* *Какие действия и слова родителя влияют на самооценку ребенка?*
* *Что происходит с ней в школе?*
* *Почему дошкольники верят в себя, а с 1-2 класса их самооценка устойчиво падает?*
* *Как и сколько хвалить ребенка?*

Давайте начнем с того, что мы понимаем под словом **"самооценка".** Это значимость, которой человек наделяет сам себя, свои способности, отдельные стороны своей личности. Самооценка тесно связана со способностью ребенка противостоять давлению сверстников. *Мы не хотим, чтобы наши дети начали курить или попробовали наркотики.* Оказывается, что дети с позитивной самооценкой лучше сопротивляются давлению сверстников и в целом в жизни бывают более независимыми. **Самооценка** – это фундамент успешности. Самооценка помогает справляться с неудачами и пробовать новое. Наверняка многие из вас встречались с детьми, которые будут играть во что-то только при гарантии, что они выиграют.

Все мы встречали детей, которые отказываются пробовать новое, потому что чувствуют, что у них не получится. Нам кажется, что у этих детей низкая или негативная самооценка. На самом деле у них высокая самооценка, но не устойчивая. Позитивность и устойчивость – вот две главные характеристики самооценки.

 **Позитивная самооценка**:

Ребенку важно чувствовать себя хорошим. И чтобы детей стимулировать, не нужно обращать внимание на их недостатки: "Надо постараться", "Надо сделать лучше" и т. д. Если мы правда хотим, чтобы дети старались и верили в себя, важно чтобы самооценка была позитивной. Чтобы ребенок сам верил в то, что он справляется и у него получается.

**Устойчивая самооценка:** Ребенку важно чувствовать себя хорошим вне зависимости от того, насколько ему удается или не удается какая-либо конкретная деятельность. "У меня сегодня получилось – я хороший. Завтра нет – я все равно хороший. Я верю в себя".

**Неустойчивая самооценка** делает ребенка зависимым от успеха его конкретной деятельности. Сегодня проиграл – плохой, завтра выиграл – хороший. Что происходит в школе с самооценкой. В большинстве случаев у дошкольников самооценка очень высокая. Если спросить ребенка, хороший ли ты, он скажет: "Конечно!".

Есть стандартная схема диагностики самооценки у детей. Когда мы рисуем лесенку и говорим: "Вот если на самой высокой ступеньке стоят самые хорошие дети, а на нижней – плохие. Куда ты поставишь себя?" Ребенок 5 лет, скорее всего, скажет на верхнюю. И это совершенно нормально. А дальше ребенок приходит в школу и сталкивается с тем, что результаты его деятельности постоянно оцениваются. Его сравнивают с другими детьми, со среднестатистической нормой. И несмотря на то, что в 1 классе не разрешается ставить оценки, тем не менее, с оценочной системой ребенок знакомится уже на этапе подготовки к школе в 6 лет. И когда попадает в школу, мы сразу наблюдаем резкое падение самооценки.



**Что влияет на самооценку ребенка в школе**?

**1.** Очень важно, что мы говорим ребенку про него самого и его успехи. Есть стандартная схема – нас по ней воспитывали. Мы считаем, что надо ребенку обязательно рассказать, как он поступает неправильно и какой он несобранный, неаккуратный и т. д. Как будто это побудит его стать лучше. Кто-нибудь видел таких детей? Дети наблюдают за тем, что происходит вокруг них, внимательно слушают, что говорят взрослые, и приходят к некоторым умозаключениям, но выводы, которые они делают про самих себя, иногда совершенно непредсказуемые. Разные дети в аналогичных ситуациях делают разные выводы. И дальше они по жизни с ними идут. Для них эти выводы становятся абсолютной реальностью: "Я правда ленивый, слабый, математика мне не дается, я никогда не смогу с этим справиться и т.д". Важный источник этих выводов – то, что мы ребенку про него говорим. Если мы хотим, чтобы у ребенка формировалась позитивная устойчивая самооценка, давайте задумаемся, а какие выводы про себя делают наши дети, когда они слушают все то, что мы говорим и делаем?

**2.** Как мы реагируем на его ошибки и неудачи. Эта та почва, из которой произрастает самооценка. Здесь есть и другая крайность – когда мы кидаемся помогать ребенку по любому случаю, мы делаем его слабым и беззащитным, самооценка падает и в результате все равно становится негативной. Давайте рассмотрим, какая реакция на ошибки мешает формированию самооценки: – "Хорошо только то, что идеально" Не надо ориентироваться на то, что хороший результат – это идеальный результат. Обращайте внимание на динамику: "Раньше у тебя было 8 ошибок в диктанте, а теперь только 2". Это поможет ребенку увидеть, что у него хорошо получается. – "Ошибка – это проблема" Важно чувствовать, что ошибаться – нормально. Мы подчеркиваем, что ошибки естественны, когда человек учится. Он не захочет учиться, если каждую ошибку воспринимать как катастрофу. Важно ориентировать на то, что мы будем делать дальше. – "Почему ты это сделал?" Когда мы спрашиваем "почему" – мы не учим извлекать урок, мы учим оправдываться. Ребенок написал контрольную на "2". Мы спрашиваем: "Почему ты написал ее на "2", ты же всю ночь готовился?!" Мы правда думаем, что есть ответ? Гораздо разумнее спросить: "Как ты думаешь, что теперь делать?", либо "Как тебе лучше поступить, раз это уже произошло?" Этот ответ транслирует позицию, что на ошибках можно учиться самостоятельно.



**3.** Как мы его хвалим Похвала бывает оценочная, а бывает описательная. В первом случае родитель оценивает то, что сделал ребенок: "Молодец!". Акцент на личности – мы не оцениваем действие. Когда такой оценочной похвалы очень много – самооценка будет высокая, но при этом крайне неустойчивая. Потому что ребенок все время будет ждать похвалу как подпитку. Часто родители говорят – почему он такой неуверенный в себе? Мы же его все время хвалим. А потому, что много оценочной похвалы. Альтернатива этому – описательная похвала. Когда мы описываем то, что видим – усилия ребенка, которые он к приложил. Акцент делаем на действии и результатах. Например, ребенок приносит вам рисунок. Первой реакцией, конечно, будет погладить по головке и сказать: "Молодец". Попробуйте просто описать, что вы видите на этом рисунке. Первое время дети могут быть несколько растерянны – поскольку им не хватает очевидного вывода, молодцы ли они. Но если мы не торопимся и используем описательную похвалу, то через некоторое время у ребенка появляется очень важный навык – вывод о том, что он молодец, он учится делать сам. Ему в будущем не нужен будет взрослый для оценки себя.

Когда мы комментируем то, что делает ребенок с акцентом на том, что у него получается – перехвалить невозможно.

Давайте не будем ждать, что ребенок сделает что-то потрясающее (станет чемпионом по плаванию, победит в олимпиаде), чтобы его похвалить. Давайте вспомним, что для того, чтобы чувствовать, что он справляется, ему вовсе не обязательно говорить, что он молодец. Достаточно говорить, что у него получилось. И спросить: "Как ты думаешь, что нужно сделать в следующий раз?"

**ИНФОРМАЦИОННЫЙ БУКЛЕТ**



 **"Я – ХОРОШИЙ!":**

**КАК СОХРАНИТЬ САМООЦЕНКУ**

**РЕБЕНКА В ШКОЛЕ**