

Как поддержать самооценку ребенка

16 января психолог Елена Бурьева на портале ИД «Первое сентября» провела вебинар «Методы поддержки высокой самооценки учащихся».



В начале лекции Елена Александровна Бурьева рассказала о себе:

– Я практикующий детский психолог, игровой терапевт и арт-терапевт, член Ассоциации детских психиатров и психологов, спикер Российского общества «Знание», волонтер фондов «Старость в радость» и «Выход есть», ведущая авторских тренингов, семинаров, вебинаров, мастер-классов и арт-встреч для детей, родителей и специалистов, публицист. Еще я психолог СМИ, эксперт на радио и телевидении, блогер. Я замужем, у меня две дочки, которые учатся в 1-м и 3-м классах.

Я автор 11 книг. Мои книги подходят для чтения с детьми, это терапевтические сказки с разными интересными вопросами. И эта литература, конечно, подходит и для родителей, и специалистов: она о том, как жить с ребенком легко. Я рекомендую их в качестве ваших настольных книг.

Сегодня будем затрагивать и тему учебной мотивации, потому что самооценка очень влияет на наше желание что-либо делать.

Самооценка – это оценка личностью себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Так сказано в

«Психологическом словаре». Это то, как я сам себя оцениваю.

В детстве нам помогают оценивать себя родители, когда говорят: «Ты такой классный, у тебя все хорошо получается...».

В дошкольном детстве ребенок заявляет: «Я все могу!» Самооценка, как правило, у него завышена.

Вообще и завышенная, и заниженная самооценка считается неадекватной. Завышенные ожидания от самого себя могут рано или поздно привести к разочарованию, и будет резкий спад в низкую самооценку.

Самая лучшая самооценка – адекватная, когда я себя реально оцениваю. Вот это я могу, это не могу, здесь, если я немножко приложу усилия, у меня все получится. То есть я знаю сам себя, я знаком с собой, и благодаря этому могу строить какие-то планы, что-то обещать.

Но в дошкольном детстве нужно делать так, чтобы у детей была завышенная самооценка, потому что как только ребенок окажется в социуме, в первом классе, социум немножко будет всех выравнивать, и падение самооценки неизбежно.

В подростковом возрасте самооценка падает еще сильнее, потому что тело меняется, подросток знакомится со своим

телом, и оно ему не нравится. И вот они надевают эти балахоны.

Школьник начинает сравнивать других с собой и замечать: «Не только я могу быстро что-то делать. Кто-то делает это намного быстрее. Кто-то намного сильнее меня». И так далее.

Поэтому первая рекомендация, которую мы всегда даем родителям: не обманывать ребенка.

Если вы играете в настольную игру и выиграли – значит, выиграли. Не надо поддаваться.

То же самое, если вы бежите с ребенком наперегонки. Если первоклассник «обгонит» папу, а потом проигрывает своему однокласснику, это не очень хорошо будет влиять на детско-родительские отношения. Получается, папа его как бы обманул, поддался ему, и ребенок может дать эмоциональную реакцию.

И это может потом мешать в его взаимоотношениях со сверстниками, что будет сказываться на учебной мотивации.

Обычно человек, который низко оценивает себя:

- 1) нерешителен и осторожен, проявляет мало инициативы;
 - 2) искренне верит, что окружающие во всем превосходят его;
 - 3) не умеет выражать свои желания, потому что стесняется («я недостойн», «я промолчу»), его «я» сильно подавлено;
 - 4) испытывает зависимость от чужого мнения (ждет, что скажут другие, быстро меняет свое мнение);
 - 5) стремится переложить на другого ответственность за поступки и решения («это не я», «я не виноват, я тут ни при чем»);
 - 6) беспокойный, тревожный;
 - 7) заранее пророчит себе неудачу в делах (поэтому лучше вообще не начинать ничего);
 - 8) при похвале окружающих все равно сомневается в своих достижениях, не верит, не может воспринимать комплименты (мол, это не я хорошо выгляжу, а это платьишко такое);
 - 9) ранимый и обидчивый;
 - 10) чрезмерно требователен к себе и другим;
 - 11) завистлив;
 - 12) не умеет отказывать.
- Самооценка связана и с тревожностью, и с агрессией и, конечно, с границами. Неумение отказывать – это желание быть



для всех удобным, быть хорошим, чтобы обо мне думали хорошо. Я не могу установить свои границы. Набираю много заданий и выполняю их, бывает, во вред себе. И делаю не совсем искренне, без желаний, бывает, тяп-ляп.

Детки с низкой самооценкой часто обсуждают других и мало говорят о себе. У них очень мало своих желаний, они хотят только, чтобы было, как у других, за всеми повторяют.

Спрашиваю: «А чего хочется именно тебе? А как ты?»

К сожалению, ответа, как правило, у них нет.

Мы с вами, – педагоги, психологи и родители, – можем помогать деткам повышать самооценку.

Факторы, влияющие на учебную мотивацию

I. Детско-родительские отношения

Если мы педагоги, нам важно понять, что у нас нет доступа в семью ребенка, и мы не можем раздавать какие-то советы. «Вы знаете, я думаю, что у вас есть какие-то проблемы». Это неэтично, не профессионально. И, в принципе, не наша зона компетенции.

Единственное, мы можем попросить психолога образовательного учреждения, чтобы он обратил внимание на этого ребенка, может быть, провел какие-то

проективные тесты и потом дал рекомендации родителям.

По моей практике, родители не очень любят, когда педагоги, даже с большим стажем, дают им рекомендации и советы по взаимодействию с ребенком.

Почему-то родители считают, что педагог должен давать информацию, только связанную с учебной деятельностью, а все остальное, что касается ребенка, к нему не относится. Всю информацию, которую педагоги дают дополнительно, а не только по образовательному процессу, родители воспринимают в штыки.

Для родителей «педагог» не равно «психолог». В целом это действительно так. К сожалению, дав один непрошенный совет из самых лучших побуждений, мы можем получить не очень хороший результат. Может даже возникнуть конфликт.

Поэтому будьте аккуратны при общении с родителями своих учеников.

Детско-родительские отношения влияют на учебную мотивацию в том плане, что для ребенка это основа, база. Если в этих отношениях что-то не так, естественно, я как ребенок не буду хотеть учиться, потому что здесь и сейчас мне нужно выравнивать мою базу.

К примеру, если мама и папа разводятся, или дома ссоры, кто-то заболел, мы переехали, родился еще один ребенок, и прочие вещи в семье происходят, то для

меня сейчас это намного важнее, чем математика и русский, вместе взятые. Я здесь и сейчас должен понять, кто, где, с кем будет, мама меня любит или не любит и прочие жизненные вещи.

II. Отношения с учителем

Мы с вами сами не захотим учиться или работать, если у нас не сложились отношения с руководителем, директором, начальством, с учителем.

Если я, ребенок, понимаю, что этот учитель меня не любит, все время мне делает замечания, некорректно со мной общается, я поднимаю руку, а он меня не спрашивает, при всем классе высмеивает, подшучивает, естественно, это не придает мне веры в себя. Я чувствую себя как-то не так. И, конечно, учебная мотивация будет снижаться.

III. Отношения со сверстниками

Ребенок проводит в школе 5 часов, и это довольно много.

Понятно, что есть учебное время, когда желательно не разговаривать, но есть и перемены. И хотелось бы, чтобы ребенок не сидел один в сторонке, а его все бы шпыняли или вообще игнорировали, не замечали, и он ни с кем бы не взаимодействовал и только смотрел, как другие играют и что-то обсуждают.

Нам самим хочется приходить туда, где у нас есть знакомые, друзья. На работу приходим пораньше, чтобы чаек попить, посидеть, что-то обсудить. У детей все то же самое. Например, моя старшая дочка выходит в школу на 20 минут раньше, чем младшая, чтобы пообщаться с друзьями. Это очень важный фактор, который помогает ребенку ходить в школу, хотеть учиться, делать уроки.

IV. Физическое и эмоциональное состояние

Понятно, что, если ребенок находится в стрессовой ситуации, в тревоге, то он не может думать ни о чем другом, кроме как о том, что «у меня все плохо, мне грустно, у меня все болит, я переживаю, волнуюсь, тревожусь». Ребенок не может спать, у него какие-то страхи, и так далее.

Интеллектуальная сфера зависит от эмоционального состояния. Если эмоциональное состояние нестабильно, то мы не сможем ни выучить текст, ни решить задачу. Будут ошибки.

Поэтому в данном случае учебная моти-



вация зависит от состояния ребенка, и оно будет выравниваться благодаря тому, что ребенок выздоравливает или у него налаживается эмоциональный фон в семье.

V. Знания

Знания – как звенья цепочки, темы цепляются друг за дружку, один кирпичик дополняет другой.

Образовательная программа построена так, что каждый материал дополняет другой, предыдущий. И если пропущено одно звено, следующим звеньям некуда цепляться. Ребенок сидит на уроке после болезни или какого-то поезда, или прогула, и не может понять, о чем идет речь. Ему становится скучно, неинтересно, как если присутствовать при чьем-то разговоре и не понимать его. Из-за этого тоже может быть снижение самооценки: что-то происходит, а я не понимаю, что именно, меня в разговор не включают, я что-то упускаю. Тут то же самое. Ребенок посидел, ему неинтересно, и он начинает отвлекаться.

Учебная мотивация будет снижаться. Чтобы она улучшилась, достаточно нанять специалиста, который поможет определить, на каком этапе ребенок упустил какую-то тему, где этот недостающий фрагмент знаний, звено цепочки. Когда это знание будет восполнено, дальше на него весь материал будет спокойно, легко ложиться, и ребенку будет интересно на уроке, он не будет отвлекать других.

VI. Ощущение успешности

Ощущение успешности для всех нас очень важно. И это очень значимый фактор высокой самооценки – ощущение успеха, когда у тебя получается, когда другие замечают, что ты делаешь. Когда

ты написал какую-то работу, и тебя похвалили, может быть, дали грамоту.

Знаки признания всегда поддерживают мотивацию к учебной деятельности и вообще желание что-то делать дальше.

Но нам нужно очень аккуратно давать такую обратную связь, хвалить. Потому что мы можем иногда хвалить одного и тем самым принижать и травмировать других.

В государственных образовательных учреждениях мы не можем предоставить ни одному ребенку индивидуальный подход. Это важно помнить и транслировать родителям.

Также я всем родителям говорю: «Педагоги, воспитатели – это не ваши сотрудники, поэтому не нужно давать им указания».

Я всегда за сотрудничество, чтобы между учителями и родителями образовывался конструктивный тандем. Тогда ребенку будет намного комфортнее учиться в школе.

Несамостоятельность

Вспомните, как ведет себя несамостоятельный ребенок в детском саду. Он не может одеться, обуться, раздеться, снять шарфик, шапочку, вытереть носик и так далее.

Он более медлительный, воспитатель дольше его ждет, уже весь вспотел, и как-то нервно будет его одевать, раздевать. Потому что к нему уже формируется другое отношение.

1. Несамостоятельность всегда равна низкой самооценке

Выросшие несамостоятельные дети не могут сами себе приготовить поесть, остаться дома, сходить в магазин, погулять с ребятами и так далее. Так может быть по разным причинам, но чаще всего потому, что в семье присутствует родительская тревога, гиперопека, гиперконтроль. Они делают все за ребенка. Такие родители сами задерживают становление автономности ребенка.

Но когда ребенок растет, родителям надо запомнить главное, хотя и шуточное правило: хотите сделать что-то за ребенка или для ребенка, сядьте на свои руки и не мешайте.

Чем больше вы делаете за ребенка и для него, тем меньше он сам делает для себя.

Очень важно понять, что, когда ре-



бенок делает сам, он испытывает радость, удовольствие оттого, что у него получилось. А когда вы сделали, он не испытывает такую радость и не присваивает себе эти победы. Значит, его самооценка и уверенность в себе не растут.

2. Низкая самооценка всегда равна повышенной тревожности

Тогда ребенок начинает тревожиться.

«Не надевайте на меня это платье (или это рубашку), потому что у нас будет физкультура, и я не смогу потом это снять, а затем снова надеть, пуговицы расстегнуть, застегнуть. И все надо мной будут смеяться».

Или: «Не надо меня одевать в колготки, потому что у меня будет физкультура, и я буду идти в носочках».

Или: «Я не умею шнуровать ботинки, поэтому мне только на липучках надо».

Смотрите, как много поводов для тревоги, она повышается. Ребенок уже думает: «Все, я не пойду на физкультуру, я не пойду в школу, если будет эта рубашка...».

Таких моментов может быть очень много. Некоторые дети не умеют сморкаться, в 7–8 лет не могут сходить в туалет, вытереть попу и так далее.

Моя старшая дочка, а ей 9 лет, недавно впервые побывала в зимнем лагере. Вернулась и рассказывает:

– Мама, это такое счастье! Ты представляешь, я каждый день ходила в душ,

вообще без проблем, не было никакой очереди.

– Как здорово. А сколько человек в комнате было?

– 4 человека.

– Как же получалось, что ты все время была первой?

– А я единственная мылась.

Для ребенка это, конечно, большая победа, потому что ей нравится быть первой, ей не нравится очередь. Но для меня как для психолога и как для мамы это просто недопустимо, что девочки 9–10 лет за 10 дней практически ни разу не помылись в душе, потому что это не вошло у них в привычку. В таком возрасте уже на автомате должны быть навыки чистить зубы, расчесываться, убираться, следить за своей гигиеной и так далее. Если этого не происходит, налицо низкая самостоятельность.

Из-за этого самооценка всегда ниже, потому что будет, к примеру, неприятный запах. Повышенная тревожность тоже будет.

3. Повышенная тревожность равно эмоциональное напряжение

А там, где повышенная тревожность, всегда будет эмоциональное напряжение.

«Потому что я уже волнуюсь: я не пойду, у меня не получится. Я себя накручиваю. У меня все внутри бурлит».

4. Эмоциональное напряжение равно несдерживаемая раздражительность

Там, где эмоциональное напряжение, всегда будет несдерживаемая раздражительность.

Про эмоциональное напряжение и раздражение я всегда рассказываю на примере вождения автомобиля.

Например, вы ехали, все хорошо, вели машину одной рукой, и вдруг попался сломанный светофор. Там все выключилось, случилась какая-то авария.

Нештатная ситуация. Мы музыку делаем тише, руль держим двумя руками. Садимся ровно, вытягиваемся, чтобы видеть всю обстановку. В теле появляется напряжение. Если в этот момент ребенок «мамкает», спрашивает, что такое происходит, мы злимся: «Тихо! Отстань! Не трогай! Прекрати». Очень быстро появляется раздражение.

А когда мы расслаблены, хорошо едем, то и песни поем, и ребенку можем, к примеру, салфетку передать.

У детей все происходит по той же схеме. Несдерживаемая раздражительность может быть совершенно не контролируемой. Вроде все было хорошо, и тут ребенок встал, закричал, что-то кинул.

Таких запросов очень много.

Здесь основой являются, конечно, состояние детско-родительских отношений и степень самостоятельности.

Рекомендации я сейчас буду давать такие, которые доступны и психологам, и педагогам образовательных учреждений.

Причины низкой самооценки

Одна из причин низкой самооценки связана с собственным суждением человека о своей деятельности.

Другая причина порождается окружающими людьми.

Можно сделать достаточно простой тест. Я всегда даю такой инструмент диагностики родителям и психологам: «Сделайте табличку из двух столбиков, куда вы впишете всех, кто окружает данного ребенка – мама, папа, бабушка, дедушка, учителя в школе и прочие.

Дальше напишите, пожалуйста, что, по вашему мнению, они говорят ребенку или что думают про него. Представьте, что ребенок все время очень активный, непослушный, бегает, всем мешает, ничего у него не получается, он двоечник, троечник.

И один учитель говорит: «Ой, какой ты непослушный, непоседа».

Мама тоже ойкает, другие люди высказываются нелицеприятно.

Посмотрите на эти высказывания. Как вы думаете, будет ли у ребенка хорошая самооценка? Будет ли желание меняться к лучшему, если все вокруг только плохое о нем говорят?

Чаще всего плохое поведение – это индикатор того, что ребенку плохо.

Когда я, ребенок, человек, счастлив когда у меня все хорошо, я не веду себя плохо. Я, счастливая, иду и всем делаю плохо? Конечно, нет.

Обычно если у вас что-то болит, например, живот или голова, и к вам кто-то подходит, вам не до него, и вы можете сказать этому человеку не ласковые слова типа: «Отстань. Прекрати. Уйди». Может быть, даже вам такое поведение не свойственно, но вам плохо, и вы другим делаете плохо.

Благодаря такому тесту, когда родители или учителя прописывают, кто что говорит и думает, у них открываются глаза: «Боже, что же мы делаем!»

Получается, мы сами делаем так, что ребенок действительно думает, что с ним что-то не так, и он какой-то не такой.

Эксперимент Розенталя «Ученики-отличники»

Напомню вам эксперимент психолога Роберта Розенталя «Ученики-отличники».

В 1960 году Розенталь и директор школы Ленор Джекобсон провели исследование, которое стало классическим и позже повторялось много раз. Они пришли в начальную школу и сказали: «Мы сейчас будем проводить тест, направленный на выявление тех учеников, которые должны совершить «интеллектуальный прорыв». Будем выявлять будущих гениев». А на самом деле они провели стандартный тест



**Не самостоятельность =
низкая самооценка =
повышенная тревожность =
эмоциональное
перенапряжение =
несдерживаемая
раздражительность**

Окружение	Что говорят/что думают

на IQ и дали учителям, не посвятив их в цели эксперимента, случайно выбранные фамилии детей, которые якобы прошли этот тест.

В конце года те дети, которых учителя искренне считали особо одаренными, стали в самом деле учиться значительно лучше. Их достижения выросли намного больше во всех областях, чем у других учеников.

Замучил ученик? Напишите Письмо гнева

Вера людей в нас сильно влияет на наши результаты. Хорошее мнение близких о ребенке и их добрые слова влияют на его самооценку, придают уверенность в том, что он всего добьется, и дают стремление добиваться.

Так что на нас лежит ответственность за то, что мы говорим, транслируем детям.

Допустим, в классе есть ребенок, которого вы еле выносите. По-человечески вас можно понять. Да, вам очень тяжело с этим ребенком, но, чтобы не выливать на него гнев, вы можете написать Письмо раздражения, Письмо гнева.

Изложите все, что хотели бы сказать ему: «Как ты меня бесишь! Как ты меня достал своим поведением и своими глупыми вопросами!..» В общем, все, что накопилось.

Никому не показывайте письмо, не

говорите о нем. Сразу мелко-мелко порвали и выкинули. Завтра снова можно написать и порвать такое письмо, и послезавтра тоже. Вы увидите, что вам будет становиться легче. Ваше эмоциональное напряжение в коммуникации с этим учеником будет снижаться, вы уже по-другому сможете с ним общаться.

А для закрепления результата можно написать эссе об этом ученике, о том, какой он хороший. Старайтесь вспомнить о нем только хорошее, и ваша коммуникация будет выстраиваться по-другому.

Мама Томаса Эдисона

Однажды юный Томас Эдисон вернулся домой из школы и передал маме письмо от учителя. Мама зачитала сыну письмо вслух, со слезами на глазах: «Ваш сын – гений. Эта школа слишком мала, и здесь нет учителей, способных его чему-то научить. Пожалуйста, учите его сами».

Однажды, через много лет, когда Эдисон был уже одним из величайших изобретателей века, он пересматривал старые семейные архивы и наткнулся на это письмо. Он открыл его и прочитал: «Ваш сын – умственно отсталый. Мы не можем больше учить его в школе вместе со всеми. Поэтому рекомендуем вам учить его самостоятельно дома».

Эдисон прорыдал несколько часов. Потом записал в свой дневник: «Томас Алва Эдисон был умственно отсталым ребен-

ком. Благодаря своей героической матери он стал одним из величайших гениев своего века».

Конечно, нам не нужно неадекватно оценивать своего ребенка. Но правильно, когда родитель дает ему позитивную реакцию, говорит слова поддержки, делает акцент не на результате, а на действии. К примеру:

– Ты так этим увлечен. Ты так долго этим занимаешься. Похоже, тебе это очень нравится.

Метод «бутерброда»

При общении и с учениками, и с их родителями, когда вы хотите сделать замечание, важно применять метод «бутерброда».

Последовательность трансляции:

1. Что-то хорошее.
2. Не очень хорошее – на что надо обратить внимание.
3. Снова хорошее.

«Бутерброд» для ученика

Допустим, ребенок не очень удачно написал работу, и мы говорим:

– Я вижу, ты сам сделал все домашнее задание. Сегодня ты очень постарался, написал эту работу.

Похвалили. И дальше делаем акцент на недостатках.

– Но вот здесь у тебя не очень получилось. Я поправила. Тут надо будет переделать.

И потом – снова позитив.

– Но меня очень радует, что ты стал больше внимания уделять этому предмету. Я уверена, что скоро у тебя будет еще более отличный результат.

Вы и замечание сделали, и не расстроили ребенка. В такой подаче он услышит замечание гораздо лучше.

«Бутерброд» для родителей

С родителями надо использовать тот же прием.

Учите, родителям нелегко общаться с учителями, потому что для многих слова учителя, его оценка ребенка для них звучит так: «Меня критикуют как родителя, оценивают мое родительство, насколько я справилась (справился)».

Когда учитель говорит: «Ребенок у вас двоечник, троечник, вообще шалтай-болтай. Он агрессивный, тревожный, у него не получается», – представляете, как тяжело родителю! Тем более если он и так знает, что есть проблема.





А «лучшая» защита – это, конечно, нападение, то есть встречное недовольство и обвинения. И ваш тандем не выстраивается. Для ребенка ничего конструктивного нет, если учителя и родители настроены друг против друга.

Выручит метод «бутерброда»:

1. Что-то хорошее.

– Он такой активный. На перемене всех соберет, организует игру.

2. На что обратить внимание.

– Но, к сожалению, и на уроках он продолжает веселиться. Я делаю ему замечания, стараюсь вводить правила, сдерживаю его активность. Но не очень получается.

3. Снова хорошее.

– А вот в театральном кружке он замечательно выступает.

В такой подаче, с прокладкой хорошего, «не очень хорошее» не будет восприниматься так болезненно.

Конечно, родители хотят для своих детей все самое лучшее. Работают, стараются, и тревожатся, что из-за работы могут меньше внимания уделять детям. А если на родительском собрании тебе говорят неприятные вещи, ты сам чувствуешь себя двоечником, потому что сделал все не так. И у них изменяется отношение к учителю, к школе. Ребенок это быстро считывает, и его мотивация к учебной деятельности еще больше снижается.

Поэтому метод «бутерброда» используем и с учениками, и с родителями.

Повышаем самооценку ребенка с помощью положительного отзыва

Учитель может повышать самооценку школьника с помощью положительного отзыва. Ребенок должен знать, что его работу видят и ценят.

Хорошим способом может быть и оценка знаний, и оценка проделанной работы с акцентом именно на ней.

Но когда у ребенка заниженная само-

оценка, если вы «натягиваете» оценку и говорите, хвалите его неискренне, дети очень хорошо чувствуют, когда их хвалят от души, а когда пытаются таким образом помочь. Это поддействует еще хуже на самооценку, потому что они будут чувствовать себя еще более уязвимыми.

Вообще с детьми очень важна искренность, чтобы все было честно.

– Да, у тебя тройка. Но при этом, смотри, ты стал дольше сидеть на месте, ты лучше ведешь себя на уроке, более внимательно слушаешь.

Конечно, мы, психологи, настоятельно рекомендуем не называть оценку ребенка при всем классе. Я не могу понять, зачем так делать, для чего весь класс должен знать оценку?

Моя старшая дочь всегда спрашивает учителя:

– А зачем вы называете мою оценку при всем классе?

– Ну, это нужно.

– Для кого? Для чего?

Кому нужно знать мою оценку? Это же провоцирует ребят на высмеивание. Особенно если девочку сажают с каким-нибудь активным мальчиком, и он реагирует издевательски: «Ха, двоечница, троечница!»

Арт-практика «Какой я»

Если у ребенка заниженная самооценка, и вы хотите ему помочь, но у вас нет психологического образования, вам сложно будет создать безопасное терапевтическое пространство, в котором можно проводить практики. Поэтому специально для педагогов я предлагаю арт-практику «Какой я».

Такие арт-практики мы тоже рекомендуем делать не при всем классе.

Вы можете предложить ребенку вспомнить или изобразить какого-то Супергероя и рассказать, какие у него есть сверхспособности. Спросите:

– А если бы у тебя были такие суперспособности, что бы ты с ними делал? Кому бы ты помог?

1. Оцените с учеником его сильные и слабые стороны.

Дальше очень важно проговорить это с учеником, оценить его сильные и слабые стороны.

Важно акцентировать внимание ребенка на том, что абсолютно у всех есть слабые стороны, это нормально. И здорово, когда ты знаешь и понимаешь свои слабые стороны.



2. Подсветите ребенку, в чем его силы.
– Вот здесь у тебя всегда очень хорошо получается. Вот здесь надо подтянуть. Подружись с кем-нибудь, и пусть он тебе поможет.

3. Обсудите с ребенком, что все и всегда можно изменить!

Расскажите в классе, как сами справлялись с неудачами

При всем классе можно рассказывать про свои неудачи, и как вы их преодолевали, справлялись с ними.

Рекомендую учителям и родителям не какие-то жалостливые истории рассказывать, а про свой опыт решения проблем. Пусть дети видят, что иметь какие-то препятствия и их преодолевать – это нормально.

Я всегда говорю родителям: «Не подкладывайте мягкие подушки под острые углы». Рассказывайте ребенку обо всем, что происходит в мире, и о ситуациях в вашей семье.

«Мы сейчас поссорились с папой. Такое бывает. Мы продолжаем любить друг друга. Просто не сошлись во мнениях в каком-то вопросе, и сейчас его так эмоционально обсуждали. Это никак с тобой не связано. Сейчас мы немножко остынем и опять вернемся к обсуждению этого вопроса».

Повысить самооценку ученика можно, если убедить его, что не стоит бояться провала, что ошибка – неизбежная часть пути к успеху.

Благодаря ошибкам мы понимаем, как не надо делать, и пробуем делать по-другому.

Адекватная самооценка «подтягивает» уверенность в себе. А уверенность помогает нам пробовать делать снова, по-другому.

Мои рекомендации для педагогов

Я написала рекомендации для педагогов. Если это возможно в вашей образовательной организации, то желательно их придерживаться.

1. Не озвучивать оценку при всем классе

Я практикующий психолог, который работает в онлайн-пространстве. За год провожу более 1 тысячи консультаций для родителей и детей.

Очень популярен такой запрос родителей: ребенок не хочет идти в школу, по-

тому что учитель сказал при всех про его двойку, и класс над ним смеется, называет двоечником.

Понятно, что возможны и другие причины, но изначально родители называют именно эту причину, когда опозорили на весь класс, и теперь ребенок не идет туда. Но ведь можно так не поступать.

Еще раз подчеркну, что мне как специалисту до сих пор совершенно не понятно, для чего так делать. Для меня это загадка. Сами видите, что тем самым мы не мотивируем ребенка на хорошую учебу.

2. Не делать замечания

Хотелось бы, чтобы учителя разговаривали с детьми чуть иначе.

Не так: «Замолчи! Хватит! Что ты там...»,
А, допустим, так: «Сейчас необходимо быть тише».

Можно написать записку и носить ее у себя в кармане: «Я тебя очень прошу сейчас не очень мешать мне вести урок».

Если ребенок вам мешает, положите ему записку на парту. Он вам будет вдвойне благодарен за то, что вы не сделали замечание вслух и не выставили его за дверь, не начали кричать, высмеивать и прочее.

3. Не общаться с ребенком некорректно

Я думаю, вы все осознанные педагоги. Но некорректное обращение еще имеет место в школе. Причина в том, что такие учителя не находятся в ресурсе, у них не получается следить за своим эмоциональным состоянием.

Педагогам нужна личная терапия, как психологам

К сожалению, у педагогов нет регулярной личной поддерживающей психотерапии, как у нас, психологов.

Мы вообще не имеем права работать с людьми, если у нас нет личной терапии. Например, у меня она бывает 4 раза в неделю по разным направлениям, в том числе личная терапия. То есть 4 человека помогают поддерживать мое эмоциональное состояние, помогают мне быть в ресурсном состоянии.

Я там выговариваюсь, поэтому и дома нет ссор, и на работе, с сотрудниками нет конфликтов. Специально обученные люди все это контейнируют, принимают.

Очень хотелось бы, чтобы педагогам тоже выделяли психологов, чтобы под-



держивать их эмоциональное состояние в ресурсе. Это очень важно.

Если вы чувствуете личную неприязнь к ученику, то применяйте Письмо гнева или раздражения. Личная терапия тоже очень желательна.

Инструменты для снятия эмоционального и мышечного напряжения

Так как низкая самооценка влечет за собой большой клубок проблем, необходимо давать детям возможность снижать напряжение. Мы можем предложить следующие инструменты для этого.

1. Лист гнева или Почта гнева

У вас в классе в углу могут находиться листочки с надписью «Лист гнева». На них могут быть нарисованы какие-то мордашки. Такой лист можно смять и, как в баскетбольную корзину, кинуть в мусорку. Получается, ты законтейнировал все свое неприятие, всю свою злость здесь и сейчас. Выкинул что-то нехорошее из себя.

А можно сделать Почту гнева – ящик с замочком. Можно обмотать его скотчем. Туда надо отправлять свои гневные письма, куда можно писать все что угодно. Их никто не будет читать. Вы просто сжигаете или выкидываете их.

Никто никогда не узнает, что там было написано. Сам факт того, что ребенок смог в моменте прожить свои чувства, на бумаге, написать пусть даже какое-то ру-



гательство, очень полезен, снижает эмоциональное напряжение.

2. Арт-стена

Пусть дети рисуют и пишут, что хотят, на специально выделенном участке стены в классе. В принципе здорово, когда мы позволяем детям творчески проявляться. Однако дети могут писать там что-то не очень лестное и хорошее, поэтому надо, чтобы кто-то за этим следил и быстро стирал. Нет смысла искать того, кто это написал. Дети так самовыражаются. Это им тоже нужно. Проще на переменах такие вещи стирать и замазывать.

3. Песок

Отличный инструмент терапии – песок. И сейчас есть интерактивная песочница, очень интересная. Возможно, школа может такую вещь приобрести.

В песке очень приятно и полезно возиться детям и взрослым. Песок всегда хочется трогать, пересыпать. От этого наступает расслабление.

4. Пластилин

Лепить что-либо из пластилина, мять его тоже доставляет радость детям и взрослым, и тоже является отвлекающим, расслабляющим, антистрессовым занятием, которое позволяет успокоиться. Даже продаются игрушки-антистресс из особого пластилина.

5. Фольга

Если ребенок сильно раздражается

(у него может даже дыхание сбиться), то он не сможет сосредоточиться на учебе. Возможно, он будет сидеть и думать, как отомстить всем.

Говорим ребенку: «Скатай шарик из фольги. Теперь его можно сплющить, сделать лепешкой. И проживи, что ты чувствуешь».

Достаточно буквально 5 минут такого взаимодействия с фольгой. Фольга – очень терапевтический материал, такие манипуляции помогут снизить напряжение.

6. Письмо гнева, обиды, раздражения

В подростковом возрасте все дети начинают писать стихи, сочинять песни, вести дневники, рисовать, слушать музыку и так далее. Все эти занятия представляют собой техники на снижение эмоционального напряжения и переключение эмоционального состояния. Мы сами так делали в подростковом возрасте интуитивно, и наши подростки так делают, хотя мы не обучали их этому.

Но здорово и новые техники давать, рассказывать детям, что существуют и другие инструменты. Так, можно изложить на бумаге все, что думаешь и чувствуешь, и порвать, чтобы и негативные эмоции выразить и изжить, и никого не обидеть.

Упражнения для повышения самооценки

1. Я лучше всех умею

Перед всем классом ребенок может показать, что у него получается хорошо, «лучше, чем у всех». Все равно, что это будет. Можно даже смеяться, дурачиться, что-то рассказывать, прыгать на одной ножке и прочее.

То есть не важно, насколько это глобально, а важно, чтобы вы создали такую атмосферу. Взяли и просто показали: я лучше всех хлопаю в ладоши. Можно делать максимально легкие упражнения, которые у всех детей получаются.

2. Дневник побед, Дневник благодарности

Здорово вести Дневник побед и Дневник благодарности. Это всегда повышает самооценку и меняет фокус, смещает его с негатива на позитив.

Если ребенок будет записывать свои победы, больше обращать на них внимание, ему станет проще замечать то, что у него получается, и он не будет застревать на том, что не получается.

В Дневник благодарности надо записывать то, за что можно быть благодарным. Если поискать, то всегда найдется, за что благодарить жизнь, родителей, природу, людей.

3. Что было сегодня хорошего

Принцип такой же: обращаем внимание именно на хорошее, концентрируемся на этом и радуемся.

4. Арт-практика «Медаль успеха» или диплом

Практику можно применять с детьми от 3 лет.

Если медаль делается в семье, вы берете пластиковую крышку от банки или круг из картона, ленточку и скотч. Делаете медальку, которую можно вешать себе на шею и снимать.

Вручаете ребенку и даете такое задание: «С помощью пластилина сделай рисунок на своей медальке. И каждый раз, когда берешь новый кусочек, нужно сказать о себе что-то приятное, похвалить себя, назвать какое-то свое достоинство, вспомнить, что ты сделал сегодня хорошего».

Ребенок создает из пластилина свою медальку, клеит на крышечку, создает фон. Каждый раз вы можете хлопать и поддерживать ребенка.

Например:

– Я быстрая!



Материалы:

- ✓ Обычный пластилин
- ✓ Круг из картона или крышка
- ✓ Ленточка и скотч

Возраст: 3+

5. Плакат «Лучшие дети»

Очень приятно, когда дети почувствуют, что абсолютно каждый ребенок в классе является лучшим, и нет никакой градации.

Один раз педагоги запустили в Интернете флешмоб, когда писали не «классная работа», а «классные дети». Дети читали и радостно смеялись. Вы тоже можете устраивать такие приятные моменты в своем классе. И родители это тоже увидят.

6. Зеркало в коробке

Замечательная идея – зеркало в коробке.

Вы приходите в класс и говорите: «В эту коробку я положила фотографию того, кто самый лучший в классе. Каждый из вас сейчас по очереди подойдет, посмотрит в коробку и увидит этого человека».

Самое важное: не говорите никому, что там лежит не фотография, а зеркало, и каждый ребенок будет видеть себя.

В Интернете есть вариант этого приема, когда учительница сказала: «Сейчас вы увидите того, кого я больше всех в классе люблю». Реакция детей была потрясающей – счастье, улыбки, слезы радости.

7. Отработка навыков владения собой в травмирующих ситуациях

Тут применяются ролевые игры. Ребенок получает роли сильных личностей, героев, преодолевающих трудности. Страх и тревога должны доводиться до абсурда.

Мы можем сочинить начало сказки. В одном царстве шел герой, рыцарь. И вдруг увидел то, что потребовало от него смелости и находчивости, чтобы помочь кому-то. Или сам попал в ситуацию, где понадобились эти качества. Каждый ре-

бенок представит себя на его месте и расскажет, как он справился.

А можно проделать эту практику тет-а-тет с ребенком.

Рекомендации

1. Поддерживаем хорошую атмосферу в классе.

Сразу пресекаем все возможные негативные ситуации, когда ученики начинают говорить друг другу нехорошие слова, обижать друг друга.

Сразу собираем всех в классе и объявляем: «В моем классе я не допускаю такого поведения. Так нельзя».

После этого помогаем детям общаться по-другому.

2. Секции.

Здорово, когда ребенок посещают какую-то секцию, и у него есть успехи, он в этом «профи», все получается, ему это нравится, и он хочет продолжать там заниматься. Тогда самооценка растет автоматически.

3. Хобби.

Когда у нас есть хобби, мы читаем об этой сфере, узнаем что-то новое, это работает и на психологическую разгрузку, и повышает нашу самооценку.

4. Путешествия.

Путешествия, когда мы видим новые места, расширяют наш кругозор и благоприятно влияют на нашу самооценку.

5. Узнавать новое.

Новые знания и впечатления обогащают наш внутренний мир, что поднимает самооценку. Поэтому читайте с детьми, ходите в музеи, театры, кино.

6. Благотворительность, волонтерство.

Когда дети помогают приютам для бездомных животных, отправляют на праздники открытки бабушкам и дедушкам в дома престарелых, в ответ получая благодарность, и делают прочие добрые дела, это очень вдохновляет и поднимает самооценку. И детки снова хотят участвовать в таких акциях.

Кроме слов благодарности за лекцию, Елена Александровна и все присутствующие получили напутствие от одного из слушателей: «Дорожите теми, кто вас поддерживает, двигайтесь, вдохновляйтесь, смейтесь, сохраняйте свет в глазах!»

– Да, ты очень быстрая!
Если ребенок не может придумать для себя комплимент, помогите ему.

Такие медальки можно делать всей семьей. Так вы не только поднимите самооценку себе и ребенку, но и станете ближе друг к другу.

В медаль можно добавлять стражики, мелкие детали от Lego, фигурки, пуговицы.

В классе, когда все уже доделали свои медальки, можно повесить их, поаплодировать и спросить у ребенка, за что эта медаль.

Такая практика будет помогать росту самооценки учеников, и одновременно являться тренингом на сплочение в классе.

Рекомендации



<https://burevaya.ru/>
ЕЛЕНА БУРЬВАЯ
ПЕДАГОГ ПСИХОЛОГ

@elenaburevaya