

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАССЫЛКА № 6/2016

Самооценка



Самое сильное увеличительное стекло – это глаза человека, когда он смотрит сам на себя.

(Александр Поуп, английский поэт XVIII века)

На успешность человеческой жизни, помимо объективных обстоятельств, влияет также уровень самооценки, которая начинает формироваться в дошкольном периоде под влиянием окружения ребенка, в первую очередь — родителей. Самооценка — это оценка личностью своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Не зря психологи говорят, что окружающие относятся к нам так, как мы сами относимся к себе. Относясь к ядру личности, самооценка является важнейшим регулятором поведения человека. В частности, именно от самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Мы постоянно сравниваем себя с другими, и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка.

Иметь здоровую самооценку – то есть принимать самого себя – значит понимать свои чувства и реакции и действовать исходя из этого понимания (в своих интересах или в интересах других). Это относится ко всем сторонам жизни, а не только к ситуациям, когда человек воспринимает что-либо негативно. Здоровая самооценка дает возможность понять и выразить широкий диапазон чувств и эмоций. Мы ощущаем свою целостность, когда позволяем чувствам выйти наружу – без притворства, не испытывая необходимости искажать их, чтобы защитить себя или ввести в заблуждение других. Здоровая самооценка позволяет чувствовать собственную ценность во взаимодействии с другими, и тогда мы смеем проявить себя, свои чувства – как позитивные, так и негативные.

Два уровня самооценки можно проиллюстрировать несложной схемой (рис.1).

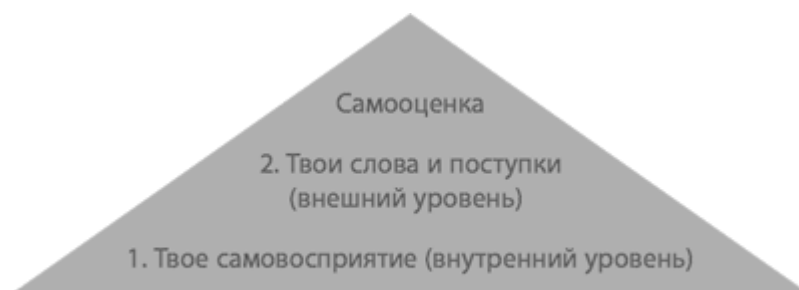


Рис. 1. Два уровня самооценки

Применительно к детям речь идет о *возникновении* восприятия самого себя, а кроме того, о поддержке и помощи в *проявлении* себя, помощи в овладении языком для выражения своего внутреннего состояния. Всем детям нужна помощь в том, чтобы:

1. Познать свои чувства и потребности;

2. Научиться выражать себя во взаимодействии с другими людьми.

Вместе эти два элемента образуют самооценку. И развитие обоих уровней самооценки ребенка происходит во взаимодействии со взрослыми, которые о нем заботятся. Возможность ребенка научиться чувствовать (1) и выражать (2) самого себя зависит от того, признают ли взрослые его чувства и потребности, зависит от реакции взрослых на его слова и действия.

Самооценка имеет сложную структуру. Здоровая самооценка не означает, что надо все время быть сильным и чего-то добиваться. Она вмещает широкий эмоциональный спектр, самые разные реакции. Поэтому правильнее характеризовать самооценку через систему переживаний и ощущений, многообразный набор мыслей, эмоций и поступков. Иметь здоровую самооценку – значит чувствовать собственную ценность вне зависимости от того, получается что-то или нет, а также уметь просить о помощи, когда в ней нуждаешься. Это касается всех нас.

Все люди многогранны, сложны и неоднозначны, и детям необходима поддержка в том, чтобы научиться вмещать в себе эту неоднозначность и противоречивость, а также терпимо относиться к противоречивости в других. Здоровая самооценка – это в каком-то смысле принятие всевозможных противоречий, многообразия состояний, эмоций, чувств, качеств и особенностей, потребностей, привычек, реакций и устремлений. Сегодня мы радуемся, а завтра нам взгрустнется, секунду назад мы были сильны, а в следующий момент от этого ощущения не останется и следа.

Когда мы сталкиваемся с трудностями, важно не то, какую стратегию мы используем,



а какой арсенал имеется у нас в наличии. Порой мы должны послушаться, порой стоит подраться, порой лучше сбежать. Зачастую нам требуется хорошенько поразмыслить, а случается, мы должны склониться и попросить прощения. Здоровая самооценка включает в себя принятие многогранности жизни. Мы тем сильнее, чем полнее ее охватываем, чем с большей гибкостью ее используем.

Все ситуации и события, в которых ребенок познает различные стороны своей личности, имеют значение для формирования самооценки. Поэтому мы,

взрослые, сталкиваясь с различными особенностями и качествами ребенка, должны относиться к ним со всем вниманием и заботой. Структура самооценки, или структура «Я», требует того, чтобы ребенок со временем развил способность воспринимать себя как «разного», но при этом чувствовал свою целостность.

Упрощения для самооценки всегда опасны. Например, если взрослые в первую очередь оценивают способности ребенка, таким образом сводя его ценность к достигнутым результатам. Это способно лишить ребенка радости жизни. В то же время было бы ошибкой не замечать естественное стремление детей к преодолению трудностей.



В детском возрасте самооценка формируется под влиянием оценок со стороны окружающих, прежде всего, ближайших взрослых и сверстников, а также, в процессе собственной деятельности ребенка и самостоятельной оценки ее результатов. 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.

Самооценка развивается вследствие взаимодействия биологических, врожденных особенностей ребенка (таких как темперамент, умственные способности, физические характеристики) с оказывающими влияние факторами окружающей среды и обстановки (такими как стиль воспитания родителей, материальное положение семьи, а также его взаимоотношения с другими взрослыми и сверстниками).

Стрессовые воздействия сложившейся окружающей и социальной среды, такие как бедность, невнимание родителей, алкоголизм либо нездоровое соперничество между детьми чаще всего подрывают самооценку ребенка. А физические недостатки, хронические заболевания, неспособность к обучению либо сложности с концентрацией внимания, свойственные детям из неблагополучных семей, еще сильнее затрудняют развитие у них адекватной самооценки.

Самооценка формируется на протяжении всего периода взросления ребенка. Она играет основную роль в мотивации ребенка к достижению успехов в школе, спорте и социальных отношениях, влияет на то, начнет ли он употреблять алкоголь или наркотики, рано ли начнет вести половую жизнь, а также на его восприимчивость к болезненному или негативному давлению со стороны сверстников. Именно поэтому взрослым необходимо знать особенности формирования самооценки на разных возрастных этапах развития личности ребенка, чтобы иметь возможность воздействовать и, при необходимости, корректировать ее.

Формирование самооценки

Очевидно, что самооценка формируется постепенно в течение всей жизни человека. Младенец не рождается с готовой самооценкой и даже с предрасположенностью к ней, ведь для того, чтобы оценить себя – свои способности и качества личности, необходимо научиться выделять себя среди окружающих. А такую способность ребёнок понемногу приобретает в первые годы жизни. Иными словами, самооценка тесно связана с возникновением самосознания. Ребёнок в возрасте около 3-х лет начинает сравнивать результаты своих действий (а в старшем возрасте – результаты труда) с результатами действий окружающих, получая обратную связь от родителей и других детей. Становясь, таким образом, социальным существом, ребёнок отделяет психическое отражение всего, что связано с ним самим от отражения мира вокруг. И там, где в психике маленького человека обнаруживается понятие «Я», следует представление «Какой я?».

Представления человека о себе, своих личностных особенностях, способностях и нравственных качествах, психологи называют «Я-концепция». Такие представления развиваются по мере взросления ребёнка, и о какой-либо чёткой Я-концепции можно говорить лишь в случае, по меньшей мере, младших школьников. Самооценка же формируется в русле развивающейся Я-концепции человека при одновременном влиянии уровня притязаний и уверенности в себе.

Широко представлена такая формула:

$$\text{САМООЦЕНКА} = \frac{\text{УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ}}{\text{УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ}}$$

Уверенность в себе – это во многом эмоциональное состояние: внутренняя готовность к действию, позитивная оценка своих шансов, предчувствие успеха. В свою очередь, уровень притязаний – это сознательная категория, далёкая от эмоций. Это то, как человек представляет себя в отдалённом будущем, полностью осознанное разумение того, какое положение в обществе он должен занять.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний человека. Уровень притязаний проявляется в степени трудности целей и задач, которые человек ставит перед собой. В основе уровня притязаний лежит такая оценка своих возможностей, сохранение которой стало для человека потребностью. Уровень притязаний может быть частным – он относится к достижению в отдельных областях деятельности (спорт, музыка и т.д.) или человеческих отношений (стремление занять определенное место в коллективе, в дружеских или семейных отношениях и т.д.). В основе такого уровня притязаний лежит самооценка в соответствующей области.

Уровень притязаний личности может носить более общий характер, то есть относиться ко многим областям жизни и деятельности человека, прежде всего к тем, в которых проявляются его умственные и нравственные качества. В основе такого уровня лежит оценка себя как личности.

Несоответствие уровня притязаний возможностям ребенка является источником возникновения различных конфликтов ребенка с другими людьми, самим собой. Все это может привести к отклонениям в развитии ребенка. Поэтому в общении и взаимодействии с ребенком необходимо учитывать уровень притязаний формирующейся личности и



способствовать его повышению в соответствии с возможностями человека. Это позволит пробудить в ребенке самоуважение, уверенность в своих силах, что крайне важно для успешного развития личности.

Из вышеприведенной формулы видно, что для того, чтобы повысить самооценку, необходимо снизить уровень притязаний или повысить уверенность в себе. Имеет место и обратная зависимость – только достаточно высокая самооценка

может обеспечить «топливом» большой уровень притязаний. Таким образом, мы видим, что высокую самооценку можно иметь, занимая любое положение в обществе.

Может показаться, что в психологии делается слишком большой упор на повышении самооценки. В памяти возникают люди, с которыми были проблемы в общении из-за их заносчивости, завышенного самомнения и неоправданной самоуверенности. Однако известно, что завышенной самооценке часто соответствуют периоды её резкого изменения в противоположную сторону, такой человек за личиной высочайшего самомнения таит собственную неустроенность в какой-либо сфере жизни и самодовольство. Как сказал К.-Г.Юнг: «Всякий фанатизм – это компенсированное сомнение». Примером такой завышенной «проблемной» самооценки могут служить те, кто бравитует своим успехом, но им всё время чего-то не хватает, и общение с окружающими часто сопровождается конфликтами. Такая противоречивая самооценка характерна для подростков.

Факторы, влияющие на формирование самооценки ребенка

Оценка ребёнка родителями

Самая очевидная сторона формирования самооценки. Внешняя оценка ближайших взрослых сильнее всего оказывает влияние на развивающегося ребёнка. Сюда относится, прежде всего, внутреннее принятие ребёнка таким, какой он есть. Признание его заслуг и способностей, сколь бы скромны они не были. Уважение к нему и признание его самоценности. И, конечно, прямое оценивание поступков и личностных качеств ребёнка по

шкале «хорошести». Оно выражается в словесной похвале и критике, в наказании и поощрении. Ребёнок улавливает малейшие интонации в поведении и речи своих родителей – небрежно отпущенная нелестная фраза или произнесённое слово «этот» вместо имени ребёнка повлияют на самооценку сильнее, чем может показаться со стороны. Наконец, в дошкольном возрасте именно родители оценивают шансы ребёнка на успех в любом начинании – сам же он склонен преувеличивать свои силы.

Вплоть до подросткового возраста всё более-менее очевидно: больше хвалят – выше самооценка. Однако по мере взросления и развития интеллекта, восприятие несовершеннолетним оценки со стороны родителей становится всё более сложным. Сказанное на автомате «молодец», не отрываясь от газеты, вряд ли изменит уровень признания подростком самого себя. В свою очередь, сдержанная похвала отца, обычно скупого на такие реакции, но пользующегося в семье авторитетом, окажет сильное воздействие.

Собственная самооценка ближайших взрослых

Давно закрепившаяся, стойкая к изменениям самооценка самих родителей — не менее важный фактор, влияющий на самооценку ребёнка. Этому есть две причины: во-первых, перенос родителями собственного представления о себе на ребёнка, во-вторых – перенос ребёнком образа жизни значимого взрослого на себя. Действительно, часто можно наблюдать, что у родителей, имеющих очевидно низкую самооценку и часто «жалующихся на жизнь», дети также испытывают проблемы с уверенностью в себе. Учитывая, насколько много психологических качеств дети усваивают от значимых взрослых, весьма предсказуем перенос самооценки.

Может иметь место и обратная ситуация. Активные и успешные родители-карьеристы, пробивающие любые стены, уделяют слишком много внимания себе и разочаровываются дочерью или сыном, не оправдавшим их надежд. Таким образом, при завышенной самооценке родителей, у ребёнка она может подавляться. На фоне высочайших требований со стороны взрослых легко развивается чувство неполноценности.

Однако чаще всего наша самооценка соразмерна таковой у наших родителей, также как уровень притязаний и степень требовательности к себе.

Оценка сверстниками

Становясь более значимой по мере взросления, внешняя оценка качеств ребёнка со стороны его сверстников часто становится проверкой устойчивости самооценки, самодостаточности личности. Тем не менее, ребёнок впервые формирует самооценку, независимую от влияния родителей, именно в среде сверстников. Отделяясь на время от родителей, он оценивает свои силы там, где напротив него стоят равные, а помощи ждать неоткуда. Если вспомнить себя в детстве, можно согласиться с тем, что тогда для нас признание среди сверстников зачастую было гораздо важнее, чем признание любящих и понимающих нас родителей. Что уж говорить о подростковом возрасте.

Между детьми регулярно происходит испытание воли и различных социальных достоинств, «психологического грунта», заложенного родителями ещё в раннем детстве. Например, тот школьник, чья информация о том, откуда берутся дети, наиболее полная, скорее всего, будет иметь больший авторитет у сверстников. А что почувствует школьник, если одноклассники осмеяли его за аиста, который помог ему появиться на свет? Сообщества же девочек подпитывают самооценку самых красивых и опрятных, тех, кому родители покупают дорогие вещи, а также наиболее успешных в учёбе.

Успешность выполняемых действий

Если ребёнку выпадает решать те бытовые и учебные задачи, которые ему «по зубам», то есть соответствуют умственному и физическому развитию, то требуется лишь небольшое напряжение сил, чтобы их выполнить. А каждое успешное действие, особенно

произведённое на виду, укрепляет самооценку и позволяет развиваться дальше. Но иногда взрослые ставят перед несовершеннолетним цели, значительно превышающие его актуальный уровень, намеренно – «чтобы умел достигать цели». Раз за разом безуспешно штурмуя свой собственный Эверест, можно потерять всякий интерес к этому занятию и разочароваться в себе.

Конечно, ребёнок должен узнать, что такое неуспех. Без этого он не сможет адекватно оценивать свои способности. В известном смысле, тот, кто не знает поражения, не сможет и достичь настоящей победы. Представим девочку, которая до 6 лет не знала слова «нет», была самой умной на свете принцессой, всё умеющей лучше всех. И вот она поступает в школу, где как ушат воды на неё сваливается критика окружающих, да и просто лучшие успехи других детей. Психологи выделяют так называемый «синдром победителя», когда человек, привыкший одерживать верх в какой-либо области, начинает бояться проиграть и становится беззащитным перед неудачей. Поэтому, только умеренное сочетание достигнутых успехов и «усвоенных» неудач формирует способность верно оценивать свои силы.

Чтобы иметь высокую самооценку, человек в самом начале жизни должен почувствовать вкус маленьких побед, а не только без конца к чему-то стремиться. А для того, чтобы ребёнок оказался готовым к трудностям, его успехи должны требовать от него не титанических усилий, но хоть какого-то напряжения сил. «Расти, вставая на цыпочки».

Интенсивность интимно-личностного общения

Даже в раннем детстве, когда у ребёнка ещё не сформирована настоящая самооценка, её основа закладывается в процессе общения с самыми близкими людьми – родителями. Большинство взрослых людей, имеющих проблемы с самооценкой и уверенностью в себе, в детстве были недолюбленными и испытывали проблемы в общении. Вообще же, сниженной самооценке всегда, в любом возрасте сопутствует недостаток общения и низкие коммуникативные умения. В психологии это называется социальной депривацией, что оказывает сильное отрицательное влияние на всю эмоциональную сферу человека.

Психолог Э.Берн ввёл такое понятие, как «поглаживание». Так называется любое действие, направленное одним человеком в сторону другого. Когда в общении происходит обмен приветствиями, комплиментами, дружескими колкостями или даже ругательствами и иными проявлениями симпатии либо неприязни – все эти действия являются для человека «поглаживаниями» и способствуют укреплению самооценки. Конечно, всем бы хотелось получать только положительные эмоции от окружающих, но в свете общей потребности любого человека в общении, даже отрицательные реакции являются большим благом, нежели отсутствие всякого общения.

Наиболее разрушительное воздействие на самооценку ребёнка оказывает игнорирование, т.е. отсутствие тех самых «поглаживаний». Именно поэтому игнорирование считается в психологии весьма жестоким методом наказания, и его следует избегать. Не получая возможности интенсивно общаться, несовершеннолетний ощущает себя покинутым и ненужным, какими бы способностями и личными качествами он не обладал. Ведь он не может не только ощущать любовь, но даже протестовать и бороться. Можно сказать, что личное общение является «топливом» самооценки.

Направленность личности

Выделяют следующие две разновидности направленности личности: индивидуалистическую (автономную) и социальную. Формирование самооценки в каждом из этих случаев имеет свои особенности. Как упоминалось выше, самооценка всегда образуется под влиянием внешних оценок окружающих людей. Особенно, близких и друзей, начальства и учителей. Но если «социальный» тип во всём направлен на мнение окружающих и внимание к себе и всеми силами пытается соответствовать нормам своего общества, то тип «индивидуалистичный» больше занимается собственным развитием, и

результаты его деятельности имеют ярко выраженные особенности и могут не приниматься обществом. Таким образом, «индивидуалист», попадающий в среду, которая не поощряет таких проявлений, будет вызывать неприятие окружающих, а «социал», вынужденный находиться в несвойственном ему обществе индивидуалистов, также испытывает дискомфорт, и не принимается средой, что вызывает нарушение самооценки.

Особенности развития самооценки на разных возрастных этапах

На протяжении периода взросления, и далее зрелости, самооценка претерпевает изменения, специфические для каждого возраста. Формирование самооценки несовершеннолетнего можно условно разделить на разные возрастные периоды.

Возраст до 3 лет

Во младенчестве и раннем детстве самооценки, как и чётко оформленного самосознания, ещё не существует. Но именно в этот период формируется основа, на которой развивается самооценка в детстве. В данном возрасте важнейшее значение имеет общение с матерью, частые телесные контакты и щедрая похвала. Приближаясь к 3-м годам, ребёнок при помощи взрослых сознательно преодолевает свои первые препятствия – учится ходить и выговаривать слова, принимать пищу, осваивает умения манипулировать предметами. В этом возрасте ребёнку всё доступно, и центр вселенной для него – он сам. Он лишь ожидает от родителей доказательств своей исключительной важности – контактов и внутреннего принятия. Будущее самоотношение зависит от исполнения этих потребностей.

Возраст от 4 до 7 лет

Это наиболее важный период для развития адекватной самооценки. Прежде всего, ребёнок становится самостоятельным (со своей точки зрения) и старается хоть на немного оторваться от мамы. Но при этом он лишается всемогущества, которым пользовался в раннем детстве. Появляются первые «нельзя» и «тебе ещё рано». В данный период от родителей и других взрослых требуется признание его дееспособности, его половой принадлежности, результатов игры и первого труда. В таком возрасте похвала должна быть по делу и отношение к ребёнку более реалистичным. От того, насколько достижения и реальные достоинства ребёнка признаются родителями, зависит дальнейшее развитие самооценки.

Следует учитывать, что в 3-5 лет самооценка ребёнка, как правило, завышенная, и это не является нарушением. Конечно, не следует разубеждать девочку в том, что она самая красивая, а мальчика в том, что он самый сильный.

Возраст от 8 до 11 лет

В первые школьные годы самооценка ребёнка приобретает черты реалистичности, от него уже можно ждать адекватного оценивания своих возможностей. В школе появляются чётко оформленные цели, конкретные достижения в классе или кружках. Также на самооценку младших школьников влияет вхождение в их первый коллектив. И хотя главным критерием для ребёнка ещё остаётся реакция на них родителей, начинает набирать вес внешняя оценка других детей.

Возраст от 12 до 15 лет

Самому серьёзному испытанию самооценка подвергается в подростковом возрасте. Большинство подростков имеют низкую самооценку, по крайней мере, в определённые периоды. Она вообще в таком возрасте является «мечущейся» – в одной ситуации подросток высокомерно считает окружающих «серой массой», а себя мериллом правды, а в другой проявляет неуверенность в себе и забивается в угол.

Основное внешнее воздействие на самооценку подростка оказывает оценка со стороны сверстников. Для него становится важным с кем-то ассоциироваться, получать регулярную порцию общения, быть уважаемым другими и самим собой. Подросток ищет социальную группу, которую выберет своей и объединится с единомышленниками. Роль родителей в формировании самооценки в этот период снижается. Набирает вес признание полоролевых качеств мальчика или девочки. От взрослых ожидается признание личности, индивидуальности подростка и его прав. В позднем подростковом возрасте ребёнок приобретает способность сознательно выбирать, как стоит относиться к себе, задумывается о том, верна ли его самооценка.

Возраст от 16 до 18 лет

Период юности соответствует осознанию уровня своих притязаний. Самооценка уже сильно зависит от успехов в учебной деятельности и личных взаимоотношений с противоположным полом. Для укрепления самооценки в таком возрасте очень важно, чтобы несовершеннолетний приобретал навыки настоящей самостоятельности и независимости. Он уже ясно осознаёт свою потребность в признании и строит планы, оценивает свои возможности в достижении успеха. Здесь и раскрывается полученный в детстве задел общения и любви, принятия окружающими.

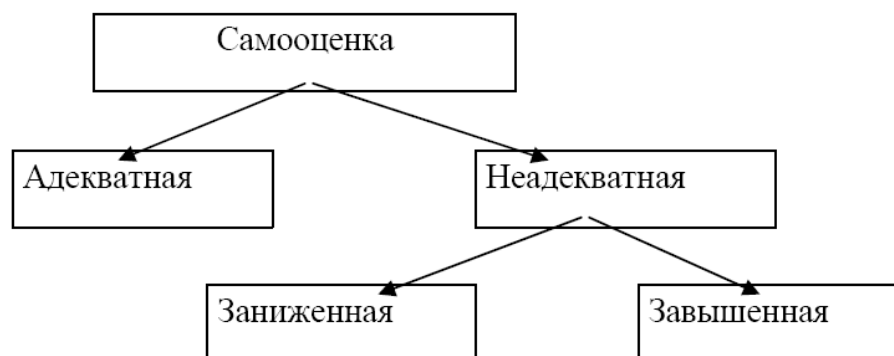
На данном рубеже преобладание немного завышенной самооценки не является чем-то плохим. Гиперуверенность в себе, возникающая после окончания школы, способствует вхождению молодого человека или девушки во взрослую жизнь.

Конечно, будет ошибкой считать, что формирование самооценки зависит только от внешних факторов. В определённой степени самооценка – это привычка делать выбор в пользу той или иной позиции, с которой человек решает возникающие перед ним проблемы. Позиция пассивности и избегания неудачи или, в случае с высокой самооценкой – позиция активной деятельности, инициативности и достижения успеха. Причём обе позиции могут приносить выгоду и стать привычным наиболее лёгким для ребёнка способом реагирования на действительность.

Формирование самооценки является для ребенка важным этапом развития личности, основой настоящих и будущих побед и успехов, процессом становления таких позитивных качеств, как самоуважение и чувство собственного достоинства.

Типы самооценки

Установлено, что самооценка может быть адекватной (реальной, объективной) и неадекватной. В свою очередь, неадекватная самооценка может быть заниженной и завышенной. Каждая из них специфическим образом проявляется в жизнедеятельности человека. Под влиянием достижений и неудач в выполняемой деятельности у ребенка может начать возникать неадекватная самооценка – повышенная или пониженная. Она вызывает не только определенную эмоциональную реакцию, но часто и длительное отрицательно окрашенное эмоциональное самочувствие. Самооценка детей в дошкольном и младшем школьном возрасте носит еще неустойчивый характер, и поэтому ее перестройка из повышенной или пониженной в адекватную может происходить не слишком болезненно, если родитель или воспитатель вовремя обратит на это внимание.



При адекватной самооценке представление людей о себе соответствуют действительности, реальности, мнение человека о себе совпадает с тем, что он в действительности собой представляет. Обычно такие люди могут правильно указать на свои плюсы и минусы. Адекватность самооценки непосредственно зависит от степени развитости оценочных способностей, которые нужно развивать на ранних стадиях развития самооценки. Активность, бодрость, чувство юмора, находчивость, общительность, присущи детям с адекватной самооценкой. Эти качества очень высоко ценятся сверстниками. Ребенок умеет считаться с замечаниями взрослого или сверстника, осознавая их справедливость, признавая возможное нарушение им правил или наличие ошибок в своей работе. Родители ребенка с высокой самооценкой, скорее всего, и не задумываются о ее существовании. Ведь ребенок благополучно развивается: и эмоционально, и интеллектуально, и социально.

Адекватная самооценка позволяет строить эффективные планы. Дети с адекватной самооценкой склонны анализировать результаты своей деятельности и всегда пытаются выяснить причины своих ошибок. Они уверены в себе, активны, уравновешены, быстро переключаются с одной деятельности на другую, настойчивы в достижении цели. Стремятся сотрудничать, помогать другим, общительны и дружелюбны. В ситуации неудачи пытаются выяснить причину и выбирают задачи несколько меньшей сложности (но не самые легкие). Успех в деятельности стимулирует их желание попытаться выполнить более сложную задачу. Этим детям свойственно стремление к успеху.

Правильная самооценка очень важна для психического здоровья. Если человек — особенно ребенок — думает, что он бездарный, несимпатичный и бесполезный человек, он начинает вести себя соответственно этой оценке.

При неадекватной самооценке представления о себе не соответствуют действительности.

Неадекватная самооценка делится на завышенную и заниженную.

Дети с заниженной самооценкой недооценивают себя по сравнению с тем, что они в действительности представляют, видят в себе только отрицательные качества, им присуща неуверенность в себе, мнительность, пассивность, обидчивость, ранимость, замкнутость, все это приводит к трудностям в общении, взаимодействии между детьми и взрослыми, мешает устанавливать контакты.

Заниженная, негативная самооценка у ребенка крайне неблагоприятна для полноценного развития личности. Ее характерные проявления: нерешительность,



обидчивость, скованность в движениях, неуверенность в себе, эмоциональная закрытость, чувствительность, необщительность. Ребенок тревожен, страдает от многочисленных страхов. Трудно сходится со сверстниками, хотя и имеет на то желание. Плохо

адаптируется к новым условиям. При выполнении любого дела настроен на неудачу, находя непреодолимые препятствия. Часто отказывается от новых видов деятельности из-за страха не справиться. В детском коллективе за ним прочно закрепляется роль слабака, плаксы, копуши, неумехи, даже изгоя. Он заранее отказывается от решения задач, которые кажутся ему сложными, но при эмоциональной поддержке взрослого легко справляется с ними. Ребенок с заниженной самооценкой кажется медлительным. Он долго не приступает к выполнению задания, опасаясь, что не понял, что надо делать и выполнит все неправильно; старается угадать, доволен ли им взрослый. Чем более значима деятельность, тем труднее ему с ней справиться. Так, на открытых мероприятиях такие дети показывают значительно худшие результаты, чем в обычные дни. Детям с заниженной самооценкой свойственно стремление избегать неудач, поэтому они малоинициативные, выбирают заведомо простые задачи. Неудач в деятельности чаще всего приводит к отказу от нее. Эти дети, как правило, имеют низкий социальный статус в группе сверстников, попадают в категорию отверженных, с ними никто не хочет дружить. Внешне это чаще всего малопривлекательные дети.

Пока ребенок еще маленький, заниженная оценка может мешать ему налаживать контакты со сверстниками, овладевать новыми навыками и умениями, ведь потерпев несколько раз неудачи, он будет бояться приниматься за что-то новое. Это может привести к отставанию в развитии.

У подростка заниженная самооценка может привести к невыносимым страданиям, причина большинства случаев самоубийств среди этой возрастной категории именно в этом — «я никому не нужен», «меня никто не любит», «я — ничтожество».

Самое страшное в том, что чаще всего заниженную оценку у детей формируют близкие взрослые.

На основе неадекватной завышенной самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. Происходит острое эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает представление о себе. Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится неадекватным — чисто эмоциональным.

Человек с завышенной неадекватной самооценкой не желает признавать, что все это — следствие собственных ошибок, лени, недостатка знаний, способностей или неправильного поведения. Возникает тяжелое эмоциональное состояние — аффект неадекватности, главной причиной которого является стойкость сложившегося стереотипа завышенной оценки своей личности. Аффект неадекватности — это психическое состояние, возникающее как попытка лиц с завышенной самооценкой оградить себя от реальных



обстоятельств и сохранить привычную самооценку. К сожалению, это приводит к нарушению отношений с другими людьми. Переживание обиды и несправедливости позволяет чувствовать себя хорошо, оставаться на должной высоте в собственных глазах, считать себя пострадавшим или обиженным, что исключает недовольство собой. Потребность в завышенной самооценке удовлетворяется, и отпадает необходимость изменить ее, то есть вплотную заняться самоуправлением.

У людей с завышенной самооценкой возникают трудности общения. Человек, считающий себя намного умнее других и тем более намеренно это подчеркивающий, неминуемо вызывает раздражение

окружающих. Это естественно — ведь мысль «видите, какой я умный» подразумевает пренебрежительное отношение к окружающим.

Человек с неадекватно высокой самооценкой потенциально конфликтен в ситуациях, когда речь заходит о вознаграждениях и поощрениях за труд. Несовпадение ожидаемой и реальной наград закономерно выливается в обиду и зависть, которые накапливаются и, наконец, прорываются резким обвинением в чей-либо адрес.

Дети с завышенной самооценкой отмечают в себе, в основном, только хорошие, положительные качества, часто переоценивая себя, характеризуются самоуверенностью, высокомерием, бестактностью, не прислушиваются к мнению других. Они во всем стремятся быть лучше других. Часто от такого ребенка можно услышать: «Я — самый лучший (сильный, красивый). Вы все должны меня слушать». Он часто бывает агрессивен с теми детьми, которые тоже хотят быть лидерами.

Дети с неадекватно завышенной самооценкой очень подвижны, не сдержанны, быстро переключаются с одного вида деятельности на другой, часто не доводят начатое дело до конца. Они не склонны анализировать результаты своих действий и поступков, пытаются решать любые, в том числе весьма сложные, задачи «сразу». Они не осознают своих неудач. Эти дети склонны к демонстративности и доминированию. Они стремятся всегда быть на виду, афишируют свои знания и умения, стараются выделиться на фоне других ребят, обратить на себя внимание. Если они не могут обеспечить себе полное внимание взрослого успехами в деятельности, то делают это, нарушая правила поведения. На занятиях, например, они могут выкрикивать с места, комментировать вслух действия воспитателя, кривляться и т.д.

Это, как правило, внешне привлекательные дети. Они стремятся к лидерству, но в группе сверстников могут быть не приняты, так как направлены, главным образом, «на себя» и не склонны к сотрудничеству. К похвале воспитателя дети с неадекватно завышенной самооценкой относятся как к чему-то само собой разумеющемуся. Ее отсутствие может вызвать у них недоумение, тревогу, обиду, иногда раздражение и слезы. На порицание они реагируют по-разному. Одни дети игнорируют критические замечания в свой адрес, другие отвечают на них повышенной эмоциональностью (криком, слезами, обидой на воспитателя). Некоторых детей одинаково привлекают и похвала и порицание, главное для них — быть в центре внимания взрослого. Дети с неадекватно завышенной самооценкой нечувствительны к неудачам, им свойственны стремление к успеху и высокий уровень притязаний.

Адекватная и неадекватная самооценка делится на две группы: устойчивая и неустойчивая.

Устойчивая самооценка — это та, которая не изменяется под воздействием каких-либо факторов, не легко поддается коррекции. Самоуважение — один из истоков психологической устойчивости, хорошего настроения. Допустим, человек совершил ошибку, сделал что-то не так. Если этот человек обладает достаточно высоким уровнем самооценки, он может успокоить себя: «Ничего страшного, ведь в целом я отнюдь не глупец и подобное для меня не характерно», то есть срабатывает психологическая защита и человек успокаивается.

Неустойчивая самооценка более динамична, ее можно изменять, корректировать. Например, самооценка старшего дошкольника характеризуется неустойчивостью, и, следовательно, хорошо поддается коррекции, воздействию, благодаря чему расширяются возможности направленного формирования самооценки.

Самооценка бывает также абсолютной и относительной. Абсолютная самооценка выражается в отношении человека к себе без сопоставления с мнением других. Относительная же, наоборот, — отношение человека к себе, но уже в сопоставлении с другими.

Таким образом, виды самооценки определяют особенности поведения деятельности человека и его общения с другими людьми.

Неадекватная самооценка (завышенная или заниженная) — деформирует внутренний мир личности, искажает её мотивационную и эмоционально — волевую сферу и тем самым препятствует гармоничному развитию.

Самооценка у детей не остается стабильной. В зависимости от успехов в образовательной деятельности, возрастных особенностей и многих других факторов она имеет тенденцию изменяться.

Признаки уровня самооценки у ребенка



Если ребенка обзывают в школе, в детском саду, если он отказывается по необъяснимым причинам идти в сад или школу, если у него нет друзей, если ребенок считает себя хуже других, надо срочно действовать, искать причину и корректировать самооценку ребенка.

Перечисленные ниже признаки помогут определить тип самооценки ребенка или воспитанника.

Признаки завышенной самооценки ребенка

- Он выбирает задачи, которые ему явно не по силам. После неуспеха продолжает настаивать на своем или тут же переключается на самую легкую задачу, движимый мотивом престижности.
- Он часто расхваливает себя, но зато охотно критикует все, что делают другие.
- Он считает, что всегда прав. Мнение окружающих на его счет его абсолютно не интересует.
- Успехи объясняет собственными способностями, а неудачи — это случайные стечения обстоятельств или предвзятое отношение окружающих
- Умеет самоутвердиться за чужой счет.
- Подчеркивает свои достоинства перед тем, кого оценивает ниже себя.
- Демонстрирует заносчивость и неуместную амбициозность.
- Проявляет «слепоту» к собственным недостаткам.

Признаки низкой самооценки ребенка

- Он 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 он чувствует, что может проиграть, либо же проявить себя как слабый игрок, он начинает жульничать или привирать.
- У него 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.
- Он начинает руководить, выдавать распоряжения либо же, напротив, проявляет упрямство — все это способы скрыть чувство несостоятельности, крушения надежд и собственной неспособности справиться с поставленными задачами.
- Он 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.
- Он избегает общения с людьми, меньше общается с друзьями или не общается совсем.
- У него случаются частые смены настроения: он демонстрирует уныние, разочарование, плачет, у него случаются вспышки ярости, либо же, напротив, ребенок чрезмерно тихий.
- Он 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».
- Он не способен принять ни критику, ни похвалу.
- Его начинает слишком сильно беспокоить мнение о нем других людей, либо он становится слишком ранимым.
- Он 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.
- Он либо всегда готов помочь с домашними делами, либо же, напротив, помощи от него не дождешься.

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 дети совершают ошибку, то ищут 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 и советом.

Признаки адекватной самооценки у ребенка

- Ощущает собственную важность и нужность.
- Создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания.
- Доверяет себе, но способен просить о помощи.
- Уважает других, их взгляды.
- Не прячется от трудностей.
- Готов принять собственный неуспех.
- Воспринимает сложности как временные.
- Манера разговора и лицо отражают удовольствие от жизни.
- Легко, прямо и честно говорит о своих достоинствах и недостатках.
- Испытывает комфорт, говоря и выслушивая комплименты, выражение симпатии и одобрения.
- Открыт для критики, спокойно к ней относится, признает свои ошибки.
- Приемлет юмор.
- Не боится взяться за что-то новое.
- Хочет и умеет исправлять свои ошибки.
- Умеет постоять за себя.
- Умеет отвечать за себя.

Выявить уровень самооценки ребенка позволит простой в использовании тест «Лесенка», который можно провести в форме увлекательной игры (можно варьировать с высокой горой, деревом).

Ребенку показывают нарисованную лесенку с семью ступеньками, где средняя ступенька имеет вид площадки, и объясняют задание.

Инструкция: «Если всех детей рассадить на этой лесенке, то на трех верхних ступеньках окажутся хорошие дети: умные, добрые, сильные, послушные – чем выше, тем лучше (показывают: «хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках окажутся плохие дети – чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. Покажи, на какую ступеньку ты поставишь себя. Объясни почему?»

После ответа ребенка, его спрашивают: «Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле и каким хотел бы быть». «Покажи, на какую ступеньку тебя поставила бы мама».

Используется стандартный набор характеристик: «хороший – плохой», «добрый – злой», «умный – глупый», «сильный – слабый», «смелый – трусливый», «самый старательный – самый небрежный». Количество характеристик можно сократить.

В процессе выполнения задания необходимо учитывать, как ребенок это делает: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор. Если ребенок не дает никаких объяснений, ему следует задать уточняющие вопросы: «Почему ты себя сюда поставил? Ты всегда такой?» и т.д.

Наиболее характерные особенности выполнения задания, свойственные детям с завышенной, адекватной и заниженной самооценкой.

Способ выполнения задания (Тип самооценки)

1. Не раздумывая, ставит себя на самую высокую ступеньку; считает, что мама оценивает его также; аргументируя свой выбор, ссылается на мнение взрослого: «Я хороший. Хороший и больше никакой, это мама так сказала». (Неадекватно завышенная самооценка).

2. После некоторых раздумий и колебаний ставит себя на самую высокую ступеньку, объясняя свои действия, называет какие-то свои недостатки и промахи, но объясняет их внешними, независящими от него, причинами, считает, что оценка взрослых в некоторых случаях может быть несколько ниже его собственной: «Я, конечно, хороший, но иногда ленюсь. Мама говорит, что я неаккуратный». (Завышенная самооценка).

3. Обдумав задание, ставит себя на 2-ю или 3-ю ступеньку снизу, объясняет свои действия, ссылаясь на реальные ситуации и достижения, считает, что оценка взрослого такая же либо несколько ниже. (Адекватная самооценка).

4. Ставит себя на нижние ступеньки, свой выбор не объясняет либо ссылается на мнение взрослого: «Мама так сказала». (Заниженная самооценка).

Если ребенок ставит себя на среднюю ступеньку, это может говорить о том, что он, либо не понял задание, либо не хочет его выполнять. Дети с заниженной самооценкой из-за высокой тревожности и неуверенности в себе часто отказываются выполнять задание, на все вопросы отвечают: «Не знаю». Дети с задержкой развития не понимают и не принимают это задание, действуют наобум.

Неадекватно завышенная самооценка свойственна детям младшего и среднего дошкольного возраста: они не видят своих ошибок, не могут правильно оценить себя, свои поступки и действия.

Самооценка детей 6-7-летнего возраста становится уже более реалистичной, в привычных ситуациях и привычных видах деятельности приближается к адекватной. В незнакомой ситуации и непривычных видах деятельности их самооценка завышенная.

Заниженная самооценка у детей дошкольного возраста рассматривается как отклонение в развитии личности.

Уровень самооценки можно корректировать. И чем младше ребенок, тем проще это сделать.

Изменение самооценки ребенка в процессе адаптации к приемной семье

В процессе адаптации ребенка к условиям проживания в приемной семье значимым показателем становится уровень самооценки.

Принимаемая ребенком система ценностей составляет основу его самооценки — важного компонента самосознания как центрального личностного образования.

Адаптация ребенка к приемной семье связана с его самооценкой, которая не дана членам семьи изначально. Самооценка как отношение к себе — итоговое образование в адаптивном процессе. Она формируется в процессах семейной социализации и индивидуализации, в ходе межличностного взаимодействия с другими членами семьи, в период выработки ценностных семейных ориентаций. Самооценка ребенка в семье — это результат познания себя, чувственно окрашенное отношение ребенка к себе в разных конкретных семейных ситуациях и разных видах деятельности с участием других членов семьи. Самооценка в семье существенно влияет на поведение ребенка, на результаты его деятельности, взаимоотношения с родителями.

Эмоциональной единицей, которая специфически окрашивает отношение ребенка к членам семьи (родителям), является переживание. Именно переживание свидетельствует об отношении ребенка к явлениям и событиям в семье, к родителям, к самому себе в семейном контексте. Это положение о переживании как центральной единице адаптивных психических процессов было сформулировано Л.С. Выготским и развито Л.И. Божович. Было показано, что место и функции переживания в структуре личности меняются в процессе адаптации ребенка к семье, что постепенно становится центром и стержнем процесса адаптации. «Эмоциональные переживания каким-то образом охватывают или пронизывают все прочие психические явления. В определенной мере "эмоциональное" дает нам знание о строении душевного, "внутреннего" мира в целом». Сказанное в полной мере применимо к процессу адаптации ребенка к приемной семье.

Однако у многих из них эмоциональное отношение к себе и окружающим членам семьи настолько неопределенно, противоречиво и запутанно, что они не могут полностью понять себя и других в семейных отношениях. Учитывая сложность, повышенную чувствительность и эмоциональность ребенка в ходе его адаптации к семье, этот аспект требует к себе повышенного внимания. Среди многих проблем процесса семейной адаптации наиболее эмоционально представлены проблемы осознания своей роли в семье, понимания значимости собственной личности в семейных отношениях, во взаимоотношениях и взаимодействии с родителями. Обостренная ситуация в рамках указанных проблем нередко возникает из-за неадекватной самооценки, которая препятствует адаптации ребенка к семье.

Уровень и реалистичность самооценки служат одним из показателей успешности психологической адаптации ребенка в семье. Его самооценка не может быть нейтральной. При этом происходит как сравнение себя с окружающими членами семьи, так и сравнение себя с самим собой в разных ситуациях. Конфликтные ситуации, в которых оказываются приемные дети, их неуживчивость очень часто являются следствием их неадекватной самооценки как результата психологической дезадаптации в системе семейных отношений.

Дети с высокой реалистичной самооценкой спокойны и уверены в семейных отношениях, активны, деятельны, не огорчаются, когда их критикуют и не опасаются быть отвергнутыми, им легко быть оптимистами: они чаще добиваются своего в отношениях с родителями. К сожалению, среди приемных детей такие встречаются довольно редко.

Дети с завышенной или заниженной самооценкой переживают любую частную неудачу глубже и тяжелее, чем спокойные и уверенные в себе. Дети с низкой самооценкой в семье нередко выглядят потерянными. Они, как правило, более пассивны, внушаемы и менее уверены в отношениях с родителями. Некоторые из них испытывают эмоциональное напряжение, связанное с ощущением чувства страха, переживанием тревоги, потерей уверенности в себе, в своих силах, появлением раздражительности,

сильного возбуждения, чувства вины перед родителями. Такие дети чрезмерно чувствительны к критике родителей, полагая, что она свидетельствует об их неполноценности. Деадаптация в семье детей с завышенной самооценкой нередко проявляется в их представлениях о том, что родители не понимают их, что нельзя доверять даже своим близким, что можно притворяться, использовать стратегии манипуляции, подчинять себе родителей. Такие дети как бы пользуются своим интеллектуальным превосходством или уверенностью в нем.

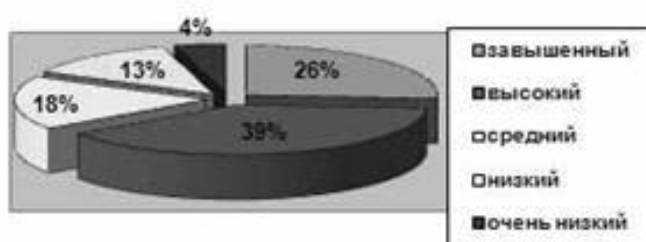
Приемный ребенок, попадая в новую семью, испытывает сильную тревогу: ему необходимо быстро уловить ожидания новых родителей, усвоить их ценности, приспособиться к новым требованиям. Даже те, кто отличался завышенной самооценкой на момент приема, могут растеряться и почувствовать себя ничемными в первые месяцы проживания в новой семье. Иллюзия счастья и идеальности быстро рассеивается в быту. Социально-психологическое сопровождение приемной семьи в этот период, позволяет быстро стабилизировать состояние приемного ребенка и способствует формированию адекватной самооценки.

Исследование уровня самооценки у детей-сирот с помощью методики измерения самооценки Дембо-Рубенштейн на этапе вхождения их в приемную семью и после полугода их жизни в приемной семье, для которой было организовано социально-психологическое сопровождение, позволило выявить определенные особенности в изменении самооценки.

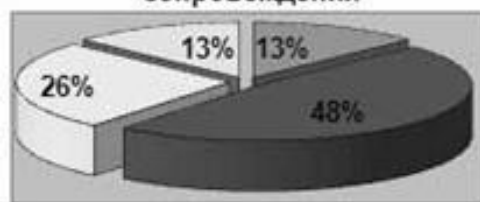
В исследовании принимали участие 35 детей из приемных семей Воронеж и Воронежской области дошкольного и младшего школьного возраста. 76 % детей попали в приемную семью из детских домов. 49,6 % из них воспитывались в интернатных учреждениях с рождения и не имели опыта проживания в семье. Именно эти дети показали неадекватно завышенный уровень самооценки, отметив при измерении качеств личности показатели 9 и 10. Среди детей, имевших опыт проживания в кровной семье, большинство показали низкий и очень низкий уровень самооценки.

Для оценки средние данные испытуемых и их результаты по каждой шкале сравнивались со стандартными значениями, приведенными в модификации А.М. Прихожан в варианте для дошкольников и младших школьников.

**показатели уровня самооценки
приемных детей на момент приема**

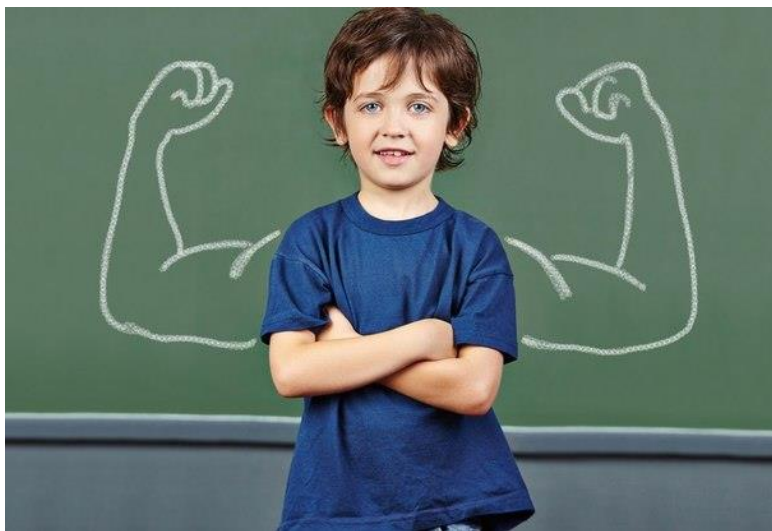


**показатели уровня самооценки
приемных детей после полугода
приема и психологического
сопровождения**



На момент приема 4% приемных детей продемонстрировали неадекватно низкую и 26 % — неадекватно высокую самооценку, что может свидетельствовать о том, что приемному

ребенку достаточно сложно оценить себя в новых условиях принимающей семьи. Завышенная самооценка часто объяснялась самими детьми своей «избранностью», «везением», поскольку именно им повезло оказаться в приемной семье. После полугода проживания в приемной семье и работы, направленной на адаптацию ребенка и семьи к новым условиям, на 8 % увеличилось число детей, оценивающих себя адекватно высоко, на 9 % — по среднему показателю. Число неадекватных оценок значительно снизилось. Что касается изменений в оценке себя по конкретным качествам личности, то здесь наблюдалась позитивная динамика практически по всем характеристикам. Проживание в приемной семье и работа с психологом позволила детям адекватно положительно оценить себя по следующим качествам: «добрый», «счастливый» и «аккуратный». Практически не изменились оценки по качествам: «вежливый», «умелый», «честный». Самыми популярными на момент приема у детей были качества «хороший» и «умелый». Такие



качества как «внимательный», «послушный», «счастливый» и «аккуратный» на момент приема отметили меньше половины приемных детей. После полугода проживания в семье показатели по этим качествам увеличились: их наличие у себя стали признавать уже более 56 % детей. Обращает на себя внимание отношение приемных детей к качеству «внимательный». Потребовалось разъяснение в ходе проведения тестирования значения этого слова, так как дети

соотносили его исключительно со своими когнитивными способностями и успехами в школе.

В ходе проведенной работы с приемными семьями было отмечено, что в адаптации ребенка к приемной семье усложняются и становятся более разнообразными чувства и эмоции, которые составляют чувственную основу этого процесса, что позволяет ребенку научиться адекватно оценивать свои силы, возможности, а также личностные качества.

Чтобы повысить самооценку и сплоченность в семье, необходимо провести беседы с ребенком, обсудить, что его беспокоит, поговорить о его поведении, отношении с родителями. Не нужно делать замечания, не обосновано для ребенка, он не поймет и может обидеться.

Можно порекомендовать приемным родителям:

- создавать эмоционально - комфортную обстановку для ребенка;
- удовлетворять важнейшие потребности - в безусловном принятии и любви, внимании, заботе, поддержке, признании и уважении;
- включать ребенка в разнообразные виды деятельности для полноценного развития;
- в воспитательной работе сделать акцент не на формальное дисциплинирование, воспитание послушания, а на развитие личностного потенциала ребенка;
- одна из важнейших проблем - потребность детей-сирот в любви. Депривация этой потребности влечет множество нарушений в развитии личности ребенка. Рекомендуем уделять ребенку персонально столько времени, сколько вы можете, но в это время сосредоточить свое внимание исключительно на нем;
- учитывая потребность у ребенка в общении с взрослыми, искажением его форм, а также то, что общение - ведущая деятельность для подростков, неумение конструктивно общаться, ведет к значительным трудностям в психологической адаптации детей - сирот и

детей, оставшихся без попечения родителей, в повседневном общении с детьми родителям необходимо использовать технологии развивающего общения.

Рекомендации, способы, приемы формирования адекватной самооценки

Для того чтобы повысить самооценку у ребенка, необходимо, чтобы он чувствовал себя значимым, ценным, нужным. При этом он должен ощущать успешность в деятельности и общении, вносить свой особый вклад в жизнь семейно-воспитательной группы. Перечисленные ниже рекомендации, способы, приемы помогут в формировании адекватной самооценки у ребенка.

Безусловно принимайте ребенка

Мы должны принимать детей безусловно, а не за то, что они что-то делают. Мы должны хорошо к нему относиться, невзирая на все его глупости, недостатки и проступки, таким, каков он есть прямо сейчас. И это – фундамент для всех остальных составляющих. Если не будет принятия, не будет эффективно действовать ни один из других принципов. Поэтому всем нам не мешает время от времени анализировать характер своего отношения к ребенку: знает ли он, что мы хорошо относимся к нему всегда и независимо от внешних обстоятельств?

Критикуйте не ребенка, а его поведение

О том, что ребенок ведет себя негативно, он должен знать. Но при этом нельзя позволять, чтобы негативная оценка деятельности ребенка распространялась на его личность, то есть ребенка надо критиковать за его поведение. Оценка личности блокирует развитие ребенка и формирует комплекс неполноценности, а, следовательно, и неадекватную заниженную самооценку и уровень притязаний.

Уделяйте достаточно внимания личности ребенка

Многие взрослые, находясь рядом с детьми, лишь обозначают свое присутствие, а их мысли витают где-то далеко. Мы, взрослые, часто бываем настолько заняты своими собственными проблемами, что совсем не замечаем, как общаемся с детьми, и иногда делаем вид, что слушаем их, в то же время продолжая размышлять о чем-то своем. Или слушаем выборочно, то есть то, что хотим услышать. Достаточно в течение нескольких минут несколько раз в день оказывать им неформальное внимание.

Это поможет ему почувствовать свою значимость, ощутить заботу. А если дети в полной мере почувствуют такое отношение к себе, их потребность «вести себя плохо» отпадет сама собой. И для этого уже не потребуются долгие часы личного времени взрослых.

Уделяйте каждому ребенку индивидуальное внимание

Старайтесь делать так, чтобы каждый ребенок имел свое место в жизни семьи, семейно-воспитательной группы. К каждому мальчику и девочке нужно в первую очередь относиться как к отдельной личности. Старайтесь уделять каждому ребенку индивидуальное внимание, чтобы он имел возможность почувствовать внимание и заботу, адресованную исключительно ему. Используйте это время, чтобы больше узнать о воспитаннике как о личности, о его чувствах и переживаниях, интересах и увлечениях. Чувствуя искренний интерес к себе, у ребенка повышается чувство своей значимости. Возможностей для такого общения масса, и они не всегда предполагают трату денег. Это могут быть двадцать минут перед сном, прогулка по парку или душевная беседа за чашкой чая.

Следите за интонацией голоса

Интонация голоса имеет особое значение в общении с ребенком. Он может не вникать в значение слов, но уже по выражению речи поймет ваше отношение к нему. Избегайте в разговоре грубых и резких выражений, раздражительного тона, не подделывайте свой голос под голос ребенка. Когда вы так делаете, дети чувствуют себя униженными. Ведите разговор так, как будто вы беседуете с одним из ваших друзей.

Избегайте вешать на ребенка ярлыки

Некоторые из ярлыков, которые навешивают на ребенка, могут приклеиваться к нему навсегда: «он трус (хулиган, бестолковый, трудный ребенок ...)». Причину этого можно выразить в следующей фразе: «Я — не такой, каким сам себя считаю, я — не такой, каким меня считают другие, я — такой, каким себя считаю на основании того, что думают обо мне другие». Ярлыки, приклеиваемые к детям, загоняют их в жесткие рамки, выйти из которых чрезвычайно трудно. Кроме того, ярлыки могут стать удобной отговоркой как для ребенка, так и для взрослого.

Избегайте называть ребенка так, как ему не нравится

Знакомясь с воспитанником, постарайтесь узнать, как ему нравится, чтоб его называли. Если вам захочется назвать ребенка полным именем или как-то ласково его изменить, узнайте, нравится ли ему это. Для повышения самооценки будет полезно, если вы найдете значение его имени и подчеркнете его сильные стороны (хорошо, если вы будете останавливать его внимание на этих качествах в повседневной жизни).

Избегайте сравнений с другими детьми, в том числе с братьями и сестрами

Недопустимо сравнивать ребенка (его дела и поступки) с кем-то другим, его нельзя никому противопоставлять, такие сравнения являются, с одной стороны, психотравмирующими, а с другой — формируют негативизм, эгоизм, зависть, ревность. Ощущение, что детям надо доказать, что они не такие, какими их считает кто-то другой, часто заставляет их отказываться от собственных интересов, «подгонять» себя под некий стандарт, под «правильность».

Устанавливайте границы дозволенного в отношениях с детьми

Очень важно соблюдать и уважать нормы приличия в отношениях с ребенком. Как в физическом, так и в духовном плане. Если мы будем переступать границы дозволенного, ребенок не научится правильно строить свои взаимоотношения с другими людьми.

Мы переходим границы дозволенного, вторгаясь в сферу жизни детей, насильно принуждая делать то, что он не хочет. Мы можем его носить на руках, целовать, щекотать, хотя, может быть, ему это неприятно, заставляем принимать пищу, берем его вещи без разрешения и т. д. В отношениях с детьми мы переступаем границы дозволенного еще и тогда, когда вторгаемся в духовную сферу их жизни, заставляя насильно говорить то, чего они не хотят, или, не спрашивая у них разрешения, разглашать посторонним нежелательную для ребенка информацию.

Поэтому лучше или научить ребенка говорить открыто о том, что им не нравится и чего они не хотят, или выработать с детьми условный сигнал, который они смогли бы использовать для обозначения окончания действий или нежелания чего-либо.

Поддерживайте порядок, соблюдайте правила и определенный режим

Свобода, где нет порядка, определенности и ответственного отношения к делу, способствует повышению неуверенности ребенка, снижению самооценки. Ребенку трудно ориентироваться в обстановке, в которой он не может знать, что его ожидает. Детям важно ощущать безопасность и предсказуемость в семье. Чтобы структурировать свои отношения с окружающим миром, им помогут достаточно четкие и понятные правила, устанавливаемые в семье. В отношениях к ребенку недопустим резкий переход от только положительных оценок к резко отрицательным, от наказующего тона к ласковому.

Порядок в повседневной жизни способствует тому, что ребенок чувствует себя более уверенно.

Оказывайте влияние на формирование у ребенка положительного самосознания

То, что мы доносим до сознания детей, часто становится основой их внутреннего самосознания во взрослой жизни. Часто одни из нас слышат свой внутренний голос, как бы говорящий: «У меня это не получится», «Все вышло глупо», а другие, наоборот: «Я смогу сделать это», «Все вышло замечательно». Это не что иное, как принятые нами оценки значимых окружающих нас людей, перенесенные во взрослую жизнь преимущественно из детства. Поэтому и наши отрицательные реакции со временем скажутся на формировании у

детей негативного самосознания. Наоборот, одобрительное отношение к ребенку, в конечном итоге, сформируют у него положительное самосознание и высокое чувство собственного достоинства. Поэтому будьте предельно внимательными в общении с детьми и отдавайте себе отчет в том, как дети могут воспринять сказанное вами.

Дети должны чувствовать себя востребованными и ценными.

Мы дарим детям уверенность в том, что он способный, знающий, что его ценят другие, позволяя им делать то, что делаем мы, и обеспечивая их благоприятными возможностями, чтобы они могли проявить способности и чувствовать свою востребованность. Когда мы показываем ребенку, что ценим его, он учится ценить себя и других.

- *Приглашайте детей помогать вам ежедневно в решении самых разных задач.* Первый шаг к формированию чувства причастности – обращаться как можно чаще к детям за помощью в решении текущих домашних проблем.
- *Просите, чтобы дети высказывали и обосновывали предпочтения в выполнении домашних обязанностей, в ходе организации досуга и т. д.* Когда у человека узнают его мнения, чувства по какому-либо вопросу, он чувствует себя значимым, ценным, важным.
- *Принимайте правила вместе с детьми.* Это не только повышает их чувство значимости в семье, но и повысит желание выполнять правила, в выработке которых он принимал активное участие.

Оказывайте моральную поддержку детям, которые стараются помочь другим

Когда дети (и взрослые тоже!) помогают друг другу, их самоуважение возрастает. Они не только способны вносить свой вклад в общее дело, но и устанавливать особые отношения с детьми и взрослыми, суть которых взаимопомощь. Необходимо отмечать желание помочь другому. Кроме этого, можно прибегать к приему «Репетиторство». Шефство одного ребенка над другим может оказаться полезным обоим детям. Объяснение вслух, да еще и другими словами, закрепляет материал и совершенствует навыки. Воспитанники замещающих семей часто обладают музыкальными, спортивными, танцевальными, художественными способностями. Их самооценка значительно повысится, если их привлекать к обучению своим умениям других детей (и даже взрослых).

Учите детей пользоваться достоинствами, не заикливаться на недостатках

Тогда ребенок поймет: «Да, я слаб в математике, но зато я лучший спортсмен». Внушите ребенку, что он не может обладать только негативными качествами (если ему так кажется). В нем обязательно есть много хорошего. Задача приемных родителей — найти сильные стороны личности ребенка и помочь ему самому их обнаружить.

Предъявляйте ребенку адекватные требования, не требуйте от него успехов

Завышенные ожидания взрослых порождают чувство тревоги, низкой самооценки, неуспешности, а также условности любви взрослых. Кроме того, дети, осознавшие, что они не могут достичь цели, часто просто перестают пытаться что-то делать (им удобнее быть ленивыми, чем быть в разряде «неудачников»). Постоянное опасение сделать ошибку отвлекает ребенка от смысла выполняемых заданий. Он начинает фиксироваться на мелочах, упуская из виду главное, тревожиться. Стремление выполнить работу как можно лучше в итоге лишь ухудшает дело. Вам придется отказаться от стремления достичь во всем совершенства. Если требования слишком завышены, ребенок обречен на неудачу, а приемные родители — на разочарование, которое ребенок не может не заметить.

Обеспечивайте ребенку ощущение успеха

Сравнивайте ребенка только с ним самим и хвалите его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов. Внимание должно быть отвернуто от ошибок (вопреки заблуждению, что если указывать ребенку на ошибки, у него не возникнет мотивация их повторить) и направлено на то, что удастся в этой области (отмечать достижения). Помогите найти ребенку сферу наивысшей успешности, в которой он может реализовать

себя (и придайте этой сфере высокую ценность в глазах ребенка). Подчеркивайте, что, раз он что-то научился делать хорошо, то постепенно научится и всему остальному.

Формируйте веру в успех

- *Подчеркивайте любые улучшения.* Уделяйте больше внимания процессу, чем результату, замечая каждый маленький шаг вперед. Можно использовать прием «Вчера, сегодня, завтра»: быстро и коротко расскажите о вчера, сегодня, завтра, например: «Помнишь, когда ты не мог перевести на английский ни одного слова? За последний месяц посмотри, какой большой список слов ты выучил. Как ты думаешь, сколько слов ты сможешь осилить в следующем месяце?» Такое предсказание, сделанное самим ребенком, отличная мотивация, чтобы попробовать более сложные задачи.
- *Раскрывайте сильные стороны ребенка.* Каждый ребенок имеет какие-то возможности, неважно насколько скрытые. Едва заметив что-то ценное в воспитаннике, скажите ему об этом. Все дети хотят и готовы слышать о своих сильных сторонах часто и подробно. Это будет мощным оружием, чтобы поднять самооужение ребенка и сформировать с ним хорошие взаимоотношения.
- *Ищите два «плюса» на каждый «минус».* Введите за правило: когда услышите, что ребенок негативно высказывается о себе и своей деятельности, вслух скажите о его работе не менее двух позитивных утверждений. Это позволяет трансформировать негативный образ себя в позитивный. При этом ваши реплики должны быть предельно конкретными.
- *Демонстрируйте веру в успех у воспитанника.* Если вы сможете искренне продемонстрировать веру в способности ребенка, вы придадите ему большие силы. Комментарии типа: «Ты из тех детей, которые могут сделать это», «Я знаю, что ты сможешь сделать это» отражают вашу веру в ребенка.
- *Признавайте трудность ваших заданий.* Многие дети, особенно избегающие неудачи, воспринимают любую новую задачу как трудную. Признайте, что они правы. Одним из способов, как это сделать, можно считать следующий: избегайте объявлять, что задание «легкое». Если ребенок не может выполнить то, что назвали «легким», они естественно считают себя глупыми. Когда же ребенок выполняет задание, которое считают «трудным», его самооужение значительно возрастает.
- *Наклейки «Я могу».* Для дошкольников и младших школьников их можно сделать из липкой бумаги. На них будут написаны или нарисованы навыки, которым ребенок уже научился. Они должны быть размещены на видном для ребенка месте.
- *Награды и «медали».* Все виды наград и «сертификатов», удостоверяющих, что их владельцы хорошо себя вели в школе или дома, хороши. Чем больше достижений мы обнаружим и отметим, тем больше позитивного будет в атмосфере вашей семьи. Помните, однако, признавать следует возрастание попыток и усердие, а не «лучшие результаты».
- *Выставки.* Достижения детей – рисунки, сочинения и т. д. можно вывешивать на стену, специальный стенд.
- *Самопризнание.* Часто дети ожидают, что их успехи признают окружающие, вместо того, чтобы самим посмотреть на себя как бы со стороны и принять собственное решение о своих достижениях. Этому их нужно специально учить. Вот один из путей получить самоодобрение. Попросите ребенка установить, какое его личное достижение стоит того, чтобы быть одобренным, признанным. Сначала такая просьба может показаться очень трудной. Со временем, однако, дети не только осваивают эту процедуру, но научатся радоваться тому, что цели ставятся, достигаются, и они сами могут говорить о своих достижениях.

Концентрируйте внимание ребенка на прошлых успехах

Раньше в воспитании детей было принято подчеркивать ошибки детей. Указав, что конкретно они делают неправильно, родители, воспитатели, учителя надеялись, что таким образом заставят детей делать это лучше. Сегодня педагогические психологи говорят нам, что истина — в обратном. Единственно безопасный путь, который мотивирует детей к достижениям – это подчеркивание того, что они делают верно. Успех порождает успех, поэтому взрослому необходимо подчеркивать прошлые достижения, чтобы содействовать продолжению успеха.

- *Анализ прошлого успеха.* Считается, что успех определяется пятью факторами: верой в собственные способности, количеством усилий, помощью других, сложностью задачи и удачей. Дети могут контролировать только два первых фактора. Мы должны помочь им понять, что вера в собственные способности и количество усилий – самые главные составляющие успеха. Раз за разом анализируя прошлые успехи детей, вы не только поможете поверить им в свои силы, но и поддержите их попытки добиться новых успехов в учебе.
- *Повторяйте и закрепляйте успехи.*
- *Создавайте альбомы достижений.* Сюда можно включать различные темы, например: «Книги, которые я прочитал», «Мои лучшие сочинения», «Мои лучшие рисунки» и т. д. Можно оформлять сравнительные странички, подчеркивающие личный рост, динамику развития. Например, по технике чтения по месяцам, по умению выполнять домашние обязанности, по спортивным достижениям (количество отжиманий, подтягиваний и т.д.). Не только заполняйте этот альбом вместе с ребенком, но и почаще просматривайте его, радуясь его результатам.

Научите спокойно относиться к ошибкам, на которых учатся все и от которых никто не застрахован

Каждый ребенок ошибается, избегайте делать ему замечания. Это заставит его впоследствии скрывать свои ошибки, сваливать вину на других или бояться действовать. Нам, взрослым, свойственно оберегать детей от совершения ошибок. При этом ошибки играют существенную роль в познании мира и являются неотъемлемой частью самой жизни. Важно научить детей правильно к ним относиться и использовать для развития своей личности. Приведем 5 советов, сводящих к минимуму значимость совершаемых ребенком ошибок и повышающих пользу, которую он может из них извлечь:

- *Подводите к тому, что ошибка – нормальное и нужное явление.* Для этого расскажите ребенку, что нет людей, которые не ошибаются.
- *Показывайте ценность ошибок как попыток справиться с заданиями (на ошибках учатся).* Нужно признать, что больше ошибок делают люди активные, а не пассивные, а активность всегда приветствуется. Хвалите ребенка за любые попытки сделать дело, а не за то, что он сидит тихо, никому не мешая. Можно поиграть с детьми в игру «Назови одну свою ошибку в математике (литературе и т. д.), и что ты понял благодаря ей», «Что ты можешь сделать, чтобы не повторять ошибку».
- *«В следующий раз...».* Если у ребенка что-то не получилось, особое значение придавайте тому, как это можно будет сделать в следующий раз. Чрезмерная озабоченность по поводу того, что уже произошло, только заставит ребенка искать оправдания. А сделав особое ударение на то, как это можно сделать в следующий раз, вы закладываете основу самосовершенствования ребенка. («Как, по-твоему, лучше держать пакет, чтобы в следующий раз молоко не пролилось мимо стакана?»)
- *Отделяйте поступок от того, кто его совершает.* Своё недовольство выражайте таким образом, чтобы помочь ребенку осознать, что дело не в том, что вы плохо к нему относитесь, а в том, что вас не устраивает его поведение. («Я сержусь, когда разбросаны игрушки», а не так: «Ты плохой мальчик»).
- *Задавайте вопросы.* Спокойно и ласково задавайте вопросы, которые помогут воспитаннику понять причину его неудачи и самому догадаться, как следует сделать

это правильно: «Что нового ты узнал для себя? Что ты сделаешь по-другому в следующий раз? Что произойдет, если ...» Делайте это в ненавязчивой форме, без претензий на то, что вы хотите преподать ребенку урок. Мы порой даем детям столько разных указаний, что ставим под сомнение их способность сделать что-то успешно без нашей помощи. Помогая детям развивать чувство уверенности в их способностях, мы можем свести до минимума ошибки и неудачи.

Старайтесь подвести ребенка к самостоятельному выполнению задания

Вместо того, чтобы говорить ребенку: «Позволь мне это сделать», лучше научите его с помощью наводящих вопросов поразмышлять над тем, как можно самостоятельно прийти к успеху в том или ином деле. Это повысит его уверенность в себе и своих силах.

Поощряйте в ребенке полную самоотдачу в любом деле

Многие люди в жизни научились жить спустя рукава, не выкладываясь «на все сто», чтобы добиться желаемого. Поощряя в ребенке полную самоотдачу, а также сами вкладывая частичку души в каждое выполненное дело, мы приучаем его испытывать удовольствие и чувство гордости от хорошо выполненного дела. Он начинает понимать, что недостаточно быть в этой жизни просто «прохожим» или «наблюдателем».

Научите ребенка тому, что умеют делать его сверстники

Для уверенности в себе важно, чтобы ребенок учился тому, что умеют делать его сверстники в конкретной культуре. Например, канадские дети, как правило, в подростковом возрасте неплохо играют в хоккей; на Гавайях дети часто занимаются серфингом и отлично справляются с этим. Ключ к детскому успеху — практика. Кроме того, в нашей культуре существует достаточно много подвижных игр, игр с мячом, которые помогают в преодолении детских комплексов.

Повышение самооценки ребенка происходит не сразу: это длительный процесс, на который могут потребоваться месяцы и годы. Цель замещающего родителя заключается в том, чтобы помочь ребенку 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».

Рекомендуемая литература:

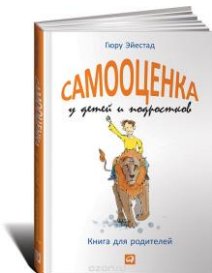
1. Со статьей «Самооценка как один из факторов готовности детей к школьному обучению» можно познакомиться по ссылке: <http://moluch.ru/conf/ped/archive/21/1738/>
2. Со статьей «Формирование самооценки детей младшего школьного возраста и факторы, влияющие на ее развитие» можно познакомиться по ссылке <http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-samoosenki-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-i-factory-vliyayuschie-na-eyo-razvitie>
3. По ссылке <http://nastavnik-ryb.ru/vypusk-16> вы можете ознакомиться с выпуском 16 «Как повысить самооценку ребенка» Библиотеки «Ребёнок в замещающей семье. Советы воспитателям и родителям» Государственного казённого учреждения социального обслуживания Ярославской области Рыбинский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Наставник»

В сборнике представлены материалы, в которых рассматриваются факторы, влияющие на формирование самооценки ребенка; признаки и причины неадекватной

самооценки воспитанника; предложены способы и приемы, направленные на повышение самооценки ребенка.

Выпуск будет полезен родителям, лицам, их замещающим, а также специалистам, работающим с семьей.

4. С «Программой работы психолога с подростками, имеющими низкую и неадекватную самооценку, с их родителями» педагога-психолога [Пашиновой С.Ц.](#) можно познакомиться по ссылке <http://festival.1september.ru/articles/418317/>
5. Со статьей «Повышаем самооценку ребёнка: эффективные советы для родителей» можно познакомиться по ссылке: <http://paidagogos.com/?p=8159>
6. Со статьей «Изменение самооценки ребенка в процессе адаптации к приемной семье» можно познакомиться по ссылке: <http://sibac.info/conf/pedagog/xviii/28732>
7. Книгу Гюру Эйстад «Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей» можно скачать по ссылке:
http://lib100.com/book/age_psychology/self_esteem_children/_%D0%93%D1%8E%D1%80%D1%83%20%D0%AD%D0%B9%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B4,%20%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D1%83%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2.doc



На страницах книги вы найдете ответы на вопросы: Как помочь детям преодолеть период взросления без особых потерь? Как вырастить из них людей со здоровой самооценкой? Людей, которые чувствуют свою ценность вне зависимости от того, получается у них что-то или нет. Людей, которые умеют просить о помощи, когда в ней нуждаются.

Вы узнаете об инструментах осознанного родительства и психологических особенностях детей разного возраста.

Практические рекомендации, примеры из жизни и анализ конкретных ситуаций помогут вам использовать полученные знания в воспитании детей.

Книга будет полезна родителям и всем тем, кто так или иначе взаимодействует с детьми.

Видео по теме:

1. Наталья Барина, педагог-психолог «Формирование самооценки ребёнка. Воспитание детей. Мамина школа» <https://www.youtube.com/watch?v=YQLs2-8qMcM>
2. Фрагмент мультфильма «Гадкий утенок» (реж. Г. Бардин) можно использовать на занятиях в школе при работе с самооценкой <https://www.youtube.com/watch?v=87TgB5z9yOg>
3. Мультфильм про барашка <https://www.youtube.com/watch?v=iXSgckCj-uk>

2. Об организации подписки на газету «Домой!»



Обращаем внимание всех специалистов органов опеки и попечительства, детских интернатных учреждений, социально-педагогических учреждений, социально-психолого-педагогических служб учреждений образования, на необходимость **в кратчайший срок организовать подписку на газету «Домой!»**, первое в Республике Беларусь издание, которое является информационной площадкой для передачи опыта семейной заботы о детях, утративших родные семьи, популяризации различных возможностей семейного устройства детей, оставшихся без попечения родителей.

Ввиду того, что срок подписки на первый квартал 2016 года ограничен, следует в срок **до 17 июня 2016** проинформировать каждого приемного родителя, родителя-воспитателя, усыновителя, опекуна (попечителя), кандидата в замещающие родители, каждого учителя, воспитателя детского сада, а так же администрации детских интернатных учреждений, школ, детских садов, о возможности подписаться на газету

«Домой!».

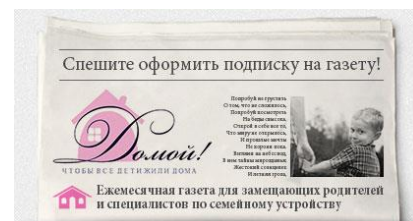
В этой связи рекомендуем провести собрания, внеочередные заседания клубов усыновителей, приемных родителей, усыновителей, кандидатов в замещающие родители, куда могут быть так же приглашены учителя, школьные психологи, воспитатели детских садов, где можно будет познакомить всех заинтересованных с выпусками газеты «Домой!» и информацией о ее подписке.

С целью информирования граждан о газете «Домой!» рекомендуем так же оформить информационные стенды, содержащие сведения о газете «Домой!». Более подробно о газете, включая анонс каждого номера газеты «Домой!», читайте по ссылкам <http://child.edu.by/main.aspx?guid=3321> и <http://child.edu.by/main.aspx?guid=6413>.

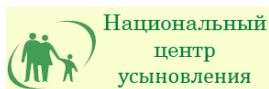
Индекс	Газета «ДОМОЙ!»	Стоимость подписки на 2 полугодие 2016 года, руб.		
		1 месяц (в т.ч с НДС)	3 месяца (в т.ч с НДС)	6 месяцев (в т.ч с НДС)
64207	Для индивидуальных подписчиков	15 900	47 700	95 400
		1,59	4,77	9,54
642072	Для предприятий и организаций	16 500 (2 750)	49 500 (8 250)	99 000 (16 500)
		1,65 (0,28)	4,95 (0,84)	9,90 (1,68)

Каждый подписчик получит актуальные, интересные, методические и публицистические материалы, которые позволят ему делать свою работу лучше, чувствовать себя членом профессионального сообщества.

Приглашаем к сотрудничеству в газете «Домой!»: присылайте текстовые и фото-материалы о различных направлениях своей работы по семейному устройству детей; будем рады разместить информацию о семьях Вашего района, принявших на воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; задавайте вопросы в адрес мультидисциплинарной команды специалистов по различным аспектам семейного устройства (в команде работают юрист, педагог, психолог); делитесь своими проблемами и достижениями в деле воспитания детей с особенной судьбой,



создания и сопровождения замещающих семей различных типов. Материалы, вопросы и пожелания газете присылайте на электронные адреса: 7651042@tut.by, gazetaDomi@tut.by. Также будем рады, если Вы напишете нам о том, как Вам удалось использовать в работе материал, предложенный в каком-либо из выпусков методической рассылки.



С уважением, Национальный центр усыновления

* Все выпуски методической рассылки размещены на сайте Национального центра усыновления в подразделе “Методическая рассылка” раздела “Методические материалы” (ссылка <http://child.edu.by/main.aspx?guid=3031>)