

## **«Роль самооценки в формировании личности»**

### **1. Самооценка. Что это?**

В психологическом словаре самооценка толкуется как «оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей».

От самооценки зависят взаимоотношения ребёнка с окружающими, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности ребёнка и на дальнейшее развитие его личности. Недаром великий знаток детской души и семейной жизни В.Сатир ставила самооценку на первое место среди факторов, определяющих успехи и неудачи в воспитании детей и развитии личности.

Как и почему у детей формируется та или иная самооценка?

В детстве круг общения ребёнка предельно сужен, и в основном родители влияют на самооценку ребёнка.

Если родители любят ребёнка, уважают, ценят его успехи, то у него, естественно, формируется позитивная самооценка.

Если ребёнок в семье сталкивается с пренебрежением, с неприязнью, если находится в зависимости, в подчинённом положении, то в будущем он не избежит неприятностей, связанных с негативной самооценкой.

В семьях, где у детей формируется высокая самооценка, ясные взаимоотношения, чётко определены авторитеты, распределена ответственность. Ребёнок учится успешно решать встающие перед ним в повседневной жизни задачи, т.к. чувствует уверенность в своих силах. Его всё время поддерживают и одобряют. В таких семьях все относятся друг к другу дружелюбно и искренне.

Родители заведомо снижают самооценку ребёнка, когда пытаются поставить его в зависимое положение. В такой семье требуют от ребёнка послушания, учат его подстраиваться, не конфликтовать с окружающими. Родители боятся положиться на ребёнка, недооценивают его возможности, защищают его от трудностей, контролируют его действия. В результате ребёнок становится неуравновешенным, не доверяет окружающим, не верит в свои силы, ему не хватает ощущения, что он значим, ценен.

#### ***Родителям необходимо знать о далеко идущих последствиях низкой самооценки:***

- Чувство неполноценности, возникающее у детей с заниженной самооценкой, снижает эффективность учёбы. Не нужно доказывать тот факт, что отметки и качество работы напрямую зависят от того насколько уверенно или неуверенно ребёнок себя чувствует.
- Низкая самооценка не только искажает представления ребёнка о себе, но и снижает способность любить и понимать других. Современные учёные пришли к выводу, что человек не может любить другого, если не обладает здоровым чувством любви к себе. Если ребёнок сомневается в собственной значимости, может ли он уважать других?
- Если ощущение неполноценности терзает ребёнка, он начинает подсознательно придумывать прикрытия, которые помогают спрятаться от мира. Прикрытиями могут стать сарказм и грубая речь, высокомерие. Прикрытием может служить и уход от реальности. Ребёнок создаёт свой особый вымышленный мир, в котором нет проблем, и, следовательно, не нужно искать пути их решения.

## 2. Определение уровня самооценки ребёнка.

Мы подошли к моменту, когда полезно и даже необходимо выяснить самооценку вашего ребёнка.

Для того чтобы определить уровень самооценки, совсем необязательно обращаться к специалисту. Вот один из способов.

Нарисуйте на чистом листе бумаги лесенку из 10 ступенек. Дайте ребёнку такую инструкцию: «Представь себе, что на верхней ступеньке этой лесенки находятся самые лучшие дети на свете: самые красивые, самые умные; у них всё получается быстро, хорошо, легко; их любят родители, их хвалят учителя, у них много друзей.

А на самой нижней ступеньке – те, кто прогуливает школу, плохо учится, не слушает родителей, с кем никто не хочет дружить, кого часто ругают родители, а мама и папа не очень любят.

Все остальные дети находятся на других ступеньках: одни выше, другие ниже. Подумай, где твоё место на этой лесенке в данный момент, и нарисуй себя на ступеньке».

**Если ребёнок поместил себя на одной из трёх нижних ступенек – это тревожный симптом.** Уважаемые родители, значит, настало время спросить себя: «Когда и за что я последний раз говорил(а) своему ребёнку «ты у меня молодец!». Вероятно, необходимо что-то пересмотреть в отношениях с ребёнком, а быть может, и в отношениях в семье. Очень важно не спешить уверять ребёнка в том, что он самый лучший на свете, самый умный, самый добрый, самый красивый. Ребёнок вряд ли поверит в это с первого слова – ведь он укрепился в собственной никчёмности. В такой ситуации вы должны быть тонкими психологами.

- Похвалите его за искренний ответ. Ведь ребёнок продемонстрировал высокую критичность, честность.
- Скажите своему ребёнку, что вы принимаете его таким, какой он есть, со всеми успехами и неудачами, со всеми странностями.
- Принимая мнение ребёнка о себе, попытайтесь сосредоточить его внимание на том хорошем, что в нём есть, на тех успехах, которые были. Необходимо быть искренними в беседе с ребёнком. В беседе попытайтесь задать ненавязчивые вопросы, ответы на которые подведут ребёнка к мысли, что он не так уж ничтожен, как ему кажется. Вопросы могут быть такого типа: Все учителя тебя ругают? А может, кто-то совсем не ругает? А может, кто-то хвалит? За что? Постарайтесь узнать о каком-то достижении ребёнка, о неожиданном качестве, акцентируя на этом его внимание, подчёркивая его значимость.
- Отмечайте его достижения, проявите заинтересованность к его делам, с уважением относитесь к его мнению. Если ребёнок невысокого мнения о себе, он склонен считать, что и другим неинтересны его мысли и занятия. Ведь ребёнок очень чутко улавливает малейшие знаки невнимания или пренебрежения. Вы зевнули, когда ребёнок рассказывал что-то, с его точки зрения, важное, перебили его или сменили тему – и ребёнок безошибочно угадал, интересен он или нет.
- Вы должны быть готовы к тому, что ребёнок будет совершать ошибки, принимать неверные решения, претерпевать неудачи. Ваша задача – научить ребёнка делать выводы из ошибок.
- Сравнивайте успехи ребёнка только с его собственными успехами, а не с результатами других детей. Возможно, стать отличником должна завоевываться в соревновании с самим собой. Нужно донести до ребёнка, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса учёбы, а не от заработанной оценки.

**Что делать, если ребёнок себя видит на одной из верхних ступенек?**

Задайте уточняющие вопросы, прежде чем бить тревогу, например: что позволяет тебе «претендовать» на верхней ступени? В каких областях ты добился высоких результатов? Есть ли одноклассники, которые лучше тебя? Есть ли у тебя недостатки?

Можно задать множество вопросов, позволяющих выяснить, искренне ли ребёнок верит в то, что его достижения дают право занимать высокую позицию, при этом критично оценивая себя, или же его уверенность в собственной исключительности субъективна.

Если ребёнок с уважением относится к своим сверстникам, если его достижения объективны, то нет причин для волнений.

Но если вам кажется, что ребёнок преувеличивает свои заслуги, если ставит себя выше своих одноклассников, то следует задуматься и пересмотреть отношения, но при этом тоже не стоит поддаваться импульсам.

Участнику спортивных состязаний без уверенности в своих силах и победе не обойтись. И чтобы ребёнок не возгордился, необходимо повторять: ты молодец, ты лучше всех, но только на беговой дорожке. И даже если твои соперники бегут медленнее тебя, это совсем не значит, что лучше их во всем, и они меньше тебя заслуживают уважения.

Лучше всего будет дать возможность ребёнку убедиться на собственном опыте, что поставленная им оценка несколько завышена.

Признав исключительность ребёнка, предоставьте возможность самостоятельно действовать в тех ситуациях, где такая исключительность необходима для достижения успеха. Синяки и шишки, в которых придётся винить только себя – лучшее лекарство от излишней самоуверенности и заносчивости.

#### **Вывод.**

Оценки взрослых, укореняясь в сознании ребёнка, становятся их собственными оценками. Похвала, поощрение, одобрение, раскрытие возможностей ребёнка повышают его самооценку. И наоборот, постоянные упрёки, указания на ошибки и недочёты, выражение неудовольствия, негативная критика ведут к снижению уровня самооценки ребёнка. Поэтому общая рекомендация такова: принимайте своего ребёнка таким, какой он есть, со всеми его недостатками, странностями, отмечайте его достижения, подчёркивайте его положительные качества, проявляйте глубокую заинтересованность к его делам, его успехам – и вы почувствуете его уверенность в себе, в своих силах.