**Как придать уверенность в себе школьнику и повысить его самооценку**

Уверенность в себе школьнику необходима — без нее сложнее хорошо учиться, поступить в вуз, добиться успеха. Но это чувство закладывается в ребенке с детства, и школьные учителя играют здесь огромную роль. Так как же учителю повлиять на формирование хорошей самооценки учеников?

Как придать уверенность в себе школьнику и повысить его самооценку

**Уверенность в себе и самооценка**

Уверенность в себе и самооценка — это немного разные вещи. Самооценка показывает, кто ты есть, твои способности, таланты, положительные качества. Уверенность — это то, что ты можешь сделать или достичь в будущем. Несомненно, эти качества коренным образом связаны, и самооценка конечно же влияет на уверенность и создает ее вкупе с амбициями и мечтами.

Самооценка ученика — достаточно личная характеристика: другие по влияют на нее только косвенно. Но основная проблема как раз и заключается в том, что объективно оценить себя человек просто не может. И несмотря на то, что уверенность в себе не должна быть зависима от окружения, на ее формирование коренным образом влияют суждения других людей. Особенно это касается детей, потому что именно они строят картину своего мира на основе мнений и суждений взрослых людей. Так что именно в детстве закладывается уверенность в своих силах.

**На что повлияет уверенность школьника в себе и хорошая самооценка**

Влияние адекватной самооценки и уверенности в себе на жизнь колоссально. Нередко упертые и уверенные в своих силах дети достигают хороших результатов, обгоняя свои товарищей, которые в каком-то плане, могут быть и талантливее их. Правильная и адекватная самооценка ученика прежде всего дает ему возможность двигаться вперед, развивать свои таланты и не бояться поражений. В каком-то смысле можно даже сказать, что именно уверенность в себе позволяет школьнику достигать своих целей. Правда, стоит отметить, что только одной уверенностью горы не свернешь — необходима еще долгая и тяжелая работа.

**Почему школьник теряет уверенность в себе и имеет низкую самооценку**

На мой взгляд, есть две причины низкой самооценки:

* одна из них связана с собственными суждениями человека о своей деятельности,
* другая порождается окружающими людьми.

**Неудачи и неудовлетворенность результатами**

Уверенность в себе школьнику придают победы, даже маленькие: первое место в конкурсе, высший балл за контрольную и т.д. А когда этого нет, уверенность в своих силах падает, а вместе с ней и самооценка.

**Что о достижениях ребенка думают другие люди**

Самооценку, а с ней и уверенность в себе, школьнику формируют близкие люди: родители, родственники, учителя и т.д. Здесь может быть две крайности.

1. Нередко я сталкиваюсь с такой ситуацией, когда прихожу на первое занятие: **родители при ребенке начинают говорить, что он глупый, что он тугодум и что у него ничего не получается**. А сам ребенок стоит, опустив взгляд, и видно, что он верит в это.

Учителя также часто ведут себя не как взрослые люди, и в независимости от прогресса ребенка оценивают его плохо. В общем, ребенка просто постоянно подвергают критике самые близкие ему люди или люди с которыми он часто пересекается. Неудивительно, что у него будут проблемы с самооценкой.

2. Бывает и наоборот: **ребёнка не ругают, но ставят перед ним слишком завышенные требования**. «Ты должен учиться на пятерки, получить золотую медаль, выиграть пару тройку олимпиад и в конечном итоге получить нобелевскую премию!» — схема примерно такая. Это приводит к порой нереальным и неадекватным требованиям ребенка к самому себе.

Возможна ситуация, что ко всему этому добавляется еще и излишняя опека. В таком случае родители не просто требуют от ребенка результатов, но и, если их что-то не устраивает, идут разбираться сами с проблемой. То есть они не дают ребенку самостоятельно разобраться с проблемой. Это, в конечном счете, делает школьника не уверенным в своих силах.

**Как повысить уверенность в себе школьнику: методики**

В выборе методики (а их достаточно много) прежде всего следует обратить внимание на причины низкой самооценки. [Пообщайтесь с родителями учеников](https://repit.online/blog/post/kak-repetitoru-obshhatsya-s-roditelyami.html) с заниженной самооценкой, а также посмотрите на успеваемость ребенка по всем предметам.

Обязательно обратите внимание на возраст ученика. Если с детьми младшего возраста основным инструментом для повышения самооценки может быть игра, то с учениками старшего возраста, нужны более «самоанализирующие» методы.

Если же вы видите, что ситуация очень тяжелая и у ребенка буквально опустились руки, то немедленно нужно консультироваться с психологом и заниматься этим делом серьезно.

**Методика № 1. Повышаем самооценку школьника с помощью положительного отзыва**

Суть методики очень проста: похвалите ученика за его достижения. Нн должен знать, что его работу видят и ценят.  Хорошим способом может быть оценка не как таковых знаний, а оценка проделанной работы.Но с этой методикой надо быть осторожнее. Дети с заниженной самооценкой очень хорошо чувствуют, когда их хвалят просто так, а когда пытаются им этим помочь. Можно только усугубить ситуацию.

**Методика № 2. Самоанализ и уверенность в себе школьника**

Американский психолог Натаниэль Бранден утверждает, что решить проблему заниженной самооценки поможет практика осознанной жизни. Как это?

Попросите школьников по-новому посмотреть на их жизнь.

1. Нужно совместно с учеником оценить его сильные и слабые стороны. Нет ничего страшного в том, что у него есть слабости — они есть у всех.
2. Нужно найти, в чем сила ребенка, раскрыть его способности. Это очень сильно повлияет на его уверенность: он будет знать, что может выиграть или победить, что у него есть свои сильные стороны.
3. Постарайтесь объяснить детям, что они всегда могут стать лучше. А на данный момент они должны принять себя такими, какие они есть, и продолжать расти.

Полезно также попросить ребенка объяснить, почему он считает себя хуже других. Надо, чтобы он послушал самого себя: когда мы слышим то, о чем думаем, включается критическое мышление. В итоге ребенок самостоятельно может найти ошибку в своих суждениях.

Ну и конечно, покажите своим ученикам пример: как вы анализируете себя? Подчеркните, что вы делаете это осознанно, не поддаваясь эмоциям и критике других людей.

**Методика № 3. Самооценка ученика и самостоятельность**

Есть методики, основанные на арт-терапии, музыке, и играх. В этих случаях ребенок с заниженной самооценкой берет на себя определенную роль и выполняет соответствующие функции. Это тоже дает определенную уверенность в себе. Ведь в музыке, в рисовании нельзя ошибиться, а игра всегда раскрывает внутренний потенциал и показывает твои сильные стороны.

Главное в этих методиках — дать детям свободу проявить себя и не ругать или ограничивать их.

**Главный совет: как повысить уверенность в себе школьнику**

Покажите ребенку, что поражения, провалы и критика других людей, можно использовать в положительном ключе. Так, критика может дать новую идею или указать на недостаток, который нужно исправить.

Повысить самооценку ученику можно, если убедить его, что не стоит бояться провала. Ошибка — неизбежная часть пути к успеху. Куда больше стоит бояться безделья. А вот ошибки помогают стать сильнее и лучше!