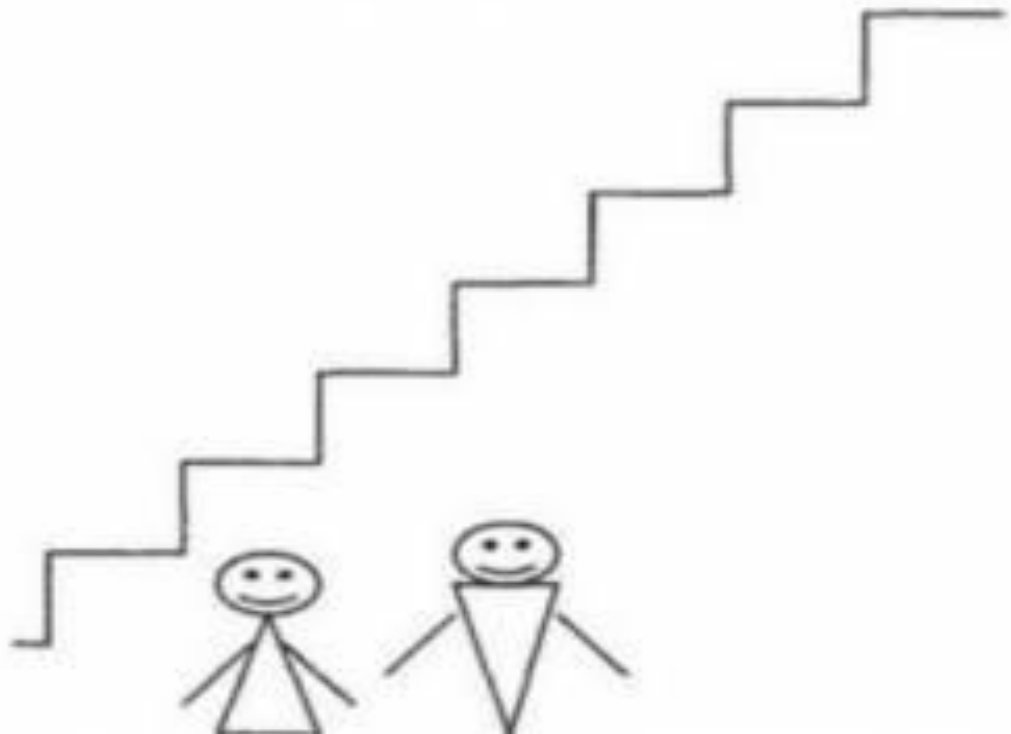


Роль самооценки в формировании личности.



«Роль самооценки в формировании личности».

Цель: показать родителям способы формирования адекватной самооценки ребенку.

Задачи: ознакомить родителей с причинами формирования как высокой, так и низкой самооценки ребенка; обратить их внимание на последствия низкой или завышенной самооценки; рассказать о приемах, помогающих формированию адекватной самооценки.

Что такое самооценка?

Самооценка – отношение человека к своим способностям, возможностям, личностным качествам, а также к внешнему облику

Пример про гадкого утенка – показывает как формируется самооценка, начиная с рождения.

Виды самооценки:

- Заниженная
- Завышенная
- Адекватная.

Признаки заниженной самооценки у ребенка:

Повышенная тревожность, страх. Постоянная боязнь отрицательного мнения о себе (а что обо мне подумают другие). Повышенная ранимость, ведущая к сокращению контактов с другими людьми. Свои успехи воспринимает как случайные и временные. Считает, что он недостоин хорошего к себе отношения. Считает, что вокруг одни неразрешимые проблемы. Настроение часто колеблется. Остро реагирует на критику, смех, порицания. Как правило такой ребенок зависим, податлив влиянию Неинициативен, социально неактивен, избегает соревнований, т. к. не надеется на успех Игнорирует жизненные сложности Постоянно предвидит что-то неприятное в будущем Сниженное самоуважение и, как следствие, склонность к агрессивному поведению Отсутствие склонности к добрым поступкам, отсутствие честолюбия, стремления к достижению

Признаки завышенной самооценки:

Мнение окружающих на его счет его абсолютно не интересует Всегда берется за работу, превышающую его возможности и часто не доводит до конца Успехи объясняет собственными способностями, а неудачи- это

случайные стечения обстоятельств или предвзятое отношение окружающих
Умеет самоутвердиться за чужой счет Подчеркивает свои достоинства перед
тем, кого оценивает ниже себя Заносчивость Неуместная амбициозность
«Слепота» к собственным недостаткам.

Самооценка в идеале – это динамический процесс, который развивается
вместе с внутренним миром ребенка.

Прошу родителей разбиться на 3 группы. Родителям предлагаю рассмотреть
несколько ситуаций и определить в каком направлении у ребенка в этой
семье будет развиваться самооценка. Каждой группе предлагается своя
ситуация.

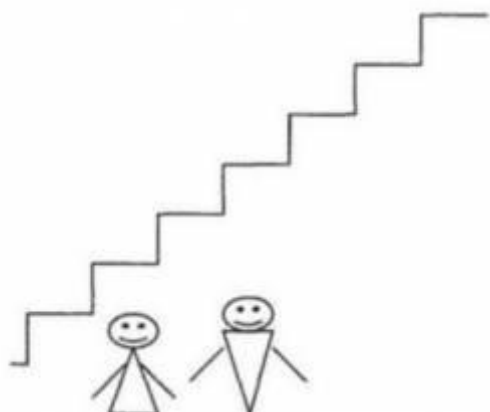
1. В семье царит некоторая диктатура. Родители зачастую требуют от
ребенка беспрекословного выполнения поставленного задания, не
обращая внимания на его желания и возможности. Этим ребенка ставят
в зависимое и подчиненное положение. От него требуют послушания,
бесконфликтности, покорности. Действия взрослых не оспариваются,
наказания, по мнению родителей, нужны и важны для самого ребенка.
(заниженная самооценка)
2. В семье недостаточно требований – запретов и обязанностей, а также
минимальное количество санкций. В этой семье родители стремятся
удовлетворить любые потребности ребенка, оберегают его от
обязанностей и трудностей, потакают во всем. Ребенку все разрешено и
ничего не запрещено. (завышенная)
3. История: как-то раз в походе я наблюдала картину, как в двух разных
семьях воспитывают двух 9-летних мальчиков. Один из них, Олежка,
бегал жизнерадостный полный идей постоянно что-то
придумывающий, а второй, Сергей, большей частью либо вяло копался
в снаряжении выполняя очередное задание папы, либо сидел на бревне
понури опустив голову. Я постоянно слышала, как папа Сергея нудно
отчитывал его за медлительность, тыкал носом в неправильно
завязанные узлы и говорил, ну что ты не можешь ничего сделать,
почему тебе ничего нельзя поручить, всё ты испортишь, сломаешь. А
от Олежкиных родителей я часто слышала похвалы в адрес Олежки:
Олежка нам помогал, рулил на катамаране, Олежка нашел гриб,
Олежка собрал кружку черники. Сергею давались задания, явно

сложнее, чем он мог выполнить, и указывалось на недостатки, а Олежке давались задания, с которыми он заведомо мог в этом возрасте справиться, и всегда подчеркивались его достижения. (Олежка – адекватная, Сережа – заниженная).

В качестве домашнего задания для родителей, предлагаю им тренинг, который они могут провести со своими детьми. На чистом листе нарисовать лесенку из 10 ступенек. Ребёнку дают инструкцию: «Представь себе, что на верхней ступеньке этой лесенки находятся самые лучшие дети на свете: самые красивые, самые умные; у них всё быстро получается, хорошо, легко; их любят родители, их хвалят учителя, у них много друзей.

А на самой нижней ступеньке - те, кто прогуливает школу, плохо учится, не слушает родителей, с кем никто не хочет дружить, кого часто ругают родители, а папа и мама не очень любят.

Все остальные дети находятся на других ступеньках: кто выше, кто ниже. Подумай, где твоё место на этой лесенке в данный момент, и нарисуй себя на ступеньке»



Ребёнок поместил себя на одной из трёх нижних ступенек: Это тревожный симптом. Уважаемые родители, значит, настало время спросить себя: Когда и за что я последний раз говорила своему ребёнку «ты у меня молодец». Вероятно, необходимо что-то пересмотреть в отношениях с ребёнком. Очень важно не спешить уверять ребёнка в том, самый, самый лучший. Ребёнок вряд ли поверит в это с первого слова – ведь он укрепился в собственной никчёмности. Похвалите его за искренний ответ. Ведь ребёнок продемонстрировал высокую критичность, честность. Скажите, что принимаете его таким, какой он есть. Принимая мнение ребёнка о себе, попытайтесь сосредоточить его внимание на том хорошем, что в нём есть, на тех успехах, которые были. Необходимо быть искренним в беседе с ребёнком. Отмечайте его достижения, проявляйте заинтересованность к его

делам, с уважением относитесь к его мнению. Сравнивать нужно только со своими успехами, а не с успехами других ребят.

Ребёнок видит себя на одной из верхних ступенек: Важно не торопиться с выводами. Что позволят претендовать на верхние ступеньки? В каких областях высокие результаты? Если ребёнок с уважением относится к сверстникам, если его достижения объективны, то нет причин для волнения. Но если вам кажется, что ребёнок преувеличивает свои заслуги, если ставит себя выше своих одноклассников, то следует задуматься и пересмотреть отношения, но при этом тоже не стоит поддаваться импульсам. Чтобы ребёнок не возгордился, необходимо повторять: Ты молодец, но только в том, где действительно наблюдаются успехи. А вот кто-то решает медленнее, но он тоже старается. Признав исключительность ребёнка, предоставьте возможность самостоятельно действовать в тех ситуациях, где такая исключительность необходима для достижения успеха. Синяки и шишки, в которых придётся винить только себя – лучшее лекарство от излишней самоуверенности.

Обращаю внимание на способы формирования адекватной самооценки ребенка в семье.

Ребенок должен пробовать (испытывать) себя в различных видах деятельности, выбирать то, что ему больше нравится, в чём он наиболее успешен.

Родители могут организовать для ребенка и его друзей «Ярмарку успехов», на которой дети представят свои лучшие работы. Родители должны содействовать тому, чтобы их ребенок открылся товарищам своими лучшими сторонами.

Ведение **портфолио** в семье способствует формированию адекватной самооценки, максимальному раскрытию индивидуальных возможностей каждого ребёнка, развитию мотивации дальнейшего творческого роста.

Пополняя копилку своих успехов, он наблюдает за своим ростом, продвижением вперёд, формируется сознательное отношение к результатам учебного труда или внеурочной деятельности.

Работа с портфолио предоставляет следующие возможности:

- дети учатся замечать собственные успехи, а следовательно, саморазвиваются;
- дети, которым трудно учиться, могут преуспевать в других видах деятельности, а, значит, повысить самооценку и успешно социализироваться в классном коллективе.