**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

 **«Как повысить самооценку подростка»**

 ***кон***

Самооценка или  оценка человеком самого себя, своих качеств, возможностей и позиции среди других людей  является ядром личности, играет роль важнейшего регулятора поведения и действий человека. Именно от нее зависит то, будет ли человек жить в гармонии с окружающим миром и насколько удачно он выстроит взаимоотношения с другими.

Самооценка тесно связана с таким понятием, как уровень притязаний, т.е. то, чего мы хотим добиться и на что рассчитываем. Чем выше самооценка, тем больших достижений мы ждем от себя, тем на более сложные задачи замахиваемся, и тем больших результатов  в конечном итоге достигаем.

Самооценка не только сказывается на эффективности и успехе деятельности человека в данный момент, но и определяет весь последующий процесс развития самой личности.

Самооценка может быть заниженной, адекватной и завышенной.

**Заниженная самооценка** означает, что мы не вполне объективно оцениваем себя и свои способности, преуменьшая их значимость. Люди с заниженной самооценкой часто объясняют свои достижения удачно сложившимися обстоятельствами, сводя роль собственных усилий до минимума, они искренне верят в незначимость собственных усилий. Такие люди совсем не умеют принимать комплименты. Они стесняются, краснеют, оправдываются, пытаются доказать, что сказанное об их достоинствах явно преувеличено, даже могут высказывать недоверие и демонстрировать агрессивное неприятие.

А еще они «коллекционируют» свои неудачи, мысленно постоянно к ним возвращаясь, рассматривая их еще и еще раз с разных сторон. Часто говорят себе: «Ах, если бы…» А что касается успехов, то они не замечаются ими, как случайные, не вписывающиеся в их картину себя.

**Адекватная самооценка**  отражает умение человека воспринимать себя и свои достижения с достаточной степенью объективности. Это отнюдь не значит, что такой человек всегда абсолютно уверен в себе и своих силах. У него тоже бывают взлеты и падения, но в целом, если спросить его, доволен ли он собой, то ответ его будет положительным. Такой человек не будет стремиться достигнуть намеченной цели любой ценой. Его также сложно бывает заставить совершить необдуманные поступки путем провокации.

Человеку с адекватной самооценкой  важно мнение окружающих, но воспринимает он его лишь как еще один фактор, но отнюдь не самый значимый, он не делает выводы по одному неосторожно сказанному слову, по резкому порицанию своих поступков со стороны других, но понимает, что что-то он сделал неправильно, чем и вызвал неприятие окружающих.

Человек же с заниженной самооценкой в подобной ситуации сделает вывод, что он плох сам по себе. Он подумает, что он плохой человек, а не то, что он ошибся, поступил неправильно, и это вполне можно исправить при желании. Т.е. его восприятие критики будет более генерализованным, обобщенным.

**Завышенная самооценка** подразумевает склонность человека преувеличивать собственные способности и достижения, часто преуменьшая при этом способности других. Человек с завышенной самооценкой не склонен замечать роль посторонних факторов, приведших его к успеху. Как правило, он считает, что всеми достижениями в своей жизни обязан лишь себе самому, в то время как его неудачи — результат стечения обстоятельств или злой воли других людей.

Он склонен отбрасывать свои неудачи и оплошности, как нечто несущественное, не имеющее к нему никакого отношения. Он очень плохо реагирует на критику, агрессивно отстаивая свои позиции. Таким людям просто жизненно необходимо быть всегда правыми! А все потому, что где-то глубоко в душе они вовсе не так уж уверены в собственном превосходстве.

Завышенная самооценка часто является компенсаторной реакцией на базовое чувство собственной неполноценности.

Особого внимания, со стороны педагогов, заслуживает заниженная самооценка.

Ниже даны рекомендации, которые помогут педагогам повысить самооценку учащихся.

**Учащийся должен учиться, оценивать сам себя.**
Выполняя задания на уроке, подросткам предлагается оценить их самим до того, как отдать на проверку педагогу. После того, как работы проверил и оценил педагог, обсудить случаи несовпадения оценок, выяснить основания, на которых строили самооценку подростки, и показатели, по которым оценивал работы педагог.

Привлечение подростков к оценке результатов своей деятельности постепенно приведет  к тому, что количество несовпадений уменьшится.

Включение ученика в оценку достигаемого им результата играет важную роль как в усвоении требований, которым должны удовлетворять выполняемые учебные задания, так и в формировании у него критического отношения к получаемому результату, верного представления об уровне своих учебных достижений. Важно не оставлять это несовпадение без обсуждения, даже если оно вызывает конфликтные ситуации, споры, необходимо привлечь остальных учащихся к обсуждению, а не ограничиваться соотношением ролей учитель-ученик.

**Не нужно сравнивать подростков между собой.**
В процессе обучения и воспитания в образовательных учреждениях неминуемо складываются условия, стимулирующие постоянное сравнивание одного ученика с другим. Но в процессе сравнивания достижения и неудачи каждого становятся известными всем остальным. Постоянное подчёркивание недостатков одних и достоинств других неблагоприятно сказывается на личном развитии подростков. У тех, кого демонстрируют, как образец, возникает чувство превосходства над другими, у других, которыми постоянно недовольны,  теряется вера в себя.

Важно, чтобы у подростка развивалось чувство собственного достоинства. Наиболее предпочтительные варианты работы в этом случае, когда успехи одного подростка сравниваются с неуспехами другого, с тем лишь различием, что составляют равного с равным ему по возможностям (способностям), но в силу определённых личностных качеств достигающим в учении других результатов. В этих случаях все оценки, замечания высказываются с целью показать, что отставание или успех в учении зависят от отношения к работе. Либо другой вариант: когда каждого подростка на протяжении года сравнивают только с ним самим, не вынося это на всеобщее обсуждение, и не сопоставляя его результаты с другими.

Сравнение учащихся не должно носить случайного, стихийного характера. Его следует «грамотно» применять как способ воздействия на учебную деятельность, личностное развитие и совершенствования личности подростка.

**Неуспевающий в роли «учителя».**
Плохое поведение неуспевающих и недисциплинированных подростков является чаще всего реакцией на неуспех, формой протеста против сложившегося отрицательного отношения к ним со стороны учителя и сверстников. Утрата позиции в коллективе влечёт за собой изменения и в самой личности подростка, ведет к нарастанию неуверенности в себе и снижению самооценки. Работа с такими подростками должна вестись на изменение его социальной позиции через организацию новой деятельности. Как пример можно предложить подростку оказывать помощь другим. В психологическом плане это означает резкое изменение социально-личностной позиции подростка, характера его деятельности и отношения к себе. Из ставшей привычной для него позиции слабого, отстающего, ущербного он сразу становится в позицию более сильного, знающего, способного обучать другого и самостоятельно оценивать его достижения. Здесь можно преследовать две цели:

создаются объективные предпосылки для повышения самооценки, уверенности в себе, укрепления чувства собственного достоинства;

роль «учителя» ставит неуспевающего перед необходимостью самому овладеть тем учебным материалом, которому он должен обучить другого, причём так, чтобы суметь объяснить другому суть задания и приёмы его выполнения.

Для того чтобы помочь ребёнку повысить свою самооценку, можно использовать и следующие методы работы.

**Необходимо создавать на занятиях детям ситуацию успеха.** Ситуация успеха — некий взлёт для человека, своеобразный прыжок на ступень выше в своём личностном развитии. Ощущение успеха рождается у субъекта, сумевшего преодолеть свой страх, своё неумение, застенчивость, непонимание, робость, растерянность, затруднение и прочее. Для создания ситуации успеха используются приёмы:

* снятие страха перед деятельностью, освобождение ребёнка от психологического зажима. Убеждайте воспитанника: «это просто, легко. Не получится — ничего страшного, поищем другой способ» и пр.;
* оказание скрытой помощи, когда педагог в контексте слов,
обращённых к ребёнку, вплетает незаметные, но основополагающие
подсказки. Например, «мне бы хотелось, чтобы ты не забыл о …»,
«я надеюсь, что вот это нам непременно удастся»;
* приём авансирования личности, провозглашение достоинств до
того, как ребёнок приступил к исполнению какой-либо
деятельности («У тебя это непременно получится, потому что
у тебя хорошая зрительная память» и т. п.);
* приём персональной исключительности (обращение к ребёнку
словами «только ты и можешь…», «никто, кроме тебя…» и т. п.);
* «эмоциональное поглаживание». Похвала педагога: «Молодец.
Умница. Ты очень способный, сообразительный» сопровождается
лёгким поглаживанием, ласковым прикосновением.

Необходимо как можно чаще называть ребёнка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых. Можно поощрять таких детей, поручая им выполнение престижных в данном коллективе поручений (что-то раздать, написать).

Поощряйте детей ставить вопросы, спрашивать, выражать собственное мнение.

Провоцируйте дискуссии с Вами, давайте возможность им доказывать Вам, объяснять ошибку, опровергать Ваше мнение (если оно ложное). Признав их правоту, выражайте  благодарность за это.

Для того  чтобы ребёнок не считал себя хуже других детей, желательно проводить беседы с детским коллективом, во время которых все дети рассказывают о своих затруднениях, испытываемых ими в тех или иных ситуациях. Подобные беседы помогают ребёнку осознать, что и у сверстников существуют проблемы, сходные с их собственными.  Кроме того, такие обсуждения способствуют расширению поведенческого репертуара ребёнка.

В минуты отдыха или на занятиях в кружке, где деятельность позволяет детям свободно общаться друг с другом, рекомендуется проводить следующие упражнения:

1. «Похвалилки»

Цель: способствовать повышению самооценки ребёнка, повышать его значимость в коллективе.

Дети сидят за партами (или в кругу). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо ободряемое окружающими действие. Ребёнок должен «озвучить» карточку, начав словами «Однажды я…». Например: «Однажды я помог другу в школе», или «Однажды я очень быстро выполнил домашнее задание…» и т. д. На обдумывание даётся 2-3 минуты, после чего ребёнок делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие, которое указано в его карточке.

Можно провести беседу о том, что каждый ребёнок обладает какими-либо талантам, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно, заботливо и доброжелательно относится к окружающим нас людям.

2. «За что меня любит мама» («За что меня любят друзья»)

Цель: повышение значимости каждого ребёнка в глазах окружающих его детей.

Каждый ребёнок по очереди говорит всем, за что его любит мама (друзья). Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама (друзья) каждого присутствующего в группе.

3. «Недотроги»

Цель: повышение самооценки ребёнка, развитие эмпатии.

Педагог вместе с детьми пишет карточки — какое-либо положительное качество ребёнка.

Каждому ребёнку выдаётся 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить на спинах товарищей (при помощи скотча) все карточки. По следующему сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу».

Во время обсуждения можно спросить, что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать карточки.