и неуверенности в себе. А чтобы предупредить возникновение дальнейших неудач и огорчений, ребенок может прилагать меньшие усилия и не выполнять домашних заданий, что в свою очередь приведет к непониманию следующих тем предмета и повлечет за собой большие сложности с самооценкой. Если это оставить без внимания, то ситуация может превратиться в повторяющийся цикл, который заставит ребенка чувствовать, думать и вести себя как человек, ничего не добившийся в жизни, и в дальнейшем придерживаться этого сложившегося представления о самом себе.

**Помните:** на протяжении всего детства ваш ребенок и его отношение к самому себе будут формироваться исходя из ваших собственных надежд и ожиданий, а также реакции на его поступки. Если ребенок принесет домой дневник, в котором будут только семерки и восьмерки, и вы при этом похвалите его за старания и усердие, он, вероятно, будет чувствовать удовлетворенность самим собой и теми успехами, которых он смог достичь. Тем не менее, если вы при этом выразите свое разочарование такими комментариями, как: «А почему у тебя не десятки по математике и правописанию?», самооценка ребенка от этого пострадает, даже несмотря на то, что оценки в дневнике не изменятся. Ваша реакция и сказанные вами слова имеют определенную силу.

**Признаки низкой самооценки школьника**

Приведенные ниже признаки помогут вам выявить наличие у ребенка низкой самооценки. Они могут служить повседневной реакцией на то, как ребенок взаимодействует с окружающим его миром, либо же они могут проявляться лишь в определенных ситуациях. Если эти признаки превратятся в постоянно повторяющуюся модель поведения, вам следует начать серьезнее относиться к этой проблеме.

* Ваш ребенок избегает выполнения задания либо решения проблемы, даже не попробовав справиться с ней. Зачастую это сигнализирует о его боязни неудачи либо наличии у него чувства беспомощности.
* Вскоре после начала выполнения задания или игры ребенок выходит из нее, отказываясь от завершения выполнения при появлении первых признаков вероятной неудачи.
* Если ребенок чувствует, что может проиграть либо же проявить себя как слабый игрок, он начинает жульничать или привирать.
* У ребенка проявляются признаки регресса: он начинает вести себя как маленький ребенок либо дурачиться. Такое поведение вызывает у сверстников желание дразнить и издеваться над ребенком - тем самым к уже нанесенному урону добавляется еще и чувство обиды и оскорбления.
* Ребенок начинает руководить, выдавать распоряжения либо же, напротив, проявляет упрямство - все это способы скрыть чувство несостоятельности, крушения надежд и собственной неспособности справиться с поставленными задачами.
* Ребенок находит себе оправдания («Учитель глупый») либо преуменьшает важность событий («Мне все равно не очень понравилась эта игра») - эти объяснения он использует для того, чтобы переложить вину либо на других людей, либо же на внешние силы.
* Оценки в школе стали хуже либо ребенок потерял интерес к прежним увлечениям.
* Ребенок избегает общения с людьми, меньше общается с друзьями или не общается совсем.
* У ребенка случаются частые смены настроения: он демонстрирует уныние, разочарование, плачет, у него случаются вспышки ярости либо же, напротив, ребенок чрезмерно тихий.
* Ребенок отпускает в свой адрес критические замечания типа: «Я никогда не делаю ничего так, как надо», «Меня никто не любит», «Я неприятен окружающим», «Все это моя вина» либо «Все умнее, чем я».
* Ребенок не способен принять ни критику, ни похвалу.
* Ребенка начинает слишком сильно беспокоить мнение о нем других людей либо он становится слишком ранимым.
* Ребенок легко поддается негативному влиянию сверстников: он принимает и повторяет их поведение и пренебрежительное отношение к школе, прогуливает уроки, ведет себя дерзко, начинает воровать в магазинах либо пробует курить, употреблять алкоголь, наркотики.
* Ребенок либо всегда готов помочь с домашними делами, либо же, напротив, помощи от него не дождешься.

**Факторы формирования самооценки младшего школьника**

На формирование личности младшего школьника влияет всё то, что его окружает дома, в школе, на улице.

**Учитель**

Практически во всех школах первые 4 класса образования с детьми находится один и тот же учитель, к тому же он проводит с ними еще и время после уроков. Детки с утра до вечера общаются со своим учителем, он их учит, наставляет, подсказывает, поэтому становится образцом для подражания, неким эталоном.

В школе происходит стандартизация условий жизни ребёнка, а ребёнок в большинстве случаев приспосабливает себя к стандартным условиям. Добиваясь успеха или терпя поражение, он попадает в капкан сопутствующих негативных чувств зависти или чувства превосходства над другими, что несомненно влияет на самооценку ребёнка. Чтобы разобраться во всем ребёнок обращается к учителю. В школе между учеником и учителем складываются особый тип взаимоотношений. Учитель не просто взрослый, который вызывает или не вызывает симпатию ребёнка, он – значим, он – посредник знаний, он является реальным носителем общественных требований как к ученику к ребёнку,     и именно поэтому для ребёнка важно как оценивает его учитель. Педагогу необходимо не только продумывать суждения и комментарии по отношению к ребёнку, но и уметь поставить так отрицательную оценку или так высказать неодобрение по какому – либо поводу, чтобы ребёнок не оценил это как оценку его личностных качеств и не попал, таким образом, в эмоциональное напряжение, которое приводит к стрессу, который влечёт  за собой проблемы в учебной деятельности,  межличностных отношениях, формировании самооценки и т. д.

Таким образом, преподаватель применяя необъективные оценки и суждения в адрес учащихся, может преднамеренно воздействовать на личность и её самооценку, то есть, завышать или занижать её. Учитель может формировать тенденцию к очень завышенной самооценки, неадекватной для данного возраста, если чрезмерно, заслуженно и незаслуженно поощряет его, постоянно выделяя его среди сверстников как непоколебимо лучшего.

Ребёнок  младшего школьного возраста находится в большой эмоциональной зависимости от учителя. Стиль общения учителя с детьми определяет их поведение в классе во время урока, на переменах.

Учитель во время урока имеет возможность воздействовать на класс и на каждого ребёнка в отдельности через те или иные стили общения.

**Сверстники**

Ребенок уже проходил эту фазу интеграции в общении со сверстниками, когда пошел в садик. Ребенку снова нужно знакомиться с новыми людьми, находить с ними общий язык, приспосабливаться к жизни в коллективе. Так и происходит социализация личности школьника — навязываемая друг другу форма общения, скорректированная учителем и проанализированная дома. Примерно к 9–10 годам дети начинают равняться друг на друга, на более успешных в учебе или в общественной деятельности детишек, на лидеров.

В младших классах в ребенке борется два противоположных желания — быть как все и быть непохожим на одноклассников. Первое желание обусловлено тем, что учитель для всех и для каждого предъявляет одинаковые требования, некий образец поведения, к которому нужно стремиться. Так, например, на уроках всем нужно сидеть тихо, всем нужно выполнять одинаковое домашнее задание, всем нужно приходить в опрятной одежде, всем нужно слушаться учителя. В первом классе практически все детки так и делают — они повторяют друг за другом ввиду того, что еще не могут самостоятельно выбрать и определиться с линией поведения. Но рано или поздно проявится личность младшего школьника, которая подскажет ребенку, как выделиться из толпы. То ли это стремление быть лучше всех — первым сделать задание, первым поднять руку, лучше всех прочитать, быстрее всех сосчитать. То ли обратить на себя внимание шалостями и непослушанием. В любом случае ребенок старается приемлемым ему способом утвердиться среди сверстников.

**Семья**

Хотя семейные отношения в большей степени влияют на развитие личности маленького ребенка, для школьника младших классов семья так и остается важным фактором формирования его характера. Ведь кому в первую очередь ребенок рассказывает все свои беды, весь свой день, жалуется или делится радостями, просит совета? Конечно, это мама и папа. Поэтому, пока ваше мнение еще так важно для малыша (в подростковом возрасте слово мамы для ребенка наверняка будет «пустым звуком»), вы обязаны направлять малыша на истинный путь, помогая ему справляться со своими проблемами. Если малыш с кем-то повздорил, разберитесь в проблеме и вместе с ребенком найдите причину и пути решения. Так же и с оценками — не ругайте за плохую успеваемость, а лучше помогите ребенку полюбить эти занятия или обратитесь за помощью к репетиторам, ведь не всем детям одинаково хорошо дается математика или письмо.

И если школа все свое внимание обращает на обучение ребенка, то семья просто обязана сосредоточиться на воспитании в ребенке таких качеств личности, которые ему будут просто необходимы для успешной учебы и общения со сверстниками.

**Субъективные факторы**

На формирование личности младшего школьника могут влиять и такие факторы, на которые ни родители, ни учителя повлиять не могут, поскольку это особенность возраста. У одних она проявляется ярче, у других может и вовсе быть незамеченной, но ясно одно: дети в возрасте от 7 до 10 лет имеют несколько личностных особенностей — повышенная активность, чрезмерная внушаемость, исключительная эмоциональность, особо высокая подражательность.

*Самооценка ребенка может укрепиться благодаря поддержке и получению одобрения со стороны других членов семьи и взрослых.*

**Вот некоторые дополнительные рекомендации.**

* **Проводите с ребенком время.** Найдите занятия, которыми вы сможете заниматься вместе и благодаря которым он сможет достичь успеха. Это должно быть интересно ребенку, и в таких играх не должно быть победителей и проигравших. Посещайте футбольные матчи и музыкальные концерты, в которых принимает участие ваш ребенок. Дайте ребенку понять, что он вам небезразличен, а также небезразличны и достигнутые им результаты. Проводя время с ребенком и отдавая ему свою энергию, вы тем самым проявляете свою любовь и одобрение.
* **Относитесь к ребенку как к личности**. Поспособствуйте его самовыражению, выслушивайте его, не критикуя, принимайте его чувства, относитесь к нему с уважением.
* **По возможности позволяйте ребенку принимать решения и брать на себя обязательства**. Покажите, что вы верите в него.
* **Создайте близкие родственные отношения внутри семьи** и дайте ребенку почувствовать, что он является ее частью и вносит свой вклад.
* **Не пытайтесь перетянуть ребенка на свою сторону** и не втягивайте его во взрослые разговоры или семейные/супружеские конфликты, которые могут вызвать у него стресс. Постарайтесь свести к минимуму беспокойство ребенка, связанное с критическими моментами или изменениями в его жизни, по возможности стараясь обеспечить ему состояние постоянства и стабильности.
* **Способствуйте тому, чтобы ваш ребенок помогал окружающим его людям:** он может стать скаутом или участником подобной программы, что несомненно усилит его чувство общности, причастности к окружающему его миру, а также чувство собственной значимости и важности.
* **Научите ребенка хвалить себя самого**. Он должен испытывать чувство гордости за свои достижения.
* **Расскажите ребенку о том, как сильно вы его любите**, какой он хороший и замечательный, не ставя ему при этом каких-либо условий или проводя какие-либо связи. Хотя ваши Действия как родителей косвенно передают вашу любовь к ребенку, им все-таки необходимо слышать такие слова, как «я тебя люблю».

Повышение самооценки ребенка происходит не сразу: это длительный процесс, на который могут потребоваться месяцы и годы. Тем не менее, если ребенок не реагирует на ваши попытки помочь ему, и серьезные проблемы, вызывающие беспокойство, по-прежнему остаются, поговорите с педиатром о получении необходимой помощи специалистов.

Вне зависимости от степени самооценки ребенка ваша цель заключается в том, чтобы помочь ему испытывать только положительные чувства по отношению к самому себе. Уделяйте внимание чувствам и ощущениям ребенка, замечайте и оценивайте его старания и достижения, уступайте в мелочах и оказывайте поддержку в сложных ситуациях. Принимайте ребенка таким, какой он есть, помогите ему испытывать только положительные чувства по отношению к самому себе и к личности, которая из него вырастает. Помните: самым важным фактором в формировании самооценки ребенка служит присутствие в его жизни взрослого, который способен показать свое уважение и одобрение, который оказывает ребенку поддержку, этим самым утверждая: «Я верю в тебя».

педагог-психолог Беспятова В.А.