**«Развитие адекватной самооценки, уверенности в себе, как определяющих факторов развития личности у обучающихся*»***

1. *Критерии определения уровня самооценки у ребенка*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Адекватная самооценка (самоуверенный) | | Неадекватно завышенная самооценка | | Заниженная самооценка | | Заниженная, негативная самооценка | |
| Уверен в себе, активен, уравновешен,  часто смеется, действует свободно, любит взаимодействовать  играть с другими детьми | | Подвижный, несдержанный | | Нерешительный, малообщительный, недоверчив к другим людям, молчалив, движения скованы | | Формирование установок  «Я плохой»,  «Я ничего не могу»,  «Я неудачник» | |
| Любит шутить даже о себе, не обидчив, не манипулирует окружающими | | Быстро переключается с одного вида деятельности на другой, часто не доводит начатое дело до конца | | Стремится  к уединению, обидчив | | В игре не берет на себя  лидирующую роль | |
| Не впадает в ярость или уныние, если кто-то другой оказывается лучшим или в условиях конкуренции | | Не склонен  анализировать результаты своих действий и поступков | | Очень чувствительный, готов расплакаться в любой момент | | Чаще всего  выполняет роль ведомого | |
| Является творческим и верит в собственные способности.  Не боится новых ситуаций и любых изменений в жизни | | В большинстве случаев старается решать любые, в том числе и весьма сложные, задачи быстро, не разобрав до конца | | Не стремится  к сотрудничеству  и не способен постоять за себя | | Заниженная самооценка может мешать овладевать новыми навыками и умениями | |
| Умеет анализировать результаты своей деятельности | | Чаще всего не осознает своих неудач. | | Тревожный,  не уверен в себе | | Возникают проблемы  в налаживании контакт  со сверстниками | |
| Может признавать наличие ошибок в своей работе, стремится  Выяснить причины своих ошибок.  Быстро переключается с одного вида деятельности на другой | Такой ребенок склонен к демонстративному поведению  и доминированию, всеми силами старается обратить на себя внимание, стремится к управлению другими детьми | | Такой ребенок все время ожидает, что его обманут, обидят, недооценят,  не надеется на лучшее всегда ожидает худшего | |  | |
| Достаточно общителен и дружелюбен, стремится сотрудничать, помогать другим,  ценит себя, а потому готов ценить и окружающих | Может считать, что он во всем прав | | Заранее отказывается от решения задач, которые кажутся ему им сложными, но при  эмоциональной поддержке взрослого легко справляются с ними. | |  | |
| Настойчив  в достижении цели | Часто перебивает, относится к другим свысока | | Кажется, медлительным | |  | |
| Верит в себя, хотя способен попросить о помощи, способен принимать решения | Часто проявляет агрессию, принижает достижения других детей | | Плохо адаптируется к новым условиям | |  | |
| Нет барьеров, мешающих испытывать разнообразные чувства к себе и окружающим. Принимает себя и других такими, какие они есть | Можно услышать:  «Я самый лучший!» | | Имеет низкий интрагрупповой социальный статус в группе сверстников | |  | |

*2. Рекомендации по формированию адекватной самооценки у ребенка.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Оцените | свой | уровень | Уверенные в своей силе люди обычно воспитывают уверенных детей. |
| самооценки |  |  | Если у вас самих нет внутренних трудностей, мешающих |
|  |  |  | вам в жизни, общении с окружающими, то вам будет легко предать |
|  |  |  | уверенности ребенку, что нужно быть уверенным в себе. Ничего |
|  |  |  | не может быть полезней для детей, чем позитивный пример. Поэтому |
|  |  |  | поставьте перед собой вопросы: любите ли вы себя? Верите ли в свои |
|  |  |  | силы? Не боитесь ли перемен? |
| 2. Больше времени проводите с ребенком и уделяйте ему внимание | | | Дефицит родительского внимания лишает ребенка чувства собственной значимости и уверенности в себе. Чтобы этого избежать, крайне важно уделять ребенку достаточное количество времени и внимания. Никакие слова не убедят ребенка в его важности для вас, если вы не готовы делиться с ним своим временем и участием |
| 3. Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его поручениями | | | Привлекая ребенка к домашним делам, важно создать условия для его успешного опыта и позитивного самоощущения. Предлагайте помощь, а не приказывайте, давайте выбор между несколькими задачами, отмечайте значимость его вклада в выполнении повседневных дел. Пусть ребенок поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу. Ставьте перед ребенком посильные задачи, чтобы он смог  почувствовать себя умелым и полезным |
| 4. Относитесь к делам ребенка с | | | Если вы играете с ребенком в какую-нибудь игру, не отвлекайтесь |
| уважением | | | поглядывая время от времени в телевизор. Не путайте имена |
|  | | | его друзей, названия мультиков и главных героев, которые |
|  | | | ему интересны. что он смотрит и слушает. Интересуйтесь, |
|  | | | как у него дела, что он любит, а что нет |
| 5. Поощряйте инициативу | в | ребенке | Поддерживайте любую инициативу ребенка, даже если она кажется вам незначительной или неуместной. Помните: один неодобрительный взгляд может погасить стремление к проявлению самостоятельности, инициативности. Ваша поддержка и вера в ребенка помогут раскрыть его потенциал и сформировать уверенную в себе личность. Поощряйте  инициативу улыбкой, одобрением и искренним интересом |
| 6. Помните, что для формирования адекватной самооценки как похвала, так и  наказание тоже должны быть адекватными | | | Поощряйте не только за результат, но и за попытку ребенком достигнуть результата, за старание выполнить работу сделать хорошо, помочь (даже если пока ребенок недостаточно уверен в себе) |
|  | | | Одним из приемов похвалы может быть аванс, или похвала за то, что будет. Одобрение заранее придаст ребенку веру в себя и, свои силы. В случаях необходимости похвалы используйте следующие фразы: «Ты  это сможешь!»,. «Ты это почти умеешь!», «Ты обязательно справишься!», «Я в тебя верю!», «У тебя все получится!» |

*3.Приемы для нормализации самооценки ребенка:*

|  |  |
| --- | --- |
| Приемы для нормализации завышенной самооценки | Приемы для повышения самооценки ребенка |
| Учите ребенка прислушиваться к мнению окружающих людей | Попросите у ребенка совета как у равного. Обязательно при этом последуйте по мере возможности совету ребенка, даже если он не лучший |
| Учите уважать чувства и желания других детей, так как они так же важны, как и собственные чувства и желания | Попросите о помощи как у равного |
| Помогайте ребенку развивать терпимость к высказываниям,  поступкам других людей | Используйте ситуации в жизни, в которых взрослому тоже нужна помощь, поддержка, забота, которые может  проявить ребенок |
| Оказывайте содействие ребенку доводить начатые дела до конца | Старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть – в этом его уникальность |