

Родительское собрание

Самооценка и личность.

Вопросы для обсуждения:

1. Самооценка как определяющий фактор развития личности
2. Причины формирования разной самооценки
3. Определение уровня самооценки
4. Последствия высокой и низкой самооценки
5. Повышение уровня самооценки

«самооценка» -

- Оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Как формируется любая самооценка?

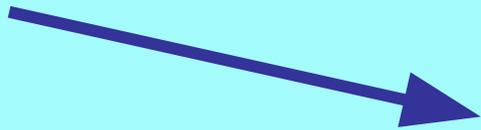
- Все начинается с детства :
 1. Если родители любят, уважают, ценят успехи ребенка ,



то формируется

позитивная самооценка

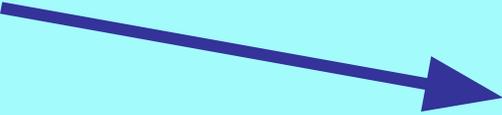
2. Если ребенок в семье сталкивается с пренебрежением, если находится в подчиненном от родителей положении,



то формируется

негативная самооценка

3. В семьях, где искренние и дружелюбные взаимоотношения, четко определены авторитеты, распределена ответственность, ребенок **УСПЕШНО** решает проблемы, чувствуя уверенность и поддержку

↑
самооценка формируется **высокая**

Родители снижают самооценку ребенка, когда:

1. Требуют послушания
2. Когда учат его подстраиваться и не конфликтовать с окружающими
3. Когда боятся положиться на ребенка
4. Когда недооценивают его возможности
5. Когда защищают его от трудностей
6. Когда контролируют его действия

В результате мы имеем:

- Ребенок становится
неуравновешенным
- Не доверяет окружающим
- Не верит в свои силы
- Он не ощущает себя значимым и ценным

Сложности подросткового возраста :

- Появляется потребность самоутвердиться
- Стремление найти свое место в жизни
- Утвердиться в обществе

Результат опеки окружающих:

- У ребенка складывается **собственное** отношение к себе
- Самооценка **своей** личности

Определение самооценки ВАШЕГО ребенка

- Дать задание:
«Нарисуй лестницу из 10-ти ступенек:
на верхней – самые удачливые люди
(они красивы, талантливы, уверены, у
них все получается быстро, легко
и хорошо, их любят окружающие, ими
восхищаются, на них равняются)

на самой нижней – неудачники (они не уверены в себе, не обладают определенным талантом, их сторонятся окружающие), -

подумай, где твое место на этой лестнице в данный момент, укажи его»

Анализ теста:

- Если ребенок поместил себя на одной из трех нижних ступенек - это **тревожный симптом:**

1. Чувство неполноценности снижает эффективность учебы, т.к. он постоянно недоволен собой, ругает себя, **у него нет сил** на хорошую учебу

2. Человек не может любить другого, если не обладает здоровым чувством любви к себе.



**неуверенный в себе
ребенок не может
уважать других !!!**

Низкая самооценка

3. Влияет и на выбор друзей

выбор падает на людей, которые будут критиковать, осуждать его. **ПОЧЕМУ?** Потому что человек с низкой самооценкой видит себя именно таким: ни на что не годным

4. **Нелюбовь к себе** также мешает услышать других людей, т.к. **ребенка с низкой самооценкой занимают только свои проблемы**

5. **Самое опасное** для ребенка с низкой самооценкой – это **маски**, которые помогают ему спрятаться от внешнего мира

МАСКИ:

1. **Шутовство**: ребенок высмеивает себя, как бы «опережая других».

2. «ЩИТ» : сарказм, грубость, кто-то «посмотрел не так»...



и ребенок взрывается, набрасывается с кулаками или сам провоцирует ссоры.

Логика ребенка:

сравнить себя с другими



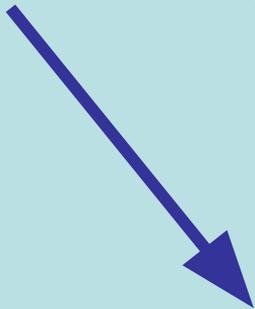
я - хуже их



уход в себя

«НОВЫЙ друг» -

Наркотики



это утверждение в
собственной значимости

здесь нет проблем, поэтому

их не надо решать

Как можно повысить самооценку ребенка:

1. Попросите ребенка написать всё хорошее и всё плохое, что есть у него (плохое напишет быстро, чем хорошее - **надо напомнить ему хорошее, - его должно быть больше**)
2. Надо помочь ему справиться с недостатками

3. Помогите ему развить все его способности
4. Не сравнивайте его со сверстниками (надо сравнивать **его** предыдущий результат с настоящим - тогда будет **УСПЕХ**)
5. Научите его уважать себя - тогда он будет уважать других (**ВАС** в первую очередь)

Завышенная самооценка:

1. Ребенок может быть прав
2. Ребенок может неверно себя оценивать:

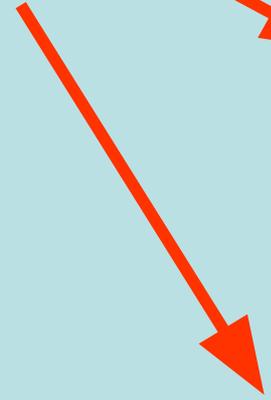
тогда адекватное восприятие реальности искажается

справедливое замечание воспринимается как придирка

объективная оценка воспринимается как заниженная



неудача воспринимается как
«происки врагов»



ребенок не может признать, что
неудача – это следствие его
собственных ошибок, лени, недостатка
знаний

Вывод:

Уважаемые Родители, помогите повысить неадекватно заниженную самооценку вашему ребенку :

- Помогите поверить в себя, в свои силы
- Постоянно напоминайте ему, что у каждого человека неограниченные возможности
- Подчеркивайте индивидуальность вашего ребенка