РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ. 10 КЛАСС

Учитель: Бутина Н.В.

Тема: «РОЛЬ САМООЦЕНКИ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ».

Задачи: 1) расширить представления родителей о причинах формирования как высокой, так и низкой самооценки учащихся; рассказать о возможных последствиях формирования различных уровней самооценки; дать рекомендации по формированию адекватной самооценки.

В специальных опытах психологи наблюдали, как дети оценивают свой внешний физический облик, удовлетворены ли они своей привлекательностью. Выяснилось, что чем меньше ребёнок, тем сильнее его зависимость от родителей. Чем старше ребёнок, тем хуже он знает себя, тем труднее добиться ему соответствия между своим «Я» и оценкой родителей. А ещё дальше его видение себя всё дальше и дальше отходит и от того, какой он есть на самом деле, и от того, каким «делали» его родители. Он становится самостоятельным в видении самого себя, однако эта самостоятельность не всегда соответствует действительности.

«Оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей» - *самооценка*. От самооценки зависят его взаимоотношения с окружающими, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Эта характеристика является важным регулятором поведения. Она влияет на успешность любой деятельности человека. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний человека, от неё зависит степень трудности целей, которые он ставит перед собой. По результатам диагностики за 2 года мы увидели следующее …………

Самооценка бывает «адекватной» и «неадекватной».

Признаки:

*Адекватная самооценка* – соответствие тому, что есть на самом деле; активность, находчивость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт, стремление к достижению успеха в учении; правильно оценивая свои способности, такие люди уверены в том, что собственными усилиями могут добиться успеха.

«*Неадекватный»* – значит не соответствующий, т.е. поведение ребёнка не отвечает требованиям взрослого. Симптом неадекватности проявляется, прежде всего, в упрямстве: взрослые чего-то требуют, а это требование становится тем барьером, который ребёнок не может преодолеть. «Неадекватные» дети это дети-фантазёры, сказочники и романтики. Они сложны для родителей, воспитателей и учителей.

*Заниженная самооценка* – пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость.

*Завышенная самооценка* – стремление быть лучше других.

Как происходит формирование самооценки у детей и подростков?

В детстве круг общения ребёнка предельно сужен, и в основном родители влияют на самооценку ребёнка. Если родители любят, уважают, ценят его успехи, то у него, естественно, формируется позитивно самооценка.

Если ребёнок в семье сталкивается с пренебрежением, с неприязнью, если находится в зависимом, подчинённом положении, то в будущем он не избежит неприятностей, связанных с негативной самооценкой.

В семьях, где у детей формируется высокая самооценка, ясные взаимоотношения, чётко определены авторитеты, распределена ответственность. Ребёнок учится успешно решать встающие перед ним в повседневной жизни задачи, т.к. чувствует уверенность в своих силах. Его всё время поддерживают и одобряют.

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

Основная особенность людей с низкой самооценкой – *неуверенность в себе*.

Неуверенного ребёнка можно узнать по специфическим проявлениям его поведения:

* Низкая мотивация деятельности, отказ от попыток добиться успеха, притязания на лёгкую работу;
* Высокий уровень тревожности;
* Нерешительность в ситуации выбора и негативные ожидания в соревновательных ситуациях;
* Плохая социальная адаптация, застенчивость, повышенная чувствительность к критике;
* Отрицательное отношение к школе, педагогам, сверстникам;
* Неспособность в ряде случаев внять похвале, которая воспринимается с недоверием.

Характерной особенностью людей с пониженной самооценкой является их склонность «копаться в себе», выискивать слабости и «заклиниваться» на них.

Человеку полезно и нужно задумываться над тем, что он есть, видеть свои недостатки. Однако в самокритичности есть мера, при которой она перестаёт быть стимулятором развития и становится преградой для него. Следовательно:

1. Чувство неполноценности снижает эффективность учёбы. Если подросток всё время недоволен собой, постоянно ругает себя, то, естественно, ему не хватает ни сил, ни энергии для разрешения встающих перед ним задач.

2. Если подросток сомневается в собственной значимости, может ли он уважать других? Человек не может любить другого, если не обладает здоровым чувством любви к себе.

3. Низкая самооценка влияет и на выбор друзей. Как ни странно, но обычно выбор падает на людей, которые будут критиковать, осуждать его. Потому что человек с низкой самооценкой видит себя именно таким: ни на что не способным, никому не нужным.

4. Нелюбовь к себе также мешает услышать других людей: свои проблемы занимают человека с низкой самооценкой.

5. Подростки с низкой самооценкой стараются не ставить перед собой труднодостижимых целей, обычно они ограничиваются решением обыденных задач.

Каким образом можно повысить самооценку ребёнка?

1. Поговорите с ребёнком, попросите его написать все его достоинства и недостатки во всём, способности, таланты. С особенной лёгкостью ребёнок пишет отрицательные качества, с трудом всё хорошее, что в нём есть. Необходимо напомнить ему о своих достоинствах и подросток поймёт, что не так уж плох, как ему кажется.
2. Помочь справиться с недостатками. Попросить его подумать, какими способами он может преодолеть их и что он готов для этого сделать.
3. Помочь найти ему то дело, которое поможет проявить свои способности.
4. Повторять 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.

*Самоуверенность* – это обратная сторона неуверенности, которая также обусловлена неадекватностью развития, завышенными самооценками, стремлением во что бы то ни стало заслужить одобрение, похвалу, быть лучше других; защитная реакция личности, дающая возможность безболезненно переживать внутреннюю тревогу, которая остаётся на уровне подсознания. Самоуверенный ребёнок ведёт себя демонстративно, пытается любыми путями выделиться и самоутвердиться, демонстрирует пренебрежение к другим детям и тому заданию, которое ему предстоит выполнить.

На основе неадекватно завышенной самооценки у подростка может возникнуть неверное представление о себе, идеализированный образ своей личности и своих возможностей. Такие подростки переоценивают свои возможности, результаты своей деятельности, личностные качества, внешность, высокомерны, некритичны к себе, часто бестактны.

Подросток с неадекватно завышенной самооценкой не хочет признать, что это следствие его собственных ошибок, лени, недостатка знаний. Всё это сказывается отрицательно на развитии волевых качеств.

Расхождение между высокими притязаниями и реальными возможностями ведёт к неадекватному поведению, возникновению эмоциональных срывов, повышенной тревожности.

Важно помнить – не следует ребёнка ставить в ситуации, снижающие его самооценки, необходимо не снижать их, а подтягивать уровень реальных достижений к самооценкам, т.е. создавать те же ситуации успеха, когда мнение о себе будет подкрепляться реальными успехами. Важно научить ребёнка вставать на позицию других людей, принимать и учитывать их точку зрения.

Для детей с высокой самооценкой и эгоцентрической позицией характерно стремление занять лидерское положение в группе, причём любыми путями, и делают они это не всегда приемлемыми способами. В результате сверстники, внешне признавая авторитет такого лидерства, тем не менее не любят лидера и при случае пытаются избежать контактов с ним.

Положительным моментом для развития подростка с повышенной самооценкой является вера в себя, свои силы, успех предпринимаемых дел.

Если поведение ребёнка меняется в соответствии со сложившейся ситуацией, если самооценка повышается при успехе и понижается при неудаче, то высокая самооценка может даже способствовать успешному развитию личности.

Формирование адекватной самооценки зависит и от установки взрослых по отношению к ребёнку, и от его положения в школьном коллективе.

Результаты изучения классного коллектива за последние годы показали: ……………

Т.к. самооценка складывается под влиянием оценки окружающих и в подростковом возрасте становится достаточно устойчивой, т.е. меняется с большим трудом, то изменить её можно, лишь изменив отношение окружающих. Поэтому формирование адекватной самооценки зависит от справедливых оценок окружающих его людей.