**ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ**

**Тревожность** — это индивидуальная психологическая особенность. Тревожный человек испытывает беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не располагают.

Работа по повышению самооценки является одной из важнейших составляющих коррекционной работы с тревожными детьми.

Довольно часто тревожные дети имеют заниженную самооценку, что выражается в боязни браться за новое сложное задание, в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, Такие дети, как правило, чаще других подвергаются манипулятивным воздействиям со стороны взрослых и сверстников.

Для того чтобы помочь детям данной категории повысить самооценку, Вирджиния Квинн предлагает оказывать им поддержку, проявлять искреннюю заботу о них и как можно чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам.

Если в дошкольном и младшем школьном возрасте ребенок не получает такой поддержки от взрослых, то в подростковом возрасте у него «развивается резкое ощущение личностного дискомфорта» (Реан А.А., Коломинский Я.Л., 1999).

Для повышения самооценки ребенка можно использовать следующие методы работы.

Прежде всего, необходимо как можно чаще называть его по имени и хвалить в присутствии других детей и взрослых. В детском саду или в классе с этой целью можно отмечать достижения ребенка на специально оформленных стендах («Звезда недели», «Наши успехи», «Это мы можем», «Я сделал это!»), награждать грамотами, жетонами. Поощрять таких детей можно, поручая им выполнение престижных в данном коллективе дел (раздать тетради, написать что-либо на доске).

Нельзя сравнивать результаты, которых добились дети, выполняя то или иное задание. Если же педагог все-таки хочет провести сравнение, то можно отметить достижения ребенка.

Тревожных детей желательно спрашивать не в начале и не в конце урока, а в середине. Не надо торопить и подгонять их с ответом. Если взрослый уже задал вопрос, он должен дать ребенку необходимое для подготовки ответа время, стараясь не повторять вопрос дважды или даже трижды. В противном случае ребенок ответит нескоро, так как каждое повторение он будет воспринимать как новый стимул.

Если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен установить контакт глаз: это вселяет доверие в душу ребенка.

Для того чтобы тревожный ребенок не считал себя хуже других, желательно в группе детского сада или в классе проводить беседы, во время которых все дети рассказывают о своих затруднениях в тех или иных ситуациях. Подобные беседы помогают ребенку осознать, что и у сверстников существуют проблемы, сходные с его собственными. Такие обсуждения также способствуют расширению поведенческого репертуара ребенка.

Коррекционная работа с тревожными детьми может проводиться как индивидуально, так и в группе. Мы предлагаем несколько групповых игр, направленных на повышение самооценки ребенка.

#### Игра «Похвалилки»

#### (Е.К. Лютова, Г.Б. Монина)

Дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причем формулировка обязательно начинается словами «Однажды я...» Например: «Однажды я помог товарищу в школе» или «Однажды я быстро выполнил домашнее задание»

и т.д.

На обдумывание задания дается 2—3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил именно то, что указано в его карточке.

После того как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они это сделают сами.

В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того чтобы это заметить, необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим.

#### Игра «За что меня любит мама»

#### (Е.К. Лютова, Г.Б. Монина)

Дети сидят в кругу (или за партами). Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама.

Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил то, что сказали другие. При затруднении дети могут ему помочь

После этого нужно обсудить с детьми, приятно ли им было, что другие дети запомнили эту информацию. Дети обычно сами делают вывод, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

На первых порах дети, чтобы показаться значимыми, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

#### Игра «Подари карточку»

#### (Е.К. Лютова, Г.Б. Монина)

Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисует карточки с пиктограммами, обозначающими различные положительные качества. С детьми необходимо обсудить, что означает каждая пиктограмма. Например, карточка с изображением улыбающегося человечка может символизировать веселье, с изображением двух одинаковых конфет — доброту или честность. Если дети умеют читать и писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество (обязательно положительное!).

Каждому ребенку выдается 5—8 карточек. По сигналу ведущего дети закрепляют на спине товарищей (при помощи скотча) все карточки. Ребенок получает ту или иную карточку, если его товарищи считают, что он обладает этим качеством.

По сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу».

На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при повторении игры и после обсуждения ситуация меняется.

Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно выяснить, что приятнее — дарить хорошие слова другим или получать их самому. Чаще всего дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех, кто совсем не получал карточек или получал их совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили карточки, но им бы тоже хотелось получить такие подарки.

Как правило, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.

#### Игра «Скульптура»

#### (известная игра)

Эта игра учит детей владеть мышцами лица, рук, ног и снимать мышечное напряжение.

Дети разбиваются на пары. Один из них — скульптор, другой — скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

— ребенка, который ничего не боится;

— ребенка, который всем доволен;

— ребенка, который выполнил сложное задание и т.д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут — сами дети.

Играющие обычно меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры.

После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую — нет.

Подробно о работе с тревожными, гиперактивными, агрессивными и аутичными детьми можно прочитать в книге Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми». Спб., 2000.