

# Самооцінка учнів: 3 складники успішності



## Що таке самооцінка і як вона формується

Основа благополучного щасливого життя - правильна самооцінка. Як не парадоксально звучить, але вона формується в ранньому віці батьками. Дорослі часто не помічають, як за всіх проявах турботи і любові «вбивають» впевненість в собі у дітей. Яким би щасливим не було дитинство: сімейний відпочинок, спільні свята, фінансове благополуччя - все це буде фікцією, якщо малюк кожного разу чує критику батьків, нагадування про його нікчемність. Маленька людина представляє себе такою, якою бачать її мама і тато. Іншими словами, самооцінка - це визнання власної важливості, значущості для інших людей.

## Види самооцінки

Занижена - найнебезпечніша: людина відчуває свою ущербність, непотрібність, відчуває страхи, невпевненість. Адекватна — людина сприймає себе такою, якою вона є, правильно оцінює свої плюси і мінуси. Завищена — надмірне підвищення самооцінки заважає нормально сприймати себе в суспільстві.

## Ознаки неадекватної самооцінки

Перед тим як допомогти дитині підвищити самооцінку, необхідно точно зрозуміти, а чи дійсно є проблема. При цьому погано, коли самооцінка занижена або завищена. Зрозуміти, що малюк себе недооцінює, легко. Такі діти зазвичай скромні, сором'язливі, тихі, замкнуті. Вони перестають спілкуватися з однолітками, живуть «в своєму» світі, ранимі, чутливі. Дитина із завищеною самооцінкою часто егоцентрична, завжди впевнена у своїй правоті, на будь-яку критику відповідає протестом.

## Як підвищити самооцінку учнів

Чому розумна дитина погано навчається? Якщо у вашому класі є учні, які, попри старанність та наполегливість, ще не відмінники, то ці прийоми для вас.

Психологи довели, що успішність людини та її самореалізація залежать від самооцінки. Чим кращою ви про себе думки, тим вдалішим є ваше життя. Чи думка дійсно матеріальна? Так. Діти з високою самооцінкою впевненіші у собі, успішні не лише в навчанні, а й у позашкільному житті, популярніші серед однолітків. Із таких школярів виростають ті, ким пишаються й батьки, й вчителі. Як їм допомогти стати успішними дорослими?

## Самооцінка та успішність у навчанні

Самоповага не виникає на порожньому місці. Добре навчається той, кого дорослі частіше хвалять.

Звідки дитина дізнається, хто вона та як до неї треба ставитися? Звісно, від дорослих. Багато часу учень проводить у школі. Всі ставлення вчителя і учня одне до одного залежить і сприйняття предмета, а це відбувається й на оцінках. Скажіть дитині, що вона розумна і талановита – й побачите, як покращаться її оцінки.

Частіше хваліть своїх учнів навіть за незначні досягнення. Кожен з них відчуватиме підтримку та впевненіше братиметься за більш складні завдання. А значить, покращуватиме й знання, й самооцінку.

Похвала надихає дитину повірити у власні сили, а невеличкі перемоги – на значні досягнення.

Психологи пропонують техніку Flow List, завдяки якій маленькими кроками можна дійти до великих успіхів. Технологія привчає мозок бути успішним. Що для цього необхідно? Слід скласти перелік завдань від найлегшого до досить складного. Виконувати їх за наростанням складності. Не підвищувати рівень дуже швидко. Важливо давати відчутти дитині перемогу та впевненість у собі на кожному рівні складності.

Наприклад, складіть план дій для дитини, якій важко впоратися з математикою. Нехай це буде щось веселе та легке. Пограйте з учнем у шпигунів. Видайте дитині надсекретне доручення для порятунку Всесвіту. Поінформуйте, що про кожну виконану дію має офіційно звітувати. І першим етапом буде вивчення таблиці множення на 3. Після успішного виконання цього доручення винесіть особисту подяку та підвищте рівень доступу до таблиці множення на 4. Тобто він успішно впорався із надсекретним дорученням. Саме час ускладнити завдання.

Нехай учень звикне, що предмет дається легко й приносить радість і гордість. Важливо, щоб дитина наочно бачила свої успіхи. Це можуть бути подяки. Це може бути повний звіт за місію з вивчення таблиці множення.

Сформууйте позитивне ставлення до предмета, що колись відлякував. Завдяки застосуванню техніки Flow List ви покращите не тільки знання учня, а й сформуєте у нього навички успішного подолання труднощів та створите умови для отримання задоволення від власних перемог.

## Самооцінка та соціалізація

Коли ми відчуваємося впевненими та успішними? Чи можна бути в доброму гуморі, коли у тебе немає друзів? Як впоратися з труднощами, які вже виникли?

Звісно, подолати проблеми легше, відчуваючи підтримку близьких людей. А якщо настрої не дуже, то друзі завжди розвеселять. Ми сильні, вневнені та креативні, коли стосунки у колективі дружні. Чим краще ми відчуваємося в колективі, тим більшого успіху досягаємо у професійній діяльності.



До класу прийшов новий учень чи учениця? Бачите, що хтось із дітей на перерві тримається осторонь?

Що як не сміх та спільна справа дарують кожному учаснику відчуття значимості та прийняття колективом? Об'єднайте клас веселою грою для тимбілдингу. Запросіть взяти участь й інших учителів, які викладають у цьому класі.

Пограйте у передавання уявного предмета. Для цього учасники сідають колом. Перший гравець жестами показує, який предмет та в якому напрямку передає. У другому раунді задійте вже два уявні предмети. Їх бажано пустити у протилежних напрямках. Передавайте від різних учасників. Кількість раундів необмежена. У будь-який момент ведучий питає, у кого уявний предмет та що це таке. Найцікавіше, коли два та більше уявних предметів опиняються в одного гравця, й він має визначити, що ж тримає у руках.

Дитина, почувуючись частиною колективу, навчатиметься та поводитиметься значно краще. А ще й отримає безцінні навички комунікації, навчиться презентувати себе. А це важливі вміння, які допоможуть успіху в дорослому житті.

### Самооцінка та самореалізація

Як дістатися пункту призначення, не маючи ані мапи, ані координат? Ніяк. То як можна реалізувати себе, не знаючи ані про свої сильні сторони, ані про цілі? Часто людина, невпевнена у собі, не помічає багатьох можливостей.

Запропонуйте учням написати список їхніх позитивних рис. Кожен з дитинства має знати, у чому його «суперсила». Влаштуйте день компліментів та подяк. По-перше, це навчить дітей бачити не лише свої переваги, а й оточуючих. По-друге, добре слово, почуте від когось з оточуючих, додає сто балів до самооцінки.

Але мало знати, на що ти здатен. Добре ще й визначитися з тим, чого прагнеш. Успішних людей вирізняє вміння правильно та чітко формулювати цілі. Застосуйте методику ДСР (добре сформульований результат). Перше, на що необхідно звернути увагу, діти мають позитивно формулювати цілі. Тобто «не припинити битися», а «дипломатично вирішити конфлікт». Мета має бути підконтрольна виконавцю. Вона повинна відповідати на запитання «що я можу зробити/як маю поводитися, щоб отримати бажане?».

Наступне, що учням слід обміркувати, що вони вже мають для реалізації цілі. Які ресурси є, а які ще треба отримати. Важливо протестувати свою мету на екологічність. Чи нікого вона не ображає? Чи нічий інтереси не постраждають, коли я її досягну? Й на останок треба визначитися з першим кроком для досягнення мети. Що для цього я можу зробити вже зараз? Що я відчуваю зараз та відчуватиму, коли досягну бажаного?

***Ці методики допоможуть вашим учням не тільки стати популярними у школі, добре навчатися й зайнятися справою, якою давно боялися, наприклад, нарешті піти до гуртку скрапбукінгу. В дорослому житті сьогоднішні школярі вмітимуть формулювати свої цілі, знатимуть свої сильні сторони та бачитимуть безліч можливостей.***

