

МБОУ «Карпогорская СОШ № 118»

Проект родительского собрания

«Самооценка подростка»

Педагог – психолог муниципального
бюджетного образовательного
учреждения «Карпогорская средняя
общеобразовательная школа №118»
Козьмина Ирина Викторовна

Карпогоры, 2013

Актуальность темы состоит в том, что в современном мире все больше растет понимание того, что именно семья определяет развитие человека. Взаимодействие ребенка с миром строится на основе его опыта взаимодействия в семье. Именно этот опыт часто и определяет поведение человека в социуме, а также формирует представление ребенка о себе, о своих возможностях и способностях. Семья может играть, как положительную, так и как отрицательную роль в воспитании и развитии человека. Поэтому очень важно проводить работу с родителями, направленную на формирование позитивного взаимодействия с детьми.

Особенно это важно в тот период, который называют подростковым возрастом. Именно в этом возрасте самооценка очень неустойчива и во многом зависит от социума. Родители должны сделать все, чтобы повысить веру ребенка в себя.

Часто родители не готовы принять те изменения, которые происходят с их ребенком. Они испытывают растерянность и страх, наблюдая, как меняется их ещё недавно такой предсказуемый малыш. Часто родители винят себя, начинают применять методы, которые лишь усугубляют конфликты, заставляют подростка искать понимание за пределами собственной семьи. Иногда это приводит к непоправимым последствиям. Подростковая преступность, экстремизм, суициды - причиной этих явлений часто становится нарушение отношений в семье и неадекватная самооценка подростка.

Поэтому очень важно помочь родителям понять и принять своего взрослеющего ребенка, научить, как помочь своему ребенку стать более уверенным.

Цель родительского собрания: оказание помощи родителям в выходе на новый уровень понимания и принятия детей-подростков и формирование.

Задачи:

1. Повышение психолого-педагогической грамотности родителей по вопросам самооценки
2. Расширение возможностей понимания своего ребенка через знакомство с результатами диагностики
3. Знакомство с приемами и методами повышения самооценки подростков
4. Формирование у родителей желания помочь своему ребенку преодолеть трудности подросткового возраста.

Форма проведения: семинар-практикум с элементами тренинга.

Подготовительная работа: анкетирование детей (приложение 1), подготовка памяток для родителей (приложение 2), опросник по определению уровня самооценки (приложение 3)

Оборудование: карточки для упражнений «Люди с разной самооценкой», «Виды самооценки», листы А3, карандаши, маркеры, презентация, результаты диагностики для родителей.

Сопровождение: Мультимедийная презентация.

Целевая аудитория: Родители подростков (7-8 класс)

В заключение родителям было предложено оценить собрание (по 10-бальной системе) по следующим критериям:

- интерес
- новизна
- полезность
- комфортность.

Родительское собрание
**«Самооценка подростка.
Повышение самоуважения детей»**

I. Вступление

Сегодня мы с вами поговорим о самооценке ваших детей. В психологическом словаре можем прочесть, что «самооценка- это оценка личностью себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей» От самооценки зависят отношения с окружающими, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Следовательно, самооценка влияет на эффективность деятельности подростка, на дальнейшее развитие его личности.

II. Основная часть

1. Информирование « 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 связанной с негативной самооценкой.

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.

Первостепенное значение в подростковом возрасте приобретает общение со сверстниками. Поэтому сверстники наравне с взрослыми влияют на самооценку ребенка.

2. Знакомство с схемой «Самооценка» и результаты опроса детей по 1-2 вопросу анкеты (Приложение 1) представлены на слайдах

3. Пантомима «Люди с разной самооценкой»

А как окружающие определяют, у кого правильная самооценка, а у кого заниженная или завышенная? Кто уверен в себе, а кто нет? Дело в том, что внутреннее состояние человека всегда отражается в движениях его лица, тела. Сейчас вы это сами увидите. Я прошу выйти к доске трех помощников.

Каждому из вас придется сыграть в театре роль человека с определенной самооценкой. Я - выдам вам карточки (Приложение 4), как должен выглядеть этот человек. Вы изображаете его. Всем остальным я предлагаю сделать то же. Затем мы попытаемся отгадать, какая у этого человека самооценка.

4. Упражнение «Виды самооценки» (в группах)

Каждая подгруппа получает описание человека с разной самооценкой (Приложение 5) Необходимо его изобразить на листе А3 в свободной форме а затем представить всем остальным.

Выполнение задания, обсуждение последствий неадекватной самооценки

5. Информирование « Как можно повысить самооценку ребенка?»

Для того чтобы помочь ребенку, необходимо понять, из чего складывается самооценка и как ее повысить.

«Самооценка складывается из знания своих качеств и отношения к ним;

Знания – от значимых взрослых,

Отношения – через сравнения собственных качеств с качествами эталона, через оценку значимости собственного вклада в жизнь окружающих значимых людей».

Существуют слова и фразы, поддерживающие ребенка:

1. Зная тебя, я уверен, что ты сделаешь все хорошо.
2. У тебя все получится!
3. Что ты думаешь по этому поводу?
4. Это серьезное дело, и я уверена, что ты с ним справишься.
5. Я горжусь тобой!
6. Я рад твоей помощи.
7. Спасибо тебе.
8. Хорошо, благодарю тебя.
9. Я рад, что ты в этом участвовал.
10. Все идет прекрасно!
11. Здорово, замечательно.
12. Я верю в тебя!
13. Даже если что – то произошло не так, как тебе хотелось, для тебя это было хорошим уроком.
14. Все мы люди и все мы совершаем ошибки. В конце концов исправляя свои ошибки, ты тоже учишься.

Поведение и действия, поддерживающие ребенка:

1. Обнять его, дотронуться до руки, мягко поднять подбородок ребенка, приблизить свое лицо к его лицу.
2. Посидеть, постоять, поиграть с ребенком, беседовать с ним и слушать его.
3. Выражение лица: улыбка, подмигивание, кивок, смех.

Слова и фразы, разрушающие веру ребенка в себя:

1. Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать гораздо лучше.
2. Ты мог бы постараться сделать лучше.
3. Ты с этим не справишься.
4. Это для тебя слишком трудно, поэтому я сама это сделаю.
5. Ты бессовестный!
6. Ты плохой ребенок!
7. Ты ничего не понимаешь.
8. Я тебя больше не люблю.

6. Упражнение «Копилка вариантов» (работа родителей в группах)

Инструкция: Я предлагаю подумать и собрать «копилку вариантов», как помочь ребенку в повышении его самооценки.

Выполнение задания, обсуждение

7. Результаты опроса детей по 3 вопросу анкеты (Приложение 1) представлены на слайдах

III Заключение.

Формирование адекватной самооценки зависит от справедливых оценок окружающих его людей. Уважаемые родители, и в этом нелегком деле вам отводится ведущая роль. Помогите вашему ребенку повысить заниженную самооценку и поддерживать адекватную: помогите поверить в себя в свои силы. Постоянно напоминайте ему, что у каждого человека неограниченные возможности, нужно только поверить в них.

Подчеркивайте индивидуальность, ценность вашего ребенка, и результат не замедлит сказаться. Родительский труд –важный труд, когда вам бывает трудно, вспомните известную притчу.

Притча "Все в твоих руках"

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окруженный учениками. Самый способный из них однажды задумался: "А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог дать ответа?" Он пошел на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал ее между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошел к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины. Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

- Все в твоих руках.

Библиография

Новые родительские собрания 5- 9 классы. Учебно – методическое издание Педагогика. Психология. Управление. Дереклеева Н.И. – Саратов: ВАКО, 2006.
Настольная книга классного руководителя 5,6,7,8 классов/Авторы – составители: Лунина Е.И., Шепурева Н.С. – Ростов н/Д: Феникс,2001.
Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002
<http://www.centrsemia.ru>

Приложение 1

1. Что такое самооценка?
2. От чего она зависит?
3. Что должны делать родители, чтобы повысить самоуважение подростка?

Приложение 2

Памятка для родителей

Как поддерживать самооценку ребенка и помочь ему обрести уверенность в себе:

1. Безусловно принимайте ребенка. Детям необходимо чувствовать любовь родителей без всяких условностей, чувствовать, что их любят просто так, за то, что они есть.
2. Внимательно слушайте ребенка, вслушивайтесь в его слова, следите за выражением его лица и положением тела. Так можно получить намного больше информации и лучше понять проблемы и переживания ребенка.
3. Проводите больше времени с ребенком (читайте, разговаривайте и др.).
4. Особое внимание уделите тому, чтобы возлагаемая ответственность вселяла в ребенка уверенность в себе.
5. Поддерживайте ребенка. Взрослый может поддержать ребенка, признавая его усилия и вклад, равно как и достижения, а также демонстрируя, что понимает его переживания, когда что – то не получается. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда ребенок не достигает успеха.
6. Беседуйте с ребенком дружелюбно, в уважительном тоне. Для того, чтобы воздействовать на ребенка, вы должны научиться сдерживать свою критику и видеть позитивную сторону общения с ребенком.
7. Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его.
8. Поощряйте в ребенке инициативу, позволяйте ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
9. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его с самим собой (тем, какой он был вчера или будет завтра).
10. В общении с ребенком уделяйте ему внимание, полностью сосредотачиваясь на нем, чтобы он чувствовал себя важным и значимым.
11. Принимайте индивидуальность ребенка.
12. Сосредотачивайтесь на сильных, позитивных сторонах и преимуществах ребенка, с целью укрепления его самооценки.
13. Поддерживайте его при неудачах, избегая подчеркивания его промахов.
14. Демонстрируйте оптимизм, любовь и уважение к ребенку.
15. Помогите ребенку поверить в себя и свои способности.

Опросник по определению уровня самооценки.

Инструкция: Оцените каждое из предложенных суждений в баллах по следующей схеме:

Суждения	4 Очень часто	3 часто	2 иногда	1 редко	0 никогда
1.Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.					
2.Постоянно чувствую свою ответственность по работе.					
3.Я беспокоюсь о своем будущем.					
4.Многие меня не любят.					
5.Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.					
6.Я беспокоюсь за свое эмоциональное состояние.					
7.Я боюсь оказаться в глупом положении.					
8.Внешний вид других куда лучше, чем мой.					
9.Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.					
10.Я часто допускаю ошибки.					
11.Общение с людьми вызывает у меня трудности.					
12.Мне не хватает уверенности в себе.					
13.Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.					
14.Я слишком скромна.					
15.Моя жизнь бесполезна.					
16.Многие неправильного мнения обо мне.					
17.Мне не с кем поделиться своими мыслями.					
18.Люди ждут от меня очень много.					
19.Люди не особенно интересуются моими достижениями.					
20.Я слегка смущаюсь.					
21.Я чувствую, что многие люди не понимают меня.					
22.Я не чувствую себя в безопасности.					
23.Я часто волнуюсь, и понапрасну.					
24.Я чувствую себя неловко.					
25.Я чувствую себя скованным.					
26.Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.					
27.Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.					
28.Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.					
29.Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.					
30.Я малообщительна.					

31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверена в своей правоте.					
32. Мои поступки зависят от того, что ждут от меня окружающие.					

Для того чтобы определить уровень самооценки, необходимо сложить баллы по всем 32 суждениям.

Сумма баллов от 0 до 30 б. – Свидетельствует о **высоком уровне самооценки**, при котором человек, как правило, оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», адекватно реагирует на замечания в свой адрес, иногда попусту игнорируя их, редко сомневается в своих действиях.

Сумма баллов от 30 до 55 б. – Свидетельствует о среднем, **адекватном уровне самооценки**. Человек реально осознает свои возможности и потребности. Определяя жизненные цели, стремиться ориентироваться на объективные обстоятельства. Мнение окружающих учитывается, но не имеет решающего значения.

Сумма баллов от 55 до 128 б. – Указывает на **низкий уровень самооценки**, при котором человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться с мнением других и часто страдает от «комплекса неполноценности». Неуверенность в себе - основное препятствие для достижения успеха в любых сферах жизни.

Приложение 4

1. Неуверенный в себе человек

1. Не выдерживает прямого взгляда, отводит глаза в сторону;

Голова опущена;

Спина сутулая;

Руки помещены перед собой;

Ноги несколько напряжены, переплетены между собой и плотно сжаты.

2. Уверенный в себе человек

Смотрит окружающим в глаза;

Голову держит прямо и даже чуть приподнимает подбородок;

Спина у него прямая, плечи развернуты;

Руки могут быть убраны за спину;

Ноги на ширине плеч и расслаблены.

3. Самоуверенный человек

Стоит вполоборота;

Правое плечо слегка выставлено вперед;

Грудь колесом;

Голова высоко поднята;

Смотрит высокомерно, дерзко;

Руки на поясе; Упор на левую ногу, правая выставлена вперед.

Приложение 5

Человек с адекватной самооценкой:

- реально оценивает себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества;
- хорошо адаптируется к изменяющимся условиям жизни;
- активен;
- стремится к достижению успеха;
- самостоятелен;
- уверен в себе, в том, что собственными усилиями могут добиться успеха;
- общителен.

Человек с завышенной самооценкой:

- верит в себя, в свои силы;
- переоценивает результаты своей деятельности, внешности;
- охотно бракует всё, что делают другие;
- стремится всех удивлять и покорять;
- неудачи объясняет «происками» окружающих;
- ставит перед собой нереальные цели;
- расхождение между самооценкой и реальными возможностями могут привести к тревожности, эмоциональным срывам, понижению уверенности в себе.

Человек с заниженной самооценкой:

- неуверен в себе;
- стремится быть незаметным;
- застенчив, робок;
- имеет трудности в общении;
- видит в себе только недостатки и постоянно думают о них;
- не ставит перед собой трудные цели, т.к. не уверен, что сможет достичь их.