**Рекомендации**

**по формированию адекватной самооценки у учащихся**

Ребенок с завышенной самооценкой может считать, что он во всем прав. Он стремится к управлению другими детьми, видя их слабости, но не видя при этом своих собственных, часто перебивает, относится к другим свысока, всеми силами старается обратить на себя внимание. От ребенка с завышенной самооценкой можно услышать: "Я самый лучший". При завышенной самооценке дети часто агрессивны, принижают достижения других детей.

Если самооценка ребенка занижена, скорее всего, он тревожен, неуверен в собственных силах.  Такой  ребенок  все  время  думает,  что  его  обманут,  обидят,  недооценят,  всегда ожидает  худшего,  выстраивает  вокруг  себя  оборонительную  стену  недоверия. Он стремится  к уединению,  обидчив,  нерешителен.  Такие  дети  плохо  адаптируются к новым  условиям.  При  выполнении  любого  дела  настроены  на неудачу,  находя непреодолимые  препятствия.  Дети  с заниженной  самооценкой  зачастую  отказываются от новых  видов  деятельности  из-за  страха  не справиться,  переоценивают  достижения других детей и не придают значения собственным успехам. Заниженная, негативная самооценка у ребенка крайне неблагоприятна для полноценного развития  личности.  У таких  детей  есть  опасность  формирования  установки  "Я плохой", "Я ничего не могу", "Я неудачник".

При адекватной  самооценке  ребенок создает  вокруг  себя  атмосферу  честности, ответственности, сострадания и любви. Он чувствует, что его ценят и уважают. Он верит в себя,  хотя  способен  попросить  о помощи,  способен  принимать  решения,  может признавать  наличие  ошибок  в своей  работе.  Он ценит  себя,  а потому  готов  ценить и окружающих.  У такого  ребенка  нет  барьеров,  мешающих  ему  испытывать разнообразные чувства к себе и окружающим. Он принимает себя и других такими, какие они есть.

**Приемы для повышения самооценки ребенка:**

Выслушивать мнение ребенка, его позицию, как имеющую право на существование, но при этом просить обосновать.

 Важную  роль  в формировании  самооценки  играет  не только поощрение,  но и наказание. Наказывая  ребенка,  следует  разъяснить  ему  причину  и  способы  исправления сложившийся ситуации.

Приемы для нормализации завышенной самооценки ребенка:

1.  Учите ребенка прислушиваться к мнению окружающих людей.

2.  Спокойно относиться к критике, без агрессии.

3.  Учите  уважать  чувства  и желания  других  детей,  так  как  они  так же  важны,  как и собственные чувства и желания.

Не наказываем:

- Если ребенок плохо себя чувствует или болеет.

- Когда ребенок не справляется со страхом, с невнимательностью, с подвижностью, с раздражительностью, с любым недостатком, прилагая искренние старания. И во всех случаях, когда что-либо не получается.

- Когда внутренние мотивы поступка нам непонятны.

-Когда сами мы не в себе, когда устали, огорчены или раздражены по каким-то своим причинам...

Для развития адекватной самооценки у ребенка:

- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает.

- Помните, что для формирования адекватной самооценки как похвала, так и наказание тоже должны быть адекватными.

- Поощряйте в ребенке инициативу.

- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера или будет завтра).

- Ругайте за конкретные поступки, а не в целом.

- Помните, что отрицательная оценка — враг интереса и творчества.

- Анализируйте вместе с ребенком  его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.

- Старайтесь принимать ребенка таким, какой он есть.

**Рекомендации учащимся при завышенной самооценке:**

1. Подумай, насколько твоё мнение о себе соответствует мнению родителей, одноклассников и друзей?
2. Учись прислушиваться к мнению других людей, их одобрению или неодобрению: ведь окружающие часто могут оценить тебя вернее, чем ты сделаешь это самостоятельно.
3. Относись к критическим замечвниям со стороны товарищей, родителей или учителей как к конструктивному совету и "руководству к действию", а не как к "досадной помехе" или "непониманию тебя".
4. Получив отказ в просьбе о чем- либо или не справившись с порученным тебе делом, ищи причины в себе, а не в обстоятельствах или других людях.
5. Помни, что комплименты или похвалы не всегда бывают искренними. Старайся понять, насколько соответствует похвала тому реальному делу, которое тебе удалось сделать.
6. При сравнении с другими пытайся сравнивать себя с теми, кто добивается максимальных успехов в конкретных видах деятельности и в жизни вообще.
7. Прежде чем взяться за ответственное дело, тщательно проанализируй свои возможности и только после этого делай вывод о том, сможешь ли ты с ним справиться.
8. Не считай свои недостатки мелочью: ведь ты же не считаешь мелочью недостатки других людей?
9. Старайся относиться к себе критичнее: разумная самокритичность способствует саморазвитию и более полной реализации потенциальных возможностей.
10. Не разрешай себе "почивать на лаврвх". Успешно завершив какое-нибудь дело, подумай о том, можно ли было сделать его лучше, и если да, то что помешало этому.
11. Всегда ориентируйся на оценку результатов своих действий другими людьми, а не на собственное чувство удовлетворения.
12. Уважай чувства и желания других людей, они имеют точно такое же значение, как и твои собственные.

**Упражнения по коррекции завышенной самооценки:**

1. Напиши 10 своих главных достоинств. Оцени их выраженность по 5-ти бальной шкале. Попроси сделать то же самое своих родителей, друзей или одноклассников. Сравни полученные результаты. Есть ли разница в оценках? Как ты думаешь почему? Старайся увидеть причину расхождений в себе и своем поведении, а не в окружающих тебя людях.
2. Напиши 10 своих отрицательных качеств. Как ты считаешь, они мешают тебе? А людям, с которыми ты общаешься? Подумай над этим.
3. Попробуй назвать дело, с которым ты справишься очень хорошо. А теперь попробуй назвать трех своих знакомых, одноклассников, которые смогли бы справиться с этим делом лучше тебя.
4. Попробуй выделить недостатки, которые мешают твоим достоинствам стать идеальными. Например: я остроумен, но иногда бываю бестактным; у меня прекрасная реакция, ноиногда мои действия опережают мысль.

**Тренинговое занятие «Работа с самооценкой»**

**Цель:**дать представлениео самоценности человеческого «Я», продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки.

**Задачи:**

-обсудить способы поддержания позитивной самооценки; дать подростку возможность полностью осознать свои силы;

-дать возможность каждому члену группы узнать, как его воспринимают другие участники;

-предоставить участникам возможность соотнести са­мооценку и оценку членами группы;

-формирование умения слушать и давать обратную связь.

**Материалы:** карандаши, бумага.

**1.Вводная часть**

**Беседа «Самооценка** **как важнейшая составляющая личности»**

**Ведущий.**Самооценка — оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной. Адекватная самооценка — человек реально оценивая себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечая, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие пений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка — человек верит в себя, чувствует себя на «коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Самооценка отражает степень разви­тия у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов. Во-первых, представления о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть; во-вторых, человек скло­нен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие; в-третьих, человек испытывает удовлетворение не оттого, что он просто делает что-то хорошо, а оттого, что он избрал опреде­ленное дело и именно его делает хорошо.

**2. Основная часть**

**Тест-игра «Самооценка»**

Подросткам предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а за тем быстро вписать в один кружок букву «Я». Ведущий объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьезно.

**Упражнение «Самооценка»**

Нарисуйте извилистую дорогу, ведущую из глубокой пропасти «самый плохой человек» к горной вершине «самый хороший человек». Отметьте на этой дороге точку, где находитесь вы сейчас. Анализ:

Какие качества позволяют достичь этой высоты? (участники производят анализ самостоятельно, озвучивая свои выводы по желанию) Что мешает поставить отметку выше? ( Можно не произносить)

Нередко ваше впечатление о себе складывается из оценок, которые дают окружающие вас люди.

**Групповая дискуссия**

**Тема дискуссии: «Как мы поддерживаем и улучша­ем свою самооценку».**

Мнения выписываются на от­дельный лист бумаги и дополняются ведущим. На­пример: улучшаем внешность (прическа, макияж, сле­дим за фигурой); занимаемся самообразованием, раз­витием своих талантов, способностей; достигаем ус­пеха в каком-то деле; обесцениваем других людей; выигрываем конкурсы, соревнования; помогаем дру­гим людям, тем самым повышая свою самооценку; украшаем свой уголок плакатами с надписями: «Ты — лучший!» и т.д.; «нарываемся» на комплимент; иног­да рисуемся (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто», ярко); не ставим глобальных це­лей; имеем хобби как способ выделиться из толпы; усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного.

Мнения участников записываются и дополняются ведущим:

-улучшаем внешность;

- занимаемся самообразованием, развитием своих способностей, талантов;

- достигаем успехов в каком-то деле;

- обесцениваем других людей;

- выигрываем конкурсы, соревнования;

- помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку;

- украшаем свой уголок;

- напрашиваемся на комплименты, иногда «рисуемся» (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто»);

- не ставим глобальных целей;

- имеем хобби как способ выделиться из толпы.

Все вы наверняка слышали, как кто-нибудь из ваших сверстников говорил о себе «я - крутой» или о ком-то другом - «он - крутой». Как вы думаете, какой смысл придают они этим словам?

Крутой или уверенный в себе - это одно и то же? «Крутизна» - основа для того, чтобы все считали, что ты радуешься жизни, и думали, что ты имеешь силы действовать». Ведущий напоминает, каковы внешние признаки уверенного человека, и предлагает описать внешние признаки «крутого» (напряженная поза, суетливые жесты, многословие, повышенный тон в речи и т.п.). Нужно подчеркнуть, что человек стремится выглядеть «круто», но на самом деле он не уверен в себе.

**Упражнение «Какой он?»**

Один из участников выходит за дверь, а остальные загадывают кого-то из группы. Водящий, задавая вопрос «какой он?», должен по качествам, называемым участниками, догадаться, кто был загадан

**Говорим друг другу комплименты**

Отдельно — так, чтобы всем хорошо было видно, поставить два стула друг напротив друга. Предложить одному из участников занять один из стульев, все ос­тальные члены группы по очереди садятся на свобод­ный стул и называют ему только его положительные качества. Слушатель может попросить уточнить то или иное высказывание, задать дополнительные вопросы, но не имеет права на отрицание или оправдание.

Каждый член группы, по возможности, должен за­нять место слушателя.

**Обсуждение**. Обсудить, что каждый из участников чувствовал и думал в процессе выполнения задания.

**3. Заключительная часть**

**Упражнение «Безусловное принятие себя»**

Участникам дается инструкция сказать вслух самим себе: «Я принимаю себя таким, как я есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я принимаю себя со всеми счастливыми моментами и радостями!»

После этого ведущий просит участников прислушаться к ощущениям, которые возникают в теле при произнесении этих слов. В какой части тела отзываются эти фразы? Легко ли их произносить? Что мешает принимать себя со своими достоинствами? Что помогает?

После того как участники мысленно ответили на эти вопросы, ведущий просит повторить за ним следующую фразу: «Я прощаю себя за... и снимаю условие, которое мешает моей безусловной любви. Теперь я люблю себя и принимаю таким, каков я есть».

Участники обмениваются впечатлениями от упражнения.

**Релаксация.**

Ведущий: чтобы сейчас мы почувствовали себя увереннее, давайте выполним упражнение психологического настроя на уверенность в себе.

Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на себе, на своих внутренних ощущениях. Прочувствуйте свое тело и расслабьтесь...

Представьте, что вы смотрите в небо. Почувствуйте небо внутри себя. Ощутите его бесконечность, позвольте себе раствориться в нем.

Тело отдыхает, а сознание бодрствует. Оно активно. Вы слушаете мой голос... Сосредоточьтесь на нем!

Почувствуйте, как хорошо я к вам отношусь. И пусть каждое мое слово найдет отклик в вашем сердце.

Я настраиваю вас на энергичную, веселую жизнь — и сейчас, и завтра, и во все последующие дни. Вы будете веселыми, энергичными, здоровыми.

Я настраиваю вас на более равнодушное, на более снисходительное отношение к ударам судьбы. Никогда не теряйте мужества, оптимизма! Будьте более стойкими и решительными!

Я настраиваю вас на постоянное, энергичное развитие всех своих способностей: и сейчас, и завтра, и во все последующие дни...

Представьте и прочувствуйте, что ваша голова стала сильной, умной. Прочувствуйте — вы полны бодрости! Вы ничего не боитесь! Вы полны сил, энергии, уверенности в себе! У вас все будет получаться!

Вы будете хорошо учиться за счет большой выносливости, хорошего настроения, цепкости памяти, активного желания быстрее наверстать упущенное. Прочувствуйте, как повышается ясность вашей мысли, улучшается настроение, обостряется интуиция.

Прочувствуйте прилив новых жизненных сил. У вас все еще впереди! Вы талантливы! И у вас все получится!

Хорошо... Завершаем нашу работу.

Как только вы почувствуете, что вы завершили размышления о себе, что вы отдохнули, вы откроете глаза.

Итак, глаза каждый откроет тогда, когда ему этого захочется...

**Завершение занятия.**