

Рекомендации для педагогов по формированию адекватной самооценки

Рекомендации для педагогов по формированию адекватной самооценки младшего школьника (М. Феннел «Как повысить самооценку»):

- оценка должна служить главной целью – стимулировать и направлять учебно-познавательную деятельность младшего школьника;
- учитель должен давать содержательную оценку работе младшего школьника;
- оценка должна не завершать учебно-познавательную деятельность, а сопровождать её на всех ступенях;
- в учебной деятельности необходимо сравнивать детей, которые обладают приблизительно одинаковыми способностями, но достигают разных результатов из-за различного отношения к учению;
- необходимо использовать взаимное рецензирование, при этом отмечать достоинства и недостатки, высказывая мнения об оценке;
- после рецензирования работа возвращается автору, и учащиеся самостоятельно анализируют свою работу;
- предлагать ученику с заниженной самооценкой оказывать помощь слабоуспевающему младшему школьнику;
- необходимо включать ситуации, актуализирующие самооценку ребёнка, ставящие перед ним задачу осознания особенности своей работы, её сильных и слабых сторон и способствующих обращенности ребёнка на собственные способы действия;
- необходимо вводить тетради, в которых учащиеся по специальной схеме делают записи, анализируя и оценивая свою работу на уроке, определяя меру усвоения материала, степень его сложности, выделяя наиболее трудные моменты работы;
- необходимо предлагать детям самостоятельно оценивать классные и домашние задания до того, как отдать на проверку учителю, после того как работы проверил и оценил учитель, необходимо обсуждать случаи несовпадения оценок. Выяснить основания, на которых строят самооценку дети и показатели, по которым оценивает учитель;
- необходимо использовать похвалу в работе с детьми, имеющими заниженную самооценку.

Рекомендации для родителей по формированию адекватной самооценки младшего школьника(Г. Рейчлин, К. Винклер «Карманный справочник для родителей»)

По мнению Г. Рейчлин и К. Винклер, родители задают исходный уровень притязаний ребёнка – то, на что он претендует в учебной деятельности. Уровень притязаний непосредственно влияет на самооценку ребёнка, поэтому родителям для формирования у своих детей дифференцированной адекватной самооценки в процессе воспитания следует соблюдать следующие рекомендации:

- находить время, хотя бы несколько минут каждый день, чтобы уделить ребёнку всё своё внимание, не деля его ни с чем;

- показать ребёнку, что родители признают и понимают его чувства, даже если не согласны с ним. Объяснить, что разные люди могут иметь разные чувства. Никакие человеческие чувства не бывают правильными или неправильными. Помнить, признавать чувства ребёнка, даже негативные, не значит позволять ему неприемлемое поведение;

- как бы ни нравилась ситуация или какой-либо план, спросить об этом мнение ребёнка, если необходимо, предложить ему пару альтернатив. Это не только приучит ребёнка думать самостоятельно, но и понимать, что его мнение ценят, что дает ребёнку чувство контроля над ситуацией;

- показывать детям свою бескорыстную любовь;

- установить последовательные, твёрдые ограничения. Это позволит ребёнку понять, что окружающий мир предсказуем. Претворение их в жизнь требует выработки соответствующих последствий за неважное поведение;

- хвалить ребёнка за конкретные поступки. Если ребёнок видит, что родители действительно заметили его попытки что-то сделать хорошо, он их повторит;

- использовать ролевые игры для обыгрывания с детьми трудных или незнакомых ситуаций заранее, так чтобы, сталкиваясь с ними, дети чувствовали себя уверенно, комфортно, зная, что делать и чего ожидать;

- помочь детям научиться решать проблемы самим, не прибегая к помощи взрослых;

- уважать усилия детей;

- показывать ребёнку очевидные свидетельства его развития, его достижения.

Показывать ребёнку его старые рисунки или его более раннюю видеозапись, чтобы доказать ему, какие он сделал успехи, какие приобрел новые навыки;

- объяснить ребёнку, что у всех иногда случаются неудачи. Очень важно понять, что ошибки дают человеку возможность учиться;

- стараться концентрироваться на позитивном, придумать что-нибудь интересное;

- помочь ребёнку почувствовать его важность, поручая ему какие-нибудь дела или обязанности, чтобы помочь семье;

- относиться с уважением к индивидуальным особенностям ребёнка, к его степени развития на разных стадиях;

- признавать сильные стороны своего ребёнка и хвалить за них, а не фиксировать внимание на его слабостях. Предоставить ребёнку как можно больше возможностей добиваться успеха в том, что ему нравится и что у него получается. Это поможет ему приобрести уверенность в себе;

- избегать сравнения своего ребёнка с другими. Пусть он знает, что его любят таким, какой он есть;

- рассказывать ребёнку интересные детали о семье, об истории семьи. Просить об это родственников;

- обязательно устраивать семейные праздники. Установить собственные семейные традиции;

- приоткрывать ребёнку свой внутренний мир, делиться с ним своими пристрастиями, знаниями и эмоциями;

- бережно относиться к внутреннему миру ребёнка, уважать его интересы, серьёзно воспринимать огорчения, какими бы тривиальными, повторяющимися и скучными они не казались;
- ребёнок должен видеть, что родители гордятся не только им, но и собой;
- родители должны понимать, что шуточные прозвища или поддразнивания ребёнком могут восприниматься серьёзно. И если он просит перестать, следует прислушаться к нему;
- стараться смотреть на некоторые вещи глазами ребёнка, помнить, что его понимание окружающего мира основывается на ограниченном опыте и не развитом его мышлении;
- знакомить ребёнка с многообразием окружающего мира, говорить о том, что каждый человек – уникален, и он тоже;
- с уважением говорить о культурных, физических и более тонких различиях между людьми.

Групповые игры для повышения самооценки младшего школьника

Игра «Похвалилки»

Дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причём формулировка обязательно начинается словами «Однажды я...», например, «Однажды я помог товарищу в школе» или «Однажды я быстро выполнил домашнее задание» и т.п.

На обдумывание задания дается две-три минуты, после чего каждый ребёнок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил именно то, что указано в его карточке. После того как все дети высажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они это сделают сами.

В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребёнок обладает какими-либо талантами, но для того чтобы заметить это, необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим.

Игра «За что меня любит мама»

Дети сидят в кругу (или за партами). Каждый ребёнок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил то, что сказали другие. При затруднении дети могут помочь ему.

После этого нужно обсудить с детьми, приятно ли им было, что другие дети запомнили эту информацию. Дети обычно сами делают вывод, что нужно внимательно относиться к окружающим и слушать их.

На первых порах дети, чтобы показаться значимыми, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, любят маленькую сестрёнку и т.п. Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

Игра «Подари карточку»

Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисует карточки с пиктограммами, обозначающими различные положительные качества. С детьми

необходимо обсудить, что означает каждая пиктограмма. Например, карточка с изображением улыбающегося человечка может символизировать веселье, с изображением двух одинаковых конфет – доброту или честность. Если дети умеют читать и писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество (обязательно положительное!).

Каждому ребёнку выдается 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети закрепляют на спине товарищей (при помощи скотча) все карточки. Ребёнок получает ту или иную карточку, если его товарищи считают, что он обладает этим качеством.

По сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины прикреплённые к ней карточки. На первых порах, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при повторении игры и после обсуждения ситуация меняется.

Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно выяснить, что приятнее – дарить хорошие слова другим или получать их самому. Чаще всего дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех, кто совсем не получал карточек или получал их совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили карточки, но им бы тоже хотелось получить такие подарки. Как правило, при повторном поведении игры «отверженных» детей не остаётся.

Игра «Скульптура»

Эта игра учит детей владеть мышцами лица, рук, ног и снимать мышечное напряжение.

Дети разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – скульптура. По заданию взрослого (или ребёнка-ведущего) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- ребёнка, который ничего не боится;
- ребёнка, который всем доволен;
- ребёнка, который выполнил сложное задание.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут – сами дети. Играющие обычно меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры. После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую – нет.

Методика определения самооценки младшего школьника (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн)

Исследование самооценки с самого начала проводится в форме свободной беседы. Ребёнку объясняется следующая инструкция. Ниже нарисованы лесенки, обозначающие здоровье, умственное развитие, характер и счастье. Если условно на этих лесенках расположить людей, то на верхней ступени первой лестницы расположатся «самые здоровые», а на нижней – «самые больные», по аналогичному принципу расположатся люди и на остальных лесенках. Укажите свое место на ступеньках всех лестниц.