Факторы формирования самооценки младшего школьника.

Младший школьный возраст определяется важным внешним обстоятельством в жизни ребёнка – поступлением в школу. В настоящее время школа принимает, а родители отдают ребёнка в 6-7 лет.

Поступив в школу, ребёнок автоматически занимает совершенно новое место в системе отношения людей: у него появляются постоянные обязанности, связанные с учебной деятельностью. Для того, что бы ребёнок сумел справится со всеми обязанностями, которые легли на его плечи, успешно овладевать знаниями, умениями и навыками в процессе обучения легко устанавливал отношения со сверстниками, ему необходимо верить в себя, уметь соотносить себя и окружающих людей, уметь оценить себя и т.д., то есть, иметь адекватную для данного возраста самооценку.

В школе происходит стандартизация условий жизни ребёнка, а ребёнок в большинстве случаев приспосабливает себя к стандартным условиям. Добиваясь успеха или терпя поражение, он попадает в капкан сопутствующих негативных чувств зависти или чувства превосходства над другими, что несомненно влияет на самооценку ребёнка. Чтобы разобраться во всем ребёнок обращается к учителю. В школе между учеником и учителем складываются особый тип взаимоотношений. Учитель не просто взрослый, который вызывает или не вызывает симпатию ребёнка, он – значим, он – посредник знаний, он является реальным носителем общественных требований как к ученику к ребёнку, и именно поэтому для ребёнка важно как оценивает его учитель. Педагогу необходимо не только продумывать суждения и комментарии по отношению к ребёнку, но и уметь поставить так отрицательную оценку или так высказать неодобрение по какому – либо поводу, чтобы ребёнок не оценил это как оценку его личностных качеств и не попал, таким образом, в эмоциональное напряжение, которое приводит к стрессу, который влечёт за собой проблемы в учебной деятельности, межличностных отношениях, формировании самооценки и т. д.

Таким образом, преподаватель применяя необъективные оценки и суждения в адрес учащихся, может преднамеренно воздействовать на личность и её самооценку, то есть, завышать или занижать её. Учитель может формировать тенденцию к очень завышенной самооценки, неадекватной для данного возраста, если чрезмерно, заслуженно и незаслуженно поощряет его, постоянно выделяя его среди сверстников как непоколебимо лучшего.

Формирование тенденции к заниженной , неадекватной самооценке, идет через не использование учителем знаков поощрения к отдельным учащимся, как стереотип у учителя сформировался определённый тип отношения к ним как к неудачникам, это ведёт к тому, что несмотря на старания ученика, он (учитель ) поставит все равно отрицательную оценку, что и ведет к различным нарушениям. Ведь не поощряемое взрослым напряжение быстро утомляют и истощают ребёнка, он бессознательно стремится снять негативное напряжение. Однако око учителя опять застаёт «нарушителя», снова, делая замечания и наказывает его.

Ребёнок младшего школьного возраста находится в большой эмоциональной зависимости от учителя. Стиль общения учителя с детьми определяет их поведение в классе во время урока, на переменах.

Учитель во время урока имеет возможность воздействовать на класс и на каждого ребёнка в отдельности через те или иные стили общения. Мы выделили следующие стили общения, которые, по мнению психологов, влияют на формирование адекватной самооценки ребёнка:

-императивный (авторитарный) стиль требует безусловного, неукоснительного подчинения. Ребёнку отводится пассивная позиция: учитель манипулирует классом. Оценки даёт жесткие и резкие, оказывает психологическое давление. Дети испытывают неуверенность в себе, напряжение. Чаще фиксируется внимание на негативе, что и влечёт за собой формирование неадекватной самооценки;

-демографический стиль общения обеспечивает ребёнку активную позицию, ставит его в отношения сотрудничества. Учитель учит управлять своим поведением, собой, своими эмоциями. Учитель и ученик в позиции дружеского взаимодействия, оценка со стороны учителя объективна, даже если она отрицательна, то не вызывает у ребёнка психологических травм;

-либерально – попустительский стиль (антиавторитарный) снисходительно слаб, этот стиль не позволяет организовать совместной учебной деятельности, не дает ребенку позитивных условий для развития личности.

Итак, наиболее приемлемым стилем общения является демократический, единственно способствующий воспитанию позитивных качеств личности ребёнка и формированию у него адекватной самооценки.

Как и в школе, учителю, так и родителям дома следует обращать внимание на стили общения с ребёнком, они остаются те же что и при работе учителя в школе:

-авторитарный – неприемлемый стиль общения, т. к. требует от ребёнка неукоснительного подчинения взрослому, родители не доверяют своему дитя, не верят, что он на что-нибудь годиться и пр. Таким образом, у ребенка формируется неверие в самого себя, в свой успех, следовательно, и неадекватная самооценка, приносящая ребёнку неприятности.;

-демократический стиль, это стиль при котором ребенок не ущемлён в своих правах, при котором он чувствует поддержку со стороны родителей, знает что никогда не будет наказан зря и незаслуженно, он видит свои сильные и слабые стороны и не боится их признать;

-попустительский стиль, стиль при котором ребенок вообще не получает от родителей необходимой поддержки, образца оценивания себя и других людей, он чувствует ненужность семье. Данный стиль способствует формированию только неадекватной самооценки, т. к. у ребёнка может быть либо тенденция к очень заниженной самооценке, либо к низкой, что в данном возрасте не является адекватной самооценкой.

Еще одним фактором формирования адекватной самооценки, мнению Немова Р. С. , является коллектив.

Именно в коллективе складываются определённые отношения между детьми, если в нем благоприятная обстановка, правильно выстроены при помощи учителя, взаимодействия ребят, создан психологический комфорт, то конечно, у детей будет формироваться только адекватная самооценка.

Если же в коллективе, выделяются «любимчики», нет взаимопомощи и пр., то и формирование самооценки будет неадекватным.

Для измерения уровня сформированности самооценки младшего школьника, нами была разработана в соответствии с введёнными критериями и показателями следующая анкета.

Детям необходимо ответить на 3 вопроса, выбрав ответ из приведенных ниже вариантов:

-всё ли у тебя всегда получается?

нет никогда (1 б.)

да всегда (0 б.)

если мне это по силам (2 б.)

-меня всегда слушают все ребята, когда я о чём-то говорю

да, так как я много знаю и умею рассказывать (0 б.)

нет, я стесняюсь говорить о чем либо (1 б.)

не всегда, потому что не всем может быть интересно то о чем я рассказываю (2 б.)

-как ты думаешь, окружающие тебя ребята в классе самые умные, интересные и добрые?

Да, самые умные, интересные и добрые ребята в классе, которые окружают меня (0 б.)

Нет, среди них есть разные ребята и у каждого есть как свои недостатки, так и свои хорошие стороны (2 б.)

1 уровень: высокий –5- 6 баллов

2 уровень: средний - 3-4 балла

3 уровень: низкий -0-2балла

Нами была разработана программа, состоящая из шести занятий, в объёме по 30 минут каждое.

Тема: «Мы вместе».

Цель программы:

-формирование адекватной самооценки у детей;

-формировать интерес к саморазвитию;

-увлекать детей в рефлексивные процессы;

-оказание помощи по включению таких детей в благополучные межличностные отношения.

Задача:

-развития межличностного игрового общения;

-способствовать развитию у детей способности к умению оценивать себя;

-обучать приёмам самопомощи.

Количество детей: шесть человек.

Возраст детей: 9-10 лет.

Содержание программы:

1-ое занятие:

Упражнение. 1 «Слушай себя».

Упражнение. 2 «Знакомство с самим собой».

Упражнение. 3 «Превращение».

Упражнение. 4 релаксация.

Упражнение. 5 «Рисуем себя».

Упражнение. 6 « Ток »

2-ое занятие:

Упражнение. 1 «Ассоциации».

Упражнение. 2 « Клубок ».

Упражнение. 3 «Похвальная грамота».

Упражнение. 4 «Зеркало».

Упражнение. 5 релаксация

Упражнение. 6 «Качели».

3-е занятие:

Упражнение. 1 «Влезание на скалу».

Упражнение. 2 релаксация

Упражнение. 3 « Зоопарк »

Упражнение. 4 «Ассоциации».

Упражнение. 5 «Я и другие».

Упражнение. 6 «Прощание».

4-ое занятие:

Упражнение. 1 «Говорим приятное».

Упражнение. 2 «Передай по кругу».

Упражнение. 3 «Кто к нам пришёл».

Упражнение. 4 «Продолжи предложение».

Упражнение. 5 релаксация

Упражнение. 6 «Ладошки».

5-ое занятие:

Упражнение. 1 релаксация

Упражнение. 2 «Муравьишки».

Упражнение. 3 «Закончи предложение».

Упражнение. 4 «Весёлый счёт».

Упражнение. 5 «Порви круг».

Упражнение. 6 «Рисуем себя».

Упражнение. 7 «Качели».

6-ое занятие:

Упражнение. 1 «Как мы боремся с трудностями» (беседа и рисунки).

Упражнение. 2 релаксация

Упражнение. 3 «Новоселье».

Упражнение. 4 «Дом» (прощание).

Данные упражнения были подобраны в соответствии поставленных целей и задач, при составлении коррекционной программы.

Упражнения на обучение оказанию приемам самопомощи (релаксации), направлены на обучение детей умению расслабиться, умению отдыхать, на повышение чувства уверенности в себе и так далее.

Упражнения такого типа как: «Слушай себя», «Знакомство с самим собой» и так далее, способствуют развитию у учащихся умения отслеживать процессы, происходящие внутри себя, чувства возникающие внутри себя. Эти упражнения развивают концентрацию внимания, способствуют обращению внимания на себя, формируют интерес к само развитию.

Задания где ребятам предлагается нарисовать себя или сравнить с другими людьми, способствуют формированию умения адекватно видеть себя на фоне других, формированию адекватной самооценки («Рисуем себя», «Я и другие» и т.д. ).

Общие рисунки и беседы способствуют сплочению коллектива (совместное рисование на тему: «Новоселье» и беседа на тему: «Как мы боремся с трудностями»), и формированию позитивного отношения друг к другу.

Упражнение типа: «Превращение», «Муравьишки», «Говорим приятное», «Закончи предложение» и т.д., способствуют снятию мышечных зажимов, развитию эмоционально-волевой сферы детей и развитию коммуникативных навыков.

Нами были разработаны рекомендации по формированию адекватной самооценки младшего школьника.

Хотелось бы заострить внимание учителя на объективности оценочных суждений в адрес учащихся. Мнения, комментарии со стороны учителя ребёнку должны быть соизмеримы с выполненным заданием или ещё какой-либо деятельностью, не должно быть перехваливания, чрезмерного наказания или осуждения ребёнка, необходимо находить «золотую середину» в поощрении и порицании.

В общении с учащимися желательно использовать демократический стиль общения, во избежание вредного воздействия на психику ребёнка, следовательно и на его самооценку. Т. к. только этот стиль позволяет организовать дисциплину в классе и является единственно приемлемым для воспитания позитивных качеств личности ребёнка, при организации его познавательной активности.

Отношение учителя к ребёнку по поводу успеха или неуспеха в учении должно строиться на сравнении его только с самим собой, своих результатов со своими результатами. Т.к.. если построить этот процесс на сравнении его (ребёнка) с другими детьми, то у ребёнка может возникнуть установка на достижение успеха и в то же время, сопутствующее ей отчуждение от других детей. В поведении это может быть зависть, конкуренция и т. д.

Для того чтобы своей оценкой не нанести ущерб самооценке ребёнка, необходимо дать почувствовать ребёнку, что учитель сопереживает вместе с ним по поводу его успехов и неудач и радуется вместе с ним когда он чего-либо добьётся. Это поможет и в улучшении отношений учащихся между собой, так как, в данном возрасте дети склонны к подражанию.

Не менее важным является для формирования адекватной самооценки, вселять в ребёнка уверенность, но разумеется опираясь на его реальные достижения. Для этого важно ставить перед детьми нелёгкие, но посильные для них задачи, всячески поощрять и одобрять усилия прилагаемые к их решению. И вместе с тем поощрять критичность, признание допущенных ошибок, стремление достичь более совершенного результата.

Приложение описание занятий и упражнений.

(программа по формированию адекватной самооценки в младшем школьном возрасте.)

Занятие 1:

Цели:

1. способствовать развитию концентрации внимания;

2. способствовать развитию навыка обращения внимания на себя, на свои чувства, переживаемые эмоции;

3. обучать приёмам психологической самопомощи.

Реквизиты: карточки диагностики настроения, мягкая игрушка, листы бумаги, карандаши, музыка.

Содержание занятия:

Упражнение 1: « Слушай себя ».

Тренер: «Давайте сядем по удобнее, расслабимся и закроем глаза. Послушаем, что происходит внутри себя и вокруг. Внимательно прислушайтесь к своим ощущениям. Что вы сейчас чувствуете, что хотите?

Рефлексия:

Упражнение 2: « Знакомство с самим собой ».

На первую букву своего имени найти слово подходящее человеку.

( пример: Лена - ласковая и т.д.)

Рефлексия:

Упражнение 3: « Превращение ».

По команде тренера принимаются позы – дерево, пень, кактус, цветок, лучики, солнышко и т.д.

Упражнение 4 ( релаксация )

Тренер: « А теперь сядьте по удобнее, закройте глаза, постарайтесь расслабиться. Представьте, что вы сидите в нашем кругу на полянке, у костра. Мы вместе смотрим на языки пламени, слушаем, как хрустят дрова, смотрим, друг на друга, улыбаемся, говорим о приятном. Мы держимся за руки, играем, поём песни.

А теперь каждый из нас мысленно произнесёт про себя: мне хорошо в кругу своих друзей, у меня хорошие отношения с ними, я умею общаться с ребятами, потому что я общительный человек и им со мною интересно, также как и мне с ними. Я рад, что мы вместе, я чувствую себя комфортно и уверенно.

А теперь потянитесь вверх, разведите руки в стороны и откройте глаза».

Рефлексия:

Упражнение 5: «Рисуем себя ».

Детям предлагается нарисовать себя.

Обсуждение: спросить, что ребёнку нравится и не нравится в себе?

Упражнение 6: « Ток ».

Взяться за руки и передать рукопожатие по кругу.

Занятие 2:

Цели:

1. способствовать снятию мышечных зажимов;

2. способствовать развитию коммуникативных навыков, позитивного отношения друг к другу;

3. обучать приёмам психологической самопомощи.

Реквизиты: карточки диагностики настроения, мягкая игрушка, музыка.

Содержание занятия:

Упражнение 1: « Ассоциации ».

Тренер бросает мяч и задаёт вопросы:

-если бы тебе пришлось превратиться в животное, то в какое?

-если бы ты выбирал, то сколько бы лет тебе было?

-если бы ты был деревом, то каким?

-если бы тебе предложили роль в кино, то кого бы ты хотел играть?

-если бы ты был цветков, то каким?

-если бы ты встретился с инопланетянином, то, как бы ты себя повёл?

Рефлексия:

Упражнение 2: « Клубок ».

Тренер: «Встали на корточки и все на счёт “раз” ползём в центр круга с закрытыми глазами. Собраться нужно в центре круга как можно плотнее».

Рефлексия:

Упражнение 3: «Похвальная грамота».

Все сидят в круге, каждый ребёнок должен похвалить себя за что-либо.

Рефлексия:

Упражнение 4: «Зеркало».

Ребёнок смотрится в “зеркало” (другой ребёнок), которое повторяет все его движения и жесты.

-герой надевает костюм,

-герой болельщик футбола,

-герой не уверенный в себе человек.

Рефлексия:

Упражнение 5: релаксация.

«Сядьте удобнее, закройте глаза, расслабьтесь. Представьте, что мы все лепестки прекрасного, цветущего цветка. Мы вместе, солнышко согревает нас, его тепло достаётся каждому поровну, мы тянемся к нему и становимся ещё ближе друг к другу.

Каждый из нас красив по-своему, а вместе мы составляем цветок. А теперь каждый из нас проговорит про себя: мне хорошо, кругом мои друзья, мне приятно видеть их, говорить с ними, мы вместе, дружны и приветливы.

Сейчас раскиньте руки в стороны, подтянитесь и откройте глаза».

Рефлексия:

Упражнение 6: «Качели».

Взяться за руки и тихо покачаться.

Занятие 3:

Цели:

способствовать повышению самооценки, развитию эмоционально-волевой сферы;

способствовать развитию опыта общения детей;

Обучать элементарным приёмам самопомощи.

Реквизиты: карточки диагностики настроения, мягкая игрушка, музыка.

Содержание занятия:

Упражнение 1: «Влезание на скалу».

Тренер: «Представьте себе, что мы с вами находимся у подножья скалы. Нам нужно подняться на неё. Вот на этой скале мы сегодня проведём наше занятие».

Дети имитируют движение подъёма на скалу.

Рефлексия:

Упражнение 2: релаксация.

(Составляется в соответствии программы).

Рефлексия:

Упражнение 3: « Зоопарк ».

Дети превращаются в животных, в тех, в кого сами захотят. Сначала все сидят за стульями (“в клетках”). Каждый ребёнок изображает своё животное, другие угадывают, кого он изображает. После того как всех “узнали”, клетки открываются и “звери” выходят на свободу: прыгают, бегают, рычат, кричат.

Рефлексия:

Упражнение 4: «Способы повышения настроения».

Идёт беседа-обсуждение, как можно самому себе повысить настроение. Придумывается как можно больше таких способов.

Упражнение 5: «Я и другие».

Ребёнку предлагается рассказать о своей маме, папе, дедушке, бабушке или других взрослых людях.

Важно, чтобы ребёнок мог высказать своё мнение, подчеркнуть положительные черты другого.

Рефлексия:

Упражнение 6: «Прощание».

Прощаться мысленно друг с другом. Улыбнуться каждому.

Занятие 4:

Цели:

способствовать развитию познавательных сфер личности;

способствовать развитию коммуникативных навыков;

способствовать формированию умения видеть себя “внутри”;

Продолжать обучение приёма самопомощи.

Реквизиты: мягкая игрушка, карточки диагностики настроения, опорные слова на доске, музыка.

Содержание занятия:

Упражнение 1: «Говорим приятное».

Слова: интересный, добрый, нежный, ласковый, уверенный, целеустремленный, волевой, общительный.

Опираясь на слова на доске, дети проговаривают друг другу или сидящему в центре вслух комплименты.

Рефлексия:

Упражнение 2: «Передай по кругу».

Передаём по кругу при помощи мимики и жестов какой-либо предмет. (При этом так, чтобы сосед понял, что ему передают).

уголёк, бабочка, печёная картошка, котёнок.

Рефлексия:

Упражнение 3: «Кто к нам пришёл?».

Тренер: «Я вам раздаю листочки, на которых будет написана ваша роль. Задача актёра сыграть роль так, чтобы зритель сумел отгадать, что за животное пришло к нам в гости».

Рефлексия:

Упражнение 4: «Продолжи предложение».

-я люблю, когда старшие…

-я не люблю, когда старшие…

-бывает обидно, когда…

-мне часто помогает…

Рефлексия:

Упражнение 5: релаксация.

(составляется в ходе проведения в соответствии содержания занятий).

Рефлексия:

Упражнение 6: «Ладошки».

Соприкоснутся ладошками, почувствовать тепло детей стоящих рядом.

Занятие 5:

Цели:

способствовать развитию коммуникативных навыков;

способствовать формированию адекватной самооценки;

продолжать работу над формированием позитивного отношения друг к другу;

обучать приёмам самопомощи.

Реквизиты: мягкая игрушка, карточки диагностики настроения, листы бумаги, карандаши, музыка.

Содержание занятия:

Упражнение 1: релаксация.

(составляется в ходе проведения занятия в соответствии содержания).

Рефлексия:

Упражнение 2: «Муравьишки».

Тренер: «Итак, вы муравьишки, вы гуляете, дружно и вместе выполняете работу. Но гуляя вокруг муравейника, вы должны быть внимательны, когда я назову любую цифру от 1 до 6, вы должны будете объединится в группки в зависимости от названного числа».

Рефлексия:

Упражнение 3: «Закончи предложение».

Дети по очереди заканчивают предложение:

-я хочу…

-я умею…

-я смогу…

-я добьюсь…

Рефлексия:

Упражнение 4: « Весёлый счёт ».

Дети объединяются в пары, на одной руке выбрасывается определённое количество пальцев от 1 до 3, если количество пальцев совпадает, то дети жмут друг другу руки. Если количество пальцев не совпадает, то дети говорят друг другу “привет”.

Рефлексия:

Упражнение 5: «Порви круг».

Дети стоят в кругу, крепко взявшись за руки. Один ребёнок должен с разбегу разорвать этот круг и оказаться внутри его.

Рефлексия:

Упражнение 6: «Рисуем себя».

Детям предлагается нарисовать себя.

Обсуждение: Спросить, что ему нравится и не нравится в себе?

Упражнение 7: « Качели ».

Взяться за руки и тихо покачаться.

Занятие 6:

Цели:

способствовать сплочению коллектива микрогруппы;

способствовать развитию коммуникативных навыков;

способствовать формированию адекватной самооценки.

Реквизиты: мягкая игрушка, карточки диагностики настроения, музыка, ватман, карандаши, рисунок дома на листе ватмана.

Содержания занятия:

Упражнение 1: «Как мы боремся с трудностями».

(Беседа, обслуживания различных способов преодоления трудностей).

Упражнение 2: релаксация.

(составление в ходе проведения занятия в соответствии содержания).

Рефлексия:

Упражнение 3: «Новоселье».

Детям предлагается нарисовать самого себя и поселить в домик, который лежит на полу (тренер рисует его заранее). Затем дети все вмести, раскрашивают дом красками.

Рефлексия: (проводиться в ходе упражнения).

Упражнение 4: «Дом». (прощание)

Дети садиться на корточки. Тренер: «Давайте построим дом. Мы строители, и чем радостнее и с любовью мы будем строить его, тем он будет выше и надежнее. (Чем выше дом, тем выше поднимаются дети и громче их голоса: Мы строим дом! Мы построили дом!)