



МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА СПЕЦИАЛИСТА № 5 ИЮНЬ 2026

САМООЦЕНКА - ПУТЬ К СЕБЕ

Составитель: Чубуркова Анна

Описание

Понятиям «самооценка» и «самоценность» в наше время уделяется большое внимание со стороны общества, однако не всегда вкладывается верный смысл. Иногда, не совсем правильно трактуется значимость и последствия развития параметров самооценки, что влечёт за собой дезадаптацию и отклоняющееся поведение ребёнка. В представленном материале собраны и структурированы теоретические аспекты, которые позволят проанализировать специалисту ситуацию и выявить маркёры, указывающие на особенности в развитии самооценки несовершеннолетнего (в том числе ребёнка – сироты и ребёнка, оставшегося без попечения родителей), спрогнозировать возможные последствия. Также, приложены психологические диагностические методики, позволяющие изучить уровень самооценки детей и подростков и практические упражнения, которые могут помочь в формировании адекватной самооценки ребёнка дома и в учреждении образования.

Для кого предназначена методическая копилка

Для использования педагогами-психологами учреждений образования в работе с законными представителями несовершеннолетних, несовершеннолетними, педагогами.

Как можно использовать материалы

Материалы можно использовать для подготовки коррекционных программ, направленных на формирование самооценки детей и подростков, как элементы информационно-просветительской деятельности для законных представителей, педагогов.



«Единственный человек, с которым вы должны сравнивать себя, — это вы в прошлом. И единственный человек, лучше которого вы должны быть, — это тот, кто вы сейчас»

Зигмунд Фрейд

САМООЦЕНКА - ПУТЬ К СЕБЕ

Введение. Самооценка или самооценность?

Мы часто слышим про значение самооценки для формирования личности человека. В различных литературных источниках можно найти множество определений понятия «самооценка». В психологии *самооценка* рассматривается как совокупность представлений человека о себе, которое сформировалось на основе сравнения себя с окружающими. Эти представления играют очень большую роль в формировании образа собственного «Я». Так называемое - представление о себе через призму оценки себя, которое формируется на основе собственного (внутренняя самооценка) и стороннего (внешняя самооценка) мнения. Именно самооценка является важной составляющей личности: от неё зависят особенности общения с другими людьми, успешность деятельность человека.



Но есть ещё один термин «самоценность», который всё чаще встречается в литературе и медиапространстве, он крайне созвучен самооценке, но имеет совершенно иное значение. И если говорить о самооценке, то у неё есть чёткая возрастная периодизация и критерии развития, а вот самоценность скорее относится к категории безвозрастной парадигмы развития. Это понятие часто путают с самооценкой, но разница, велика. *Самоценность* — психологическая тенденция, означающая веру в собственную ценность и значимость индивида, противостоящую оценкам от других и ожиданиям со стороны общества. Включает в себя внутренний, стабильный, и позитивный взгляд на самого себя, не подверженный значительным колебаниям в зависимости от внешних факторов. Основной элемент самоценности состоит в том, что личность оценивает и принимает себя, даже если её поступки, способности или мнения не соответствуют стандартам или нормам социума. Простыми словами – это абсолютное принятие себя независимо от мнения окружающих и обстоятельств. Это скорее ощущение внутренней гармонии, цельности, убежденности в своей значимости. Это чувство собственного достоинства — внутренняя опора, отнять которую не может никто.

Самоценность безусловно важное качество для каждого человека, но формировать её необходимо на базе верно сформированной самооценки, так как крайне важно при этом оценивать себя адекватно.



Значимость самооценки

Качество жизни человека зависит от того, как он к себе относится, и очень важно, чтобы с самооценкой было все в порядке.

Самооценка бывает:



ЗАВЫШЕННАЯ

В таких случаях человек оценивает свои достижения выше их реального значения.

* Восприятие критики и признание ошибок затруднено.

* Недостаток эмпатии, в отношениях конфликты. Виноваты другие люди, но не он.



АДЕКВАТНАЯ

Принятие себя, понимание сильных и слабых сторон.

* Способность самостоятельно принимать решения, опираясь на собственные ценности.

* Спокойное отношение к ошибкам. Это нормальная часть жизни.

* Способность не зависеть от критики. Разделять, что из конструктивной критики можно принять, а на что не следует обращать внимания.

* Умение устанавливать границы, не позволять собой манипулировать.



НИЗКАЯ

Человек считает себя недостойным, недостаточно хорошим.

* У него может быть низкий уровень притязаний, а значит, он готов довольствоваться малым и крайне нерешителен.

* Во время принятия решений такой человек зависим от окружающих и их мнений, оценок. "А что скажут люди...".

* Собственные достижения могут обесцениваться.

* Синдром самозванца.

* Может казаться, что окружающие его не любят, не ценят.

Ключевые последствия:

Конфликтность
Одиночество
Не успешность
Разочарование

Развиты
коммуникативные
навыки
Жизнестойкость

Ведомость
Одиночество
Не успешность
Разочарование



Причины нарушения самооценки у детей:

Основные причины формирования низкой самооценки у детей

1. Нарциссизм родителей. Непринятие ребёнка таким, какой он есть. «У меня не может быть такого ребёнка», повышенная критика в его адрес.
2. Постоянное сравнение ребенка с другими детьми.
3. Конфликтные отношения в семье.
4. Отсутствие поддержки и защиты со стороны родителей.
5. Непоследовательность в проявлении родительских чувств (родители демонстрируют любовь и заботу только в тех случаях, когда ребенок, по их мнению, хорошо себя ведет).
6. Конфликты в детском коллективе. Буллинг со стороны сверстников.
7. Недостаток или отсутствие похвалы на фоне чрезмерно критичного отношения со стороны родителей.
8. Гиперопека и отсутствие у ребенка необходимых умений и навыков.
9. Общение с манипуляторами (это могут быть как взрослые, так и ровесники).
10. Влияние средств массовой информации и навязанных стандартов.
11. При наличии у ребёнка безусловного таланта всегда делается в воспитании упор на развитии его уникальности и не замечаются другие черты.

Основные причины формирования завышенной самооценки у детей

1. Нарциссизм родителей. «Мой ребёнок самый лучший и иначе не может быть», отсутствие конструктивной критики, постоянная беспочвенная похвала в превосходной форме.
2. Родители неверно выстроили взаимоотношения «ребенок-взрослый»: уделяют ему чрезмерное внимание, ставят его интересы на первое место.
3. При наличии у ребёнка безусловного таланта всегда делается в воспитании упор на развитии его уникальности и не замечаются другие черты.

Основные ошибки родителей, из-за которых страдает самооценка ребенка

1. Оценивая неудачу со стороны ребенка, вы фокусируетесь не на совершенных поступках, а на его личности. В сознании ребёнка постепенно укрепляется понимание, что он «плохой» и не достоин любви. **Этого вы хотите для ребёнка?**
2. Чрезмерная опека ребенка при которой он теряет уверенность в своих силах. Взгляните, так ли он нелеп и беспомощен? **Или - проблема в вас?**
3. Чересчур высокая планка ожиданий со стороны родителей и регулярные сравнения с другими детьми неизбежно ведут к нарушению самооценки. **Стоит ли это того?**
4. Недостаточно развитые коммуникативные навыки ребёнка будут всегда влиять на его социализацию и самооценку. **Подумайте, всегда ли нужно вмешиваться в процесс общения ребёнка с социумом?**
5. Вы уделяете недостаточно внимания окружению ребенка. Проблемы с самовосприятием формируются под воздействием не только родителей, но и ровесников. **Может стоит подумать о ваших с ребёнком взаимоотношениях?**



Периодизация развития самооценки

Учитывая общепринятые периодизации, для изучения развития самооценки выделим основные возрастные этапы: младенческий возраст, дошкольный возраст, младший школьный возраст, подростковый возраст, юношеский возраст и зрелость. У каждого из них есть свои особенности.

Раннее детство (младенческий возраст)

Леонтьев А.Н. указывал на необходимость различать: знание о себе (познание себя) и осознание себя. Знание о себе не может называться самосознанием, так как «представления о себе» накапливаются постепенно уже с раннего детства. Ребенок рождается на свет совершенно беспомощным, очень зависимым от значимого взрослого. Для того чтобы ребенок был уверен, что его взрослый будет о нем заботиться, будет его защищать, ребенку очень важно знать, что он своему взрослому нравится. В том числе это даёт ребёнку стимул для дальнейшего развития.



Телесное выделение себя из окружающего мира начинается в младенчестве и завершается примерно к двум годам. В этот период ребенок начинает понимать, что его тело существует независимо от внешнего мира и принадлежит только ему. Двухлетний ребенок узнаёт себя в зеркале, выделяет себя и другого человека как отдельных существ, усвоил понятия «моё», «мой» и др. В раннем возрасте ребёнок не оценивает себя исходя из поступков, ближе к двум годам возникает гордость за собственные достижения - личностное новообразование раннего детства. Он себя любит бесконечно и во всём. Ребенок сравнивает себя со взрослыми и хочет быть похожим на них. Наиболее сильное влияние на самооценку ребёнка обычно оказывают близкие, поскольку именно они определяют «правильные» и «неправильные» действия, предлагают образцы поведения и оценку поступков. Все это кладется в основу собственных представлений ребенка о себе.



Если развитие идёт «по плану», то примерно к трём годам наступает «кризис трёх лет» во время которого у ребёнка появляются первые признаки самооценки, стремление сделать что-то самому, так, как хочет он, а не другие. В этот период важно, чтобы взрослые позволили ребёнку проявить эту инициативу даже, если за ней стоят невыносимые капризы. Зато, у «маленькой» личности появятся большие перспективы к формированию адекватной самооценки.



Дошкольный возраст

Вступая в дошкольный возраст, ребенок осознает только сам факт, что он существует. Пока еще он по-настоящему ничего не знает о себе и о своих качествах. Стремясь быть, как взрослый, ребенок трех-четырёх лет не учитывает своих реальных возможностей, он приписывает себе все положительные, одобряемые взрослыми качества, часто даже не понимая, в чем они заключаются. Ребёнок по-прежнему не анализирует свои поступки и точно уверен, что он замечательный, если ему не предложат другую оценку личности из вне. Вот фразы, которые часто можно услышать от детей этого возраста: «Я хороший, потому, что так говорит мама», «Я плохой – так говорит воспитатель» и др. Самооценка появляется во второй половине периода на основе первоначальной чисто эмоциональной самооценки («я хороший») и рациональной оценки чужого поведения. В этот период хорошо хвалить ребёнка «за его спиной», например, если он в своей комнате играет, громко папе или бабушке по телефону рассказать о его успехах за день. Или можно рассказывать ребёнку на ночь историю, как он сам, когда был маленьким, успешно осваивал какие-то навыки (надевал колготки, завязывал шнурки, как помогал мыть пол и др.)



Только к 7 годам (кризис 7 лет) у ребёнка наступает период, когда он начинает критически относиться к себе, сравнивать себя и других, анализировать и делать выводы. Оценивание сверстника помогает ребёнку оценивать самого себя. Старшие дошкольники в основном, верно осознают свои достоинства и недостатки, учитывают отношение к ним со стороны окружающих. Это имеет огромное значение для дальнейшего развития личности, сознательного усвоения норм поведения, следования положительным образцам. В данный период важно поддерживать ребёнка, сравнивать его с самим собой, предлагать ему свою помощь, делать не «ВМЕСТО» ребёнка, а «ВМЕСТЕ» с ним те дела, которые у него не совсем получаются.



Младший школьный возраст

Становление самооценки младшего школьника зависит от успеваемости и особенностей общения учителя с классом. Большое значение имеет стиль семейного воспитания, принятые в семье ценности.



Ребёнок в этом возрасте уже способен анализировать поступки и действия, которые он наблюдает у других и совершает сам.

Не редко, именно в это период прежняя самооценка претерпевает изменения. Дети хотят казаться лучше, чем они есть

на самом деле (например, могут чаще врать и придумывать, может появиться демонстративное поведение), или наоборот – разочаровываются в себе (могут обозлиться, замкнуться, чаще конфликтовать). У отличников и некоторых хорошо успевающих детей складывается завышенная самооценка. У неуспевающих и крайне слабых учеников систематические неудачи и низкие отметки снижают уверенность в себе, в своих возможностях. Важно у таких ребят способствовать развитию компенсаторной мотивации. Дети могут начать утверждаться в чём-то другом. И тут крайне важно помочь ребёнку найти альтернативное не деструктивное увлечение, в котором он сможет стать компенсаторно успешен: искусство, спорт, помощь близким, проектная деятельность и др.



Подростковый и юношеский возраст

Примерно с 12 лет у подростков возникает интерес к собственному внутреннему миру, они размышляют о себе, познают себя, анализируют свои личностные качества. С обнаружением в себе этих новых познавательных способностей юноши и девушки развивают целостное, связанное представление о себе. Становление личности проходит волнообразно. «Формирование самооценки подростка происходит в процессе поиска баланса между формированием чувства собственной идентичности и ролевой неопределённостью» (А.А.Реан). Самооценка подростков зависима от социального контекста, где выделяются значимые для каждого конкретного подростка зоны успешности. Не редко их самооценка противоречива: они воспринимают себя как особенную, исключительную личность, но при этом - их гложет огромное количество сомнений.

Подростки и юноши особенно чувствительны к особенностям своего тела и внешности, они сопоставляют свое развитие с развитием товарищей. Юноши и девушки придают важное значение тому, насколько их тело и внешность соответствуют стереотипному образцу. Стоит отметить, что особое место у подростков и юношей занимает дружба. Они часто стараются иметь близкого, верного друга, при этом часто их меняют, если друг не достаточно уделил внимания его личностным проблемам. В этот период крайне важно найти опору в значимом взрослом, который безоценочно мог бы понять, принять, направить.



Особенности развития самооценки у детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей

В предыдущих разделах мы рассмотрели зависимость формирования самооценки от возраста и отношения к ребёнку в определённые возрастные периоды со стороны значимых взрослых. Стоит ли говорить о том, что закономерно, что у детей-сирот, и детей, оставшихся без попечения родителей



самооценка будет формироваться скорее всего по неблагоприятному сценарию. Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей имеют психологические особенности, отличающие их от детей, воспитываемых в семьях, в связи с тем, что они имеют особый опыт переживаний, они знают, что такое разлука, утрата близких людей, отсутствие привязанностей, часто это депривированные дети. Негативное прошлое снижает активное отношение к жизни, у них не развиваются собственные жизненные ценности, но при этом в их психике развивается конформизм – зависимость от мнения других людей, повышенная внушаемость и подверженность влиянию группы, развивается потребительское сознание. Именно по этим причинам у детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей складывается заниженная самооценка, неприятие себя, недоверие к себе, отсутствует ощущение собственной уникальности, не развивается адекватное самосознание. Ребенок из семьи может осознавать свои отрицательные качества, но при этом уважать и любить себя. У детей-сирот отношение к себе более однозначное и категоричное, наблюдается личностный дискомфорт и неуверенность в успехах. С психологической точки зрения это объясняется тем, что ребёнку важнее сохранить привычное отношение к себе, пусть даже отрицательное, чем иметь неопределённое, спутанное представление о себе или отсутствие идентичности. Нарушение самооценки у этих детей влечёт затруднение социализации и успешной интеграции в общество.

Специалистам необходимо регулярно изучать уровень самооценки этой категории детей для того, чтобы своевременно купировать проблемы которые возникают в следствие её нарушения. При коррекции самооценки у этих детей мы будем говорить о том, что формирование нужно начинать с самого начала, через развитие онтогенеза. Что это значит? То, что игры и упражнения, даже с подростком, мы начинаем использовать, рассчитанные для периода раннего детства, затем – дошкольного возраста и т.д. Необходимо чаще использовать игры и упражнения, основанные на приёмах арт-терапии, которые позволяют экологично погружать ребёнка к первичным отделам головного мозга и успешно проводить коррекцию основных параметров самооценки.



Диагностика самооценки

Тест «ЛЕСЕНКА» (В.Г.Щур), с 5 лет

Попросите ребенка порисовать вместе с вами. Возьмите чистый лист бумаги и вместе нарисуйте лесенку из 10 ступенек. Скажите ребенку, что на самой верхней ступеньке находятся самые успешные, послушные, умные, добрые, красивые дети. А на самой нижней – невоспитанные, глупые и злые драчуны. Те, кто сидят чуть выше – не совсем плохие, а те, кто почти добрался до самого верха – немного не дотягивают до «лучших». Ребенок должен понять смысл «лесенки», в противном случае результаты теста будут недостоверными.

Теперь на этой лестнице должен появиться сам ребенок. Попросите его нарисовать самого себя и обратите внимание, какую ступеньку он для себя выберет. Дополнительно попросите нарисовать на лестнице маму, папу и братьев с сестрами. Можно ребёнку при этом задавать уточняющие вопросы: почему он считает так, а не иначе. Спросите ребёнка, куда бы на его взгляд его поставил педагог, у куда родители и т.д.

Анализ результатов теста. Можно проанализировать как внутреннюю так и внешнюю самооценку. Несколько завышенная самооценка нормальна для детей дошкольного возраста. Ребенок объясняет свой выбор так: «Я самый лучший» или «Здесь стоят самые хорошие дети, и я хочу быть с ними». Адекватная самооценка – выбор 6 – 8 ступенек. Можно с уверенностью говорить о том, что ребенок доволен собой, своим положением в обществе и семье. Ступеньки 3 – 5 должны насторожить. Тот, кто оказывается на этих ступеньках, наверняка имеет проблемы в семье или коллективе. Попросите ребенка подробнее рассказать, почему он выбрал именно это место.

Тест «ЧЕЛОВЕЧКИ НА ДЕРЕВЕ» (П.Уилсон) с 5 лет

Предложите ребенку картинку дерева с человечками и попросите внимательно рассмотреть. Предложите выбрать одного из них.

Традиционная расшифровка результатов теста:

Если вы выбрали позицию № 1, 3, 6 или 7, то это характеризует вас как целеустремленного человека, который не боится никаких препятствий и преград.

Если ваш выбор пал на один из следующих номеров: 2, 11, 12, 18 или 19, то вы общительный человек, который всегда окажет любую поддержку друзьям.

Выбор человечка под номером 4 определяет вас как человека с устойчивой жизненной позицией и желающего добиться всевозможных успехов без преодоления трудностей.

Номер 5 — вы часто бываете утомлены, слабы, у вас небольшой запас жизненных сил.

Выбор пал на человечка под номером 9 — вы веселый человек, любящий развлечения.

Номер 13 или 21 — вы замкнуты, часто подвержены внутренним тревогам и избегаете частого общения с людьми.



Номер 8 — вы любите уходить в себя, размышлять о чем-то своем и погружаться в собственный мир.

Если вы выбрали номера 10 или 15 — у вас нормальная адаптация к жизни, вы находитесь в комфортном состоянии.

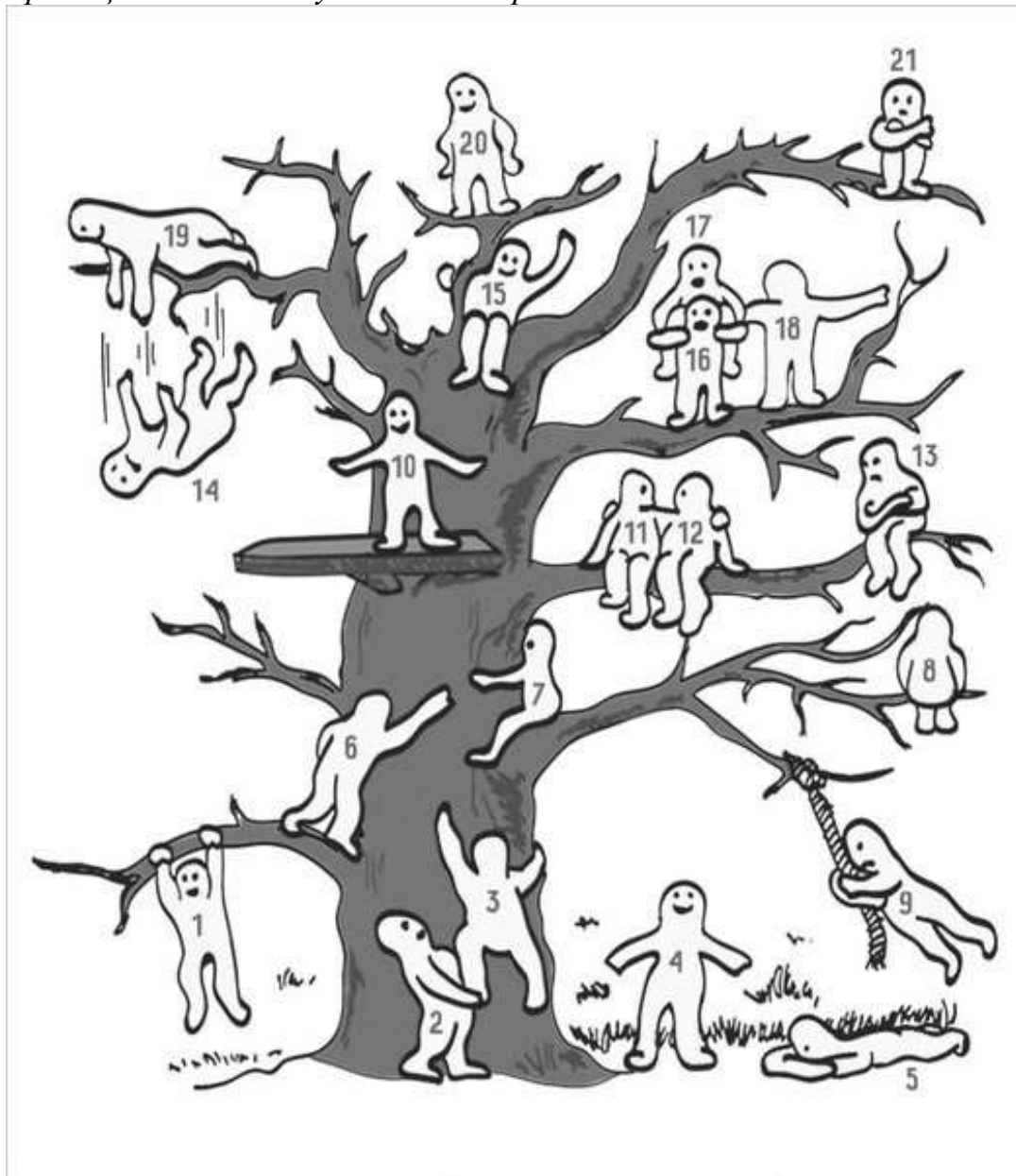
Номер 14 — вы падаете в эмоциональную пропасть, скорее всего, подвержены внутреннему кризису.

Позицию номер 20 обычно выбирают люди с завышенной самооценкой. Вы прирожденный лидер и хотите, чтобы люди прислушивались именно к вам и ни к кому другому.

Выбор пал на человечка № 16?

Вы ощущаете себя уставшим от необходимости поддерживать кого-то, но, возможно, вы увидели на этой картинке, что номер 17 вас обнимает — в таком случае вы склонны расценивать себя как человека, окруженного вниманием.

Традиционный стимульный материал:





**Методика «ДИАГНОСТИКА САМООЦЕНКИ» (дембо-рубинштейн.
Модификация А.М. прихожан) с 8 лет**

Эта методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д.

Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкции и задание.

Ход выполнения задания. Инструкция. Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя - наивысшее.

На следующей странице изображены семь таких линий. Они обозначают: 1) здоровье; 2) ум, способности; 3) характер; 4) авторитет у сверстников; 5) умение многое делать своими руками, умелые руки; 6) внешность; 7) уверенность в себе. Под каждой линией написано, что она означает.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя. Изображено семь линий, длина каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и серединой шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отличаются заметными чертами, середина - едва заметной точкой. Методика может проводиться как фронтально - с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно.

Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин. Обработка результатов. Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная - "здоровье" - не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, размеры каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (напр., 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить: а) уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы ("0") до знака "x"; б) высоту самооценки - от "0" до знака "x"; в) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой - расстояние от знака "x" до знака "-", если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам.



Оценка и интерпретация отдельных параметров

Уровень притязаний Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Наиболее оптимальный - сравнительно высокий уровень - от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов - обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он - индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки Количество баллов от 45 до 74 ("средняя" и "высокая" самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности - "закрытости для опыта", нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют "группу риска", их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и "защитная", когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

Стимульный материал:

| | здоровье | умственные способности | характер | авторитет у сверстников | умелые руки | внешность | уверенность в себе |
|-----|----------|------------------------|----------|-------------------------|-------------|-----------|--------------------|
| 10 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 40 | | | | | | | |
| 50 | | | | | | | |
| 60 | | | | | | | |
| 70 | | | | | | | |
| 80 | | | | | | | |
| 90 | | | | | | | |
| 100 | | | | | | | |



Игры и упражнения, способствующие формированию адекватной самооценки

«А что это у нас тут?» от 0 лет

Аналог детской игре «Ку-ку», только тут речь идёт о различных частях тела. Взрослый гладит (или прячет под платочком), например, живот и приговаривает: «А что это у нас тут? Это имя сладкий любимый животик. И т.д.

«Зеркало» от 6 месяцев

Ребёнка подносят к зеркалу и проговаривают, указывая на отражении: «А чьи это глазки красивые? Имя ребёнка, «А чьи это ручки хорошие?» и др.

«Самостоятельность» от 2 лет

Ребенок развивает чувство собственного достоинства, зная, что ему доверяют. Лучший способ сделать это – поручить ребенку ответственную работу. Как выполнять:

1. Составьте список заданий, которые под силу выполнить вашему ребенку (например, поливать комнатные растения, кормить питомца, подмести пол и т.д.).

2. Каждый раз, когда ребенок успешно выполняет работу, хвалите его, но не переусердствуйте. Если он допускает ошибки, помогите ему исправить их, но не акцентируйте на этом внимания. Это укрепит уверенность ребенка в себе и улучшит его самовосприятие.

«Солнышко» от 4 лет

Для него нужны альбомный лист и фломастеры или карандаши.

Попросите ребенка нарисовать на бумаге солнышко. Никаких правил или ограничений у него нет - любое солнышко в любой части листа. Затем пусть ребенок расскажет о солнышке: какое оно? Яркое, теплое, дарит свет и радость, желтое и так далее. Затем скажите ему: «А сейчас представь, что солнышко это ты. Какие у тебя есть хорошие качества?» Предложите подписать на рисунке его имя.

Подрисуйте, если их мало, лучики и подписывайте каждый лучик тем словом, каким ребенок себя характеризует. Конечно, ребенок не сразу сможет рассказать о своих достоинствах. Это и взрослым иногда тяжело сделать. Помогайте ему: скажите, каким добрым, умным, ласковым (или каким угодно еще) вы его считаете.

«Копилка достижений» от 5

Выберите с ребенком коробку или банку, которая будет его копилкой достижений.

Каждый вечер (или несколько раз в неделю) вы должны садиться и писать с ребенком на листике о его достижениях за день (или несколько). Достижения не обязаны быть великими. Достаточно небольших, если не найдется других.

Сам оделся или разделся, собрал сам конструктор, нарисовал рисунок, сел на шпагат. Не важно. Главное, чтобы в этом ребенок был молодец.



Упражнение хорошо повышает самооценку и помогает ребенку с низкой самооценкой начать фиксировать свое внимание на своих успехах и сильных качествах. Позвольте ребенку преувеличить свои достоинства, если ему захотелось. Это игра для настроения, никто не требует от него кристальной честности и объективности. Не отрицайте чего-то хорошего, что он о себе скажет. Воспитывать и указывать на недостатки в поведении лучше в совсем другой момент, а не во время игры. Сохраните рисунок солнышка с подписями и в те моменты, когда ваш ребенок будет сомневаться в себе, показывайте, какие достоинства помогут ему справиться с любым делом.

«Домашняя доска почета» от 5 лет

Это еще одна игра на несколько дней вперед, и ее активные участники - родители, а не ребенок. Именно вы должны показать малышу все прекрасное, что в нем есть. Выберите определенный период времени (оптимально - неделя или две) и организуйте в квартире доску почета для ребенка. Если в вашей семье несколько детей, то создайте доски почета для каждого из них, но играть нужно в разные недели, чтобы уделить внимание каждому ребенку. Доску можно сделать из того, что есть: лист ватмана на стене, меловая, маркерная или пробковая доска.

На выбранный период ребенок должен стать центром внимания в вашем доме. Все члены семьи будут отмечать его достижения и хорошие качества на этой доске почета. Вы можете писать на доске о том, как ребенок хорошо убрал игрушки, или о том, что он делает успехи в математике (или в любом другом предмете), что он всегда вежлив, что он добрый и так далее.

Фиксируйте любой момент, в котором ваш ребенок себя хорошо проявил. Если ребенок захочет, он может сам добавить что-то о себе на доску. В конце выбранного периода вы вместе пересмотрите каждую запись и похвалите его за достижения. Доску почета можно сохранить, чтобы обращаться к ней в периоды, когда ребенок печалится из-за чего-то или потерпел неудачу.

«Семейная традиция» от 6 лет

Можно сделать семейную традицию, не помешает даже тем взрослым, у кого все хорошо с самооценкой.

Предложите каждый вечер всем членам семьи делиться своими успехами за день. Например, во время ужина. По кругу. Или тем, что хорошего произошло сегодня. Это улучшает настроение всем. Плюс учит детей (с любой самооценкой) обращать внимание именно на хорошее. Очень полезный для нервной системы навык. Предложите участникам поделиться своими успехами некоторых это может быть сложно. Но, послушав более активных участников, они поймут, что все не так плохо, и им есть чем гордиться.

Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем» от 12 лет

На листе бумаги, разделенном на 3 части, ребёнку нужно вначале нарисовать себя, когда он был: маленьким, затем — какой сейчас, затем — в



будущем, лет через 10. Около рисунка нужно подписать, кем он будет, каким, где, с кем. (Рисунок выполняется цветными карандашами, фломастерами)

«Без маски» от 12 лет

Инструкция: Откровенно ответь на незаконченные предложения.

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Мне очень трудно забыть, но я...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...»

«Мне бывает стыдно, когда я...»

«Особенно меня раздражает то, что я...»

«Мне особенно приятно, когда меня...»

«Знаю, что это очень трудно, но я...»

Обсуждение.

«4 персонажа» от 10 лет

Предлагаем каждому участнику на листе бумаги изобразить себя в образе четырех персонажей: растения, животного, неодушевленного предмета, человека.

На основании нарисованных персонажей особенности личности, черты характера, пристрастия, интересы, эмоции, жизненные ситуации, в которых человек оказался. По признакам изображения можно определить, как ребенок видит себя, внешний мир, свою значимость в обществе.

На завершающем этапе задания проводится обсуждение. Вопросы: «Что общего у вас с ним?», «Что это для вас?». Необходимо заметить, что самое крупное изображение означает самое значимое, на это надо обратить внимание.



Заключение

«Не возможно одновременно быть живым и идеальным»

Н.Д.Линде

Уровень самооценки играет важную роль в жизни человека и его благополучии. Человеку с низкой самооценкой свойственно обесценивание самого себя, своих личных и карьерных достижений. Такой человек воспринимает свои победы как что-то случайное, объясняя это удачей или везением, а поражения и неудачи, наоборот, считает логичными и закономерными, конфликтует с собой и окружающими. Взрослые люди становятся заложниками самооценки, но помощь можно оказать с детства. Как заключение, предлагаем вам терапевтическую сказу для повышения самооценки.



Жила-была роза по имени Розалина в волшебном саду, где каждый цветок был украшением природы. Розалина была самой великолепной среди них, но, несмотря на ее красоту, что-то постоянно огорчало ее. Она смотрела на свои лепестки и думала: «Может быть, я не такая особенная, как все остальные

цветы вокруг. Почему я не сверкаю, как звезды на небе?» Однажды вечером к Розалине прилетел светлячок по имени Спектр. Спектр был маленьким и сверкающим, словно маленькая звезда. Он подметил грусть в глазах Розалины и решил помочь ей.

«Почему ты такая грустная, о прекрасная роза?» - спросил Спектр.

«Я думаю, что я не такая особенная, как все остальные цветы. Все они так красивы и яркие, а я просто обычная роза», ответила Розалина с печалью.

Спектр улыбнулся и сказал: «Красота не всегда о ярких цветах и блеске. В каждом цветке есть особенная магия, своя уникальность. Давай я покажу тебе».

Спектр окружил Розалину сверкающим светом, словно маленькими огоньками. Розалина заметила, как свет тепло и ласково окутывает каждый ее лепесток.

«Ты видишь, Розалина, ты как звезда среди цветов. Твоя уникальность – в том, как ты придаешь свет и красоту этому саду. Ты не нужна никаким блескам, потому что ты сама по себе – чудо природы», сказал Спектр.

Розалина улыбнулась, ощущая тепло света и магию, которую ей подарил Спектр. Она почувствовала, как ее лепестки стали сверкать своим особым светом. С тех пор Розалина перестала сравнивать себя с другими цветами. Она поняла, что ее уникальность – в том, что она сама, и это – ее настоящая красота.

История о Розалине и Спектре напоминает нам, что каждый из нас уникален, и наша уникальность – в наших собственных особенностях. Не сравнивайте себя с другими, и помните, что ваш свет – это то, что делает вас особенным и ценным. И «подсвечивайте» тех, кто в этом нуждается.



Список литературы.

1. Аспер К. «Внутренний ребенок и самооценка», М, 2008
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986
3. Гиппенрейтер Ю.Б. «О чувстве самоценности или самооценки ребенка. Дольто Ф. «На стороне ребенка», СПб, 1997 2.
4. Захарова А.В. «Психология формирования самооценки, Минск, 2010
5. Столин В.В. Самосознание личности. – М., 1983
6. Сарджвеладзе Н.И. Личность и её взаимодействие с социальной средой. – Тбилиси, 1989 Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ – М., 2003
7. Шакирова Д.М. «Роль социального окружения в формировании Фабер А., Мазиш Э. «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили», 2013 делинквентного поведения»// «Вестник экономики, социологии и права»№1
8. Эйestad Г. «Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей. 2014 .