

**Фомина Надежда Николаевна. Педагог – психолог МБОУ «Гимназия№1»
г.Чебоксары.**

Самооценка – это представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или даже закрыто.

Самооценка является толчком к развитию личности.

Самосознание – не только познание себя, но и известное отношение к себе: к своим качествам и состояниям, возможностям, физическим и духовным силам, т.е. САМООЦЕНКА.

Человек как личность – самооценивающее существо. Люди могут оценивать себя, свои поступки и действия. Без самооценки трудно и даже невозможно самоопределиться в жизни.

Значительное место в жизни детей и подростков занимает познание. Ребенок приобретает знания о мире, открывает для себя новые стороны жизни и человеческих взаимоотношений.

В результате сложных физиологических и психологических процессов у ребенка вырабатывается способность анализировать свои поступки и совершать определенные действия.

Наиболее распространенным является следующие виды определения самооценки:

- Заниженная (низкая)
- Адекватная (правильная)
- Завышенная (низкая)

У большинства людей она формируется в детстве и сопровождает индивида всю жизнь.

Например: Когда родители или педагоги в детском саду и в школе внушают ребенку, что он не на что не годится, называют его бездарем, неумехой и т.п., они порождают в нем неуверенность в себе. При этом воспитывается личность неспособная принимать самостоятельные решения, лишенная инициативности и ответственности.

Адекватная.

Адекватная (правильная) самооценка - это способность человека реально оценивать собственные возможности и внутренний потенциал. Если человек обладает такой самооценкой, он достигает успеха в жизни, карьере, личных взаимоотношениях. Он решает все трудности, задачи в его жизни, у него формируются такие качества, такие как адаптированность к любым условиям, внутреннее равновесие, предприимчивость.

Завышенная.

Завышенная (высокая) эти люди очень высокого мнения о себе. Часто их позиция расходится с восприятием их окружающими. Это несоответствие свидетельствует о завышенной самооценке.

Формирование самооценки происходит вместе с становлением личности, то есть с детства. Ведущую роль в этом процессе играет мнение окружающих и личные достижения человека.

Мотивация – это некое эмоциональное состояние, которое побуждает к действию.

Процесс формирования и закрепления у школьников положительных мотивов учебной деятельности или (познавательной сферы деятельности).

Наиболее эффективные способы повышения мотивации:

- Мотивация личным примером.
- Отмечать любые достижения обучающихся, демонстрировать окружающим их достижения.
- Четко выработанная система организации учебного процесса.
- Обязательная целевая установка на начальном этапе урока (настрой обучающихся, формирование внутренних стимулов, сообщение цели урока необычными способами).
- Акцентирование внимания на связи предмета с жизнью и профессией.

Виды внутренней мотивации:

- Мотивация по результату (обучающийся ориентирован на результат деятельности).
- Мотивация по процессу (обучающийся заинтересован самим процессом деятельности).
- Мотивация на оценку (обучающийся заинтересован в получении хорошей оценки).
- Мотивация во избежание неприятностей (обучающемуся абсолютно не важен результат, но ему не хочется иметь неприятностей со стороны родителей, учителей и т.д.)

Мотивация учения – основное условие успешного обучения.

