

Тема: «Роль самооценки в личностном развитии подростка»

Занятие для родителей учащихся 6 класса (4-я четверть)

Цель собрания: актуализация проблемы формирования самооценки как определяющего фактора развития личности.

Задачи собрания:

1. Познакомить родителей с причинами формирования высокой и низкой самооценки ребёнка.
2. Познакомить родителей с возможными последствиями низкой и высокой самооценки ребёнка.
3. Рассказать родителям о способах определения уровня самооценки и повышении этого уровня.

Форма проведения собрания: лекция

Материалы к собранию:

- рекомендации родителям, чьи дети поставили себя на одну из трёх нижних или верхних ступенек (*приложение*).

Ход собрания

1. Вступление.

В психологическом словаре слово «самооценка» толкуется как «оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей». От самооценки зависят его взаимоотношения с окружающими, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Следовательно, самооценка влияет на эффективность деятельности подростка, на дальнейшее развитие его личности.

Поэтому сегодня мы поговорим о том, почему формируется та или иная самооценка, как определить уровень самооценки вашего ребенка, о возможных последствиях низкой самооценки и о том, как ее повысить.

2. Как и почему формируется та или иная самооценка?

В детстве круг общения ребенка предельно сужен, и в основном родители влияют на самооценку ребенка. Если родители любят, уважают, ценят его успехи, то у него, естественно, формируется позитивная самооценка. Если ребенок в семье сталкивается с пренебрежением, с неприязнью, если находится в зависимом, подчиненном положении, то в будущем он не избежит неприятностей, связанных с негативной самооценкой.

В семьях, где у детей формируется высокая самооценка, ясные взаимоотношения, четко определены авторитеты, распределена ответственность. Ребенок учится успешно решать встающие перед ним в повседневной жизни задачи, так как чувствует уверенность в своих силах.

Его всё время поддерживают и одобряют. В таких семьях относятся друг к другу дружелюбно и искренне.

Если родители пытаются поставить ребёнка в зависимое положение, то они заведомо снижают его самооценку. В такой семье требуют от ребёнка послушания, учат его подстраиваться, не конфликтовать с окружающими. Родители боятся положиться на ребенка, недооценивают его возможности, защищают его от трудностей, контролируют его действия. В результате ребенок становится неуравновешенным, не доверяет окружающим, не верит в свои силы, ему не хватает ощущения, что он значим, ценен.

В подростковом возрасте все несколько усложняется: появляется потребность самоутвердиться, стремление найти свое место в жизни, утвердиться в обществе. В результате именно под влиянием оценки окружающих у подростка складывается собственное отношение к себе, самооценка своей личности.

Для того чтобы определить уровень самооценки, совсем необязательно обращаться к специалисту. Вот один из способов: нарисуйте на чистом листе бумаги лестницу из 10 ступенек. Дайте ребёнку следующую инструкцию. *На верхней ступени лестницы находятся самые лучшие дети на свете. Они красивы, талантливы, умны, уверены в себе, у них все получается быстро, и легко, их хвалят учителя, любят родители, у них много друзей, ими восхищаются, на них равняются. А на самой нижней ступени находятся неудачники, те, кто прогуливает школу, плохо учится, не слушает родителей, с кем никто не хочет дружить, кого часто ругают родители, они не уверены в себе, не обладают определенным талантом. Все остальные дети находятся на других ступенях: одни выше, другие ниже. Подумай, где твоё место на этой лестнице в данный момент, и нарисуй себя на этой ступеньке.*

Если ребёнок поместил себя на одной из трёх нижних ступенек - это тревожный симптом, значит, настало время спросить себя: «когда и за что я последний раз хвалила своего ребёнка?» Очень важно в этом случае не спешить начинать уверять ребёнка, что он самый-самый лучший. Ребёнок вряд ли поверит, так как он укрепился в собственной никчемности, раз расположил себя на нижних ступенях лестницы.

К чему ведёт низкая самооценка?

- Чувство неполноценности является одной из причин снижения эффективности учебы.
- По выводам современных психологов человек не может любить другого, если не обладает здоровым чувством любви к себе.

- Низкая самооценка влияет и на выбор друзей. Как ни странно, но обычно выбор падает на людей, которые будут критиковать и осуждать его.
- Подростки с низкой самооценкой стараются не ставить перед собой труднодостижимых целей, обычно они ограничиваются решением обыденных задач, так как слишком критичны к себе.
- Но самыми опасными последствиями заниженной самооценки являются маски, которые помогают подростку спрятаться от внешнего мира. Одна из них - шутовство. Человек высмеивает себя, как бы «опережая других». Его неуверенность прячется за этим шутовским нарядом. И наоборот, другая маска - сарказм, грубость, высокомерие могут послужить «щитом». Стоит кому-либо посмотреть «как-то не так» и подросток взрывается, набрасывается с кулаками, а нередко и сам провоцирует ссоры.
- Сравнив себя со сверстниками, подросток с низкой самооценкой нередко приходит к выводу, что он никому не интересен. Результатом может стать замыкание в себе. Но такой вывод может привести и к совершенно противоположному результату: боясь осуждения со стороны других людей, подросток начинает приспосабливаться к окружающим: не высказывает своё мнение, не дорожит собственными утверждениями.
- Самым опасным результатом низкой самооценки может явиться пристрастие к наркотикам. Попробовав наркотики, подросток утверждает в собственной значимости, у него появляются «ложные» друзья. В мире наркотиков нет проблем, а, следовательно, не нужно искать пути их решения.

Если по результатам теста ваш ребенок очутился на одной из 3 верхних ступеней, не торопитесь с выводами. Его оценка может оказаться вполне обоснованной и адекватной.

На основе неадекватно завышенной самооценки у подростка может возникнуть неверное представление о себе, идеализированный образ своей личности и своих возможностей.

Подростки с завышенной самооценкой часто игнорируют неудачи ради сохранения привычно высокой оценки самого себя, своих поступков. Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится эмоциональным, чаще всего неадекватным. В результате справедливое замечание начинает восприниматься как придирка, а объективная оценка работы - как заниженная. Подросток с неадекватно завышенной самооценкой не хочет признать, что это следствие его собственных ошибок, лени, недостатка знаний.

Для детей с высокой самооценкой характерно стремление занять лидерское положение в группе, причём любыми путями, и делают они это не всегда приемлемыми способами. Их сверстники, внешне признавая

авторитет такого лидерства, не любят лидера и при случае пытаются избежать контактов с ним.

Если вам кажется, что достижения вашего ребёнка объективны, если ребёнок с уважением относится к окружающим, не смотрит на своих сверстников свысока, то нет причин для волнения. Но если вам кажется, что ребёнок преувеличивает свои заслуги, ставит себя выше своих одноклассников, то следует предоставить ребёнку возможность самостоятельно действовать в тех ситуациях, где исключительность ребёнка необходима для достижения успеха. Синяки и шишки, в которых ребёнок будет винить только себя – это лучшее лекарство от излишней самоуверенности и заносчивости.

Понаблюдайте за своим ребёнком. Если его поведение меняется в соответствии со сложившейся ситуацией, если самооценка повышается при успехе и понижается при неудаче, то есть перспектива развития позитивной самооценки.

3. Рекомендации для родителей по повышению самооценки ребёнка.

Уважаемые родители, обратите внимание, что ключевым словом в рекомендациях по повышению самооценки ребёнка является слово «помогите».

- Попросите ребёнка написать все его достоинства и недостатки во внешнем облике, в характере, написать свои способности, таланты. Вы увидите, с какой лёгкостью ваш ребёнок пишет отрицательные качества и как трудно написать все то хорошее, что в нём есть. Помогите ему вспомнить нужное. Несомненно, достоинств окажется гораздо больше, чем недостатков. Итак, с первой задачей мы уже справились: подросток понял, что не так уж плох, как ему кажется.

- Вторая задача - помочь ребёнку справиться с недостатками. Попросите его подумать, какими способами он может преодолеть их и что он готов для этого сделать. Помогите ему найти реальные способы и посодействуйте в достижении конечного результата.

- Постарайтесь изучить все лучшее, что есть в вашем ребёнке. Подумайте, как он может развивать это в себе. Помогите найти ему то дело, которое поможет проявить свои способности.

- Подросток не должен пытаться быть похожим на других людей. Не оказывайте медвежью услугу, сравнивая его со сверстниками. Только сравнивая свой результат со своим же, можно надеяться на успех. Повторяйте ребёнку, что он не лучше и не хуже других, он такой один, ни на кого не похожий, уникальный. Научите его уважать себя, и он будет уважать других (в первую очередь вас).

4. Заключение.

Так как самооценка складывается под влиянием оценки окружающих и в подростковом возрасте становится достаточно устойчивой, поэтому формирование адекватной самооценки зависит от справедливых оценок окружающих его людей. Оценки взрослых, укореняясь в сознании ребенка, становятся их собственными оценками. Похвала, поощрение, одобрение, раскрытие возможностей ребенка повышают его самооценку. И наоборот, постоянные упреки, указания на ошибки и недочеты, выражение недовольства, негативная критика ведут к снижению уровня самооценки ребенка. Поэтому принимайте своего ребенка таким, какой он есть, со всеми его недостатками, странностями, отмечайте его достижения, подчеркивайте его положительные качества, проявляйте глубокую заинтересованность к его делам, его успехам, постоянно напоминайте ему, что у каждого человека неограниченные возможности, нужно только поверить в них, подчеркивайте индивидуальность, ценность вашего ребенка - и вы почувствуете, что его уверенность в себе, в своих силах будет возрастать.

Приложение

Что делать, если ребенок видит себя на одной из трёх верхних ступенек?
Очень важно не поторопиться с выводами.

Задайте уточняющие вопросы, прежде чем бить тревогу. Например, что позволяет тебе «претендовать» на верхние ступеньки? В каких областях ты добился высоких результатов? Есть ли одноклассники, которые лучше тебя? Есть ли у тебя недостатки?

Можно задать множество вопросов, позволяющих выяснить, искренне ли ребенок верит в то, что его достижения дают право занимать высокую позицию, при этом критично оценивая себя, или же его уверенность в собственной исключительности субъективна.

Если ребенок с уважением относится к сверстникам, если его достижения объективны, то нет причин для волнений.

Но если вам кажется, что ребенок преувеличивает свои заслуги, ставит себя выше своих одноклассников, то тогда следует задуматься.

Лучше всего будет дать возможность ребенку убедиться на собственном опыте, что поставленная им оценка несколько завышена.

Признав исключительность ребенка, предоставьте возможность самостоятельно действовать в тех ситуациях, где такая исключительность необходима для достижения успеха. Синяки и шишки, в которых придется

винить только себя – лучшее лекарство от излишней самоуверенности и заносчивости.

Что делать, если ребенок видит себя на одной из трёх нижних ступенек?

Похвалите его за искренний ответ. Ведь ребенок продемонстрировал высокую критичность, честность.

Скажите своему ребенку, что вы принимаете его таким, какой он есть, со всеми успехами и неудачами, со всеми странностями.

Принимая мнение ребенка о себе, попытайтесь сосредоточить его внимание на том хорошем, что в нем есть, на тех успехах, которые были. Необходимо быть искренними в беседе с ребенком. Попробуйте задать ненавязчивые вопросы, ответы на которые подведут ребенка к мысли, что он не так уж ничтожен, как ему кажется. Например, все учителя тебя ругают? А кто ругает меньше других? А может кто-то совсем не ругает? А может, кто-то хвалит? За что? Постарайтесь узнать о каком-то достижении ребенка, о неожиданном качестве, акцентируя на этом его внимание, подчеркивая его значимость.

Отмечайте его достижения, проявляйте заинтересованность к его делам, с уважением относитесь к его мнению. Если ребенок невысокого мнения о себе, тогда он склонен считать, что и другим неинтересны его мысли и занятия. Ведь ребенок очень чутко улавливает малейшие знаки невнимания или пренебрежения. Вы зевнули, когда ребенок рассказывал что-то, с его точки зрения, важное, перебили его или сменили тему – и ребенок безошибочно угадал, интересен он вам или нет.

Вы должны быть готовы к тому, что ребенок будет совершать ошибки, принимать неверные решения, претерпевать неудачи. Ваша задача – научить ребенка делать выводы из ошибок.

Сравнивайте успехи ребенка только с его собственными успехами, а не с результатами других детей. Возможность стать отличником должна завоёвываться в соревновании с самим собой. Нужно донести до ребенка, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса учебы, а не от заработанной оценки.

Уважаемые родители, обратите внимание, что ключевым словом в рекомендациях по повышению самооценки ребёнка является слово «помогите».

- Попросите ребёнка написать все его достоинства и недостатки во внешнем облике, в характере, написать свои способности, таланты. Вы увидите, с какой легкостью ваш ребенок пишет отрицательные качества и как трудно написать все то хорошее, что в нем есть. Помогите ему вспомнить нужное. Несомненно, достоинств окажется гораздо больше,

чем недостатков. Итак, с первой задачей мы уже справились: подросток понял, что не так уж плох, как ему кажется.

- Вторая задача - помочь ребёнку справиться с недостатками. Попросите его подумать, какими способами он может преодолеть их и что он готов для этого сделать. Помогите ему найти реальные способы и поспособствуйте в достижении конечного результата.

- Постарайтесь изучить все лучшее, что есть в вашем ребёнке. Подумайте, как он может развивать это в себе. Помогите найти ему то дело, которое поможет проявить свои способности.

- Подросток не должен пытаться быть похожим на других людей. Не оказывайте медвежью услугу, сравнивая его со сверстниками. Только сравнивая свой результат со своим же, можно надеяться на успех. Повторяйте ребёнку, что он не лучше и не хуже других, он такой один, ни на кого не похожий, уникальный. Научите его уважать себя, и он будет уважать других (в первую очередь вас).