

Родительский всеобуч:
«Роль родителей в формировании
позитивной самооценки школьника»

Цели:

- 1) ознакомить родителей с научно обоснованными подходами к решению проблемы формирования у детей положительной адекватной самооценки;
- 2) нацелить родителей на создание в семьях условий, способствующих развитию положительной самооценки личности ребенка.

«На родителях, на одних родителях лежит священнейшая обязанность сделать своих детей людьми, обязанность же учебных заведений – сделать их учеными, гражданами, членами государства на всех его ступенях. Но кто не сделался прежде всего человеком, тот плохой гражданин. Так давайте же вместе будем делать наших детей людьми. Хорошие дети – хорошая наша старость, плохие дети – плохая старость. Так думайте о будущем, а будущее – это наши дети»

В.Г. Белинский

1. Что такое самооценка?

Самооценка – это оценка:

- физических качеств (внешность, тело)
- поступков, своего поведения
- достижений
- возможностей (Я – большой, Я – сильный)
- способностей
- своего места среди других людей
- личностных качеств

Таким образом, грамотно оценивать не в общем, а по отдельным составляющим.
Разные составляющие в разный возрастной период играют разные роли.

2. Кто влияет на формирование самооценки человека?

- родители
- представители социальных институтов
- сам человек

3. Формирование самооценки

Формирование самооценки				
0-5 лет	5-7 лет	7-10	10-15	15 -
Опора исключительно на оценку семьи: родителей, бабушек, дедушек	- опора на оценку семьи - опора на оценку других взрослых (воспитателей и пр.)	- опора на оценку семьи - опора на оценку учителей - опора на оценку других взрослых - появляется опора на знание себя	- опора на оценку сверстников - опора на оценку друзей - опора на знание себя - опора на оценку семьи и значимых взрослых	- опора на индивидуальные внутренние качества - внешние оценки
Фундамент самооценки				
<ol style="list-style-type: none"> 1. самооценка неустойчива 2. самооценка зависит от ситуации 3. самооценка подвержена внешним влияниям 			<ol style="list-style-type: none"> 1. самооценка становится стабильной 2. самооценка охватывает разные жизненные сферы 3. самооценка основывается на внутренних критериях 	

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

Все, наверное, помнят сказку Ганса Христиана Андерсена – “ Гадкий утёнок “. Неприятности утёнка начались с самого появления на свет. Вылупился из яйца позже всех, был неуклюж и разительно отличался от собратьев своей неординарной внешностью. На своей первой презентации на птичьем дворе, утёнок провалил экзамен на аттестат “правильного утёнка” и был с позором выгнан, а все птицы нашли его внешность уродливой. После такого сокрушительного удара судьбы, утёнок не сломался, а продолжал бороться за своё место под солнцем. Ему пришлось пережить холод и голод, издевательства окружающих из-за его необычной внешности, и не раз он был на грани решения - свести счёты с жизнью. Он не мог понять, кто он и зачем родился на свет, ведь никто не принимал его за своего. Его согревала только мысль, что когда он подрастет, то он станет таким же красивым как прекрасные птицы, которых он видел только однажды и не знал им названия.

Негативная оценка внешности утёнка, полученная им на птичьем дворе, однажды, а в последствии закреплённая мнением окружающих, надолго закрепила образ “безобразного уroda“ в сознании утёнка. Он считал, что для него в этой жизни уготована роль изгоя, вынужденного вечно прятать своё уродство от окружающих. У него даже не промелькнула мысль, что может быть всё по-другому. И даже в финальном эпизоде сказки, когда утёнок превратился в прекрасного лебедя, подплыл к величественным птицам и сказал: “Убейте меня!” всё ещё воспринимая себя уродливым и ничтожным существом.

Ситуация, описанная в сказке, весьма тривиальна и описывает основные этапы формирования самооценки.

Считается, что для формирования положительной самооценки у ребёнка необходимо соблюдение трёх условий:

- * полное внутреннее принятие родителями своего ребёнка;
- * ясные и последовательные требования;
- * уважение индивидуальности в рамках установленных ограничений

5. Существуют определенные правила в отношении самооценки:

- как я отношусь к себе, так ко мне будут относиться окружающие
- если я отношусь к себе негативно, то в течение жизни я накапливаю отрицательные впечатления о собственной личности (минус увеличивается)
- Если я отношусь к себе позитивно, то в течение жизни я накапливаю и усиливаю положительное самовосприятие (плюс увеличивается)
- Низкая самооценка чаще выражается не в том, что человек настроен по отношению к себе отрицательно, а в отсутствии настроения положительного.
- У девочек самооценка тесно связана с тем, как они оценивают свою красоту, привлекательность
- У мальчиков в расчет принимается сила, ловкость, двигательные умения.
- Тот, кто обладает более высокой самооценкой, имеет больше шансов достигнуть успеха (теория поставленной самому себе планки)
- При высокой оценке себя важно сохранять критичность по отношению к себе
- Высокая самооценка младших школьников связана с предпочтением подчиняться запретам (я слушаюсь, значит, я – хороший). Самооценка подростка возрастает, когда он нарушает запреты (я делаю то, что запрещено – значит, я самостоятельный, смелый и взрослый).

6. Типы самооценки:

Адекватная и неадекватная (правильная или ложная)

Устойчивая и неустойчивая

Высокая, средняя, низкая

Самооценка в идеале – это динамический процесс, который развивается вместе с внутренним миром человека. В реальности мы часто видим совершенно другую картину. Представьте себе преуспевающего финансиста, который «ворочает» миллионами и руководит огромной компанией, но чувствует себя при этом глубоко несчастным и одиноким человеком. Вроде бы всё есть, а ничто не радует. Наверное, сложно предположить, что у такого внешне преуспевающего человека может быть занижена самооценка.

Отличительная черта зрелой личности – дифференцированная самооценка: человек не считает, что он вообще добрый и т.д., он четко осознает и выделяет те сферы жизни, те области деятельности, в которых он силен, может достигнуть высоких результатов, преодолеть значительные трудности и те сферы жизни, где его возможности заурядны.

7. Работа в группах – 3 группы.

Признаки адекватной, заниженной и завышенной самооценки ребенка

Обсуждение вопросов:

1 вопрос: «Какие проявления ребенка говорят нам о заниженной самооценке?»

2 вопрос: «Какие проявления говорят нам о завышенной самооценке?»

3 вопрос: «Какие проявления ребенка говорят нам об адекватной самооценке?»

(См. Приложения 1-3)

8. Факторы, снижающие самооценку:

- окружение ребенка негативно настроено к себе и к социуму (постоянное обсуждение плохого ведет к снижению уверенности в себе и к снижению самооценки)
- высмеивание со стороны окружающих внешности или поведения ребенка
- Разглашение всем курьезов, которые случились с ребенком
- Сопоставление с окружающими (как самим ребенком, так и взрослыми)
- Постановка слишком высоких целей для ребенка или ребенком для себя

9. Семья ребенка и формирование позитивной самооценки

1. Какие три наиболее важные условия, которые являются необходимыми для формирования положительной самооценки ребенка?

- * полное внутреннее принятие родителями своего ребёнка;
- * ясные и последовательные требования;
- * уважение индивидуальности в рамках установленных ограничений

2. Работа в группах – 2 группы

Вопросы: формирование положительной и отрицательной самооценки ребенка в семье

- Обсудить и написать условия, при которых в семье формируется положительная самооценка ребенка
- Обсудить и написать условия, при которых в семье формируется отрицательная самооценка (См. Приложение 4)

10. Обсуждаем различные ситуации

СИТУАЦИЯ N 1

Семья: отец, мать и мальчик. Хорошее материальное положение в семье. Мальчика родители безумно любят, всячески его балуют. Любую прихоть сына родители выполняют. Если ребенок что-либо сделал плохое, то его не наказывают, все ему сходит с рук. Родители, объясняя такое воспитание, говорят: “Жизнь сейчас трудная, мы хотим, чтобы ребенок был раскованным, уверенным в себе”. У мальчика средние способности к учебе, учится он на “посредственно” и иногда на “хорошо” (в младших классах). Он ленится, не хочет заниматься, в восьмом классе у него появились негативные оценки. Родители заявляют, что в этом виновата трудная программа, что сын у них способный, но к нему в школе учителя предъявляют слишком высокие требования.

Сын, мало того, “скатился” на очень плохие отметки, у него появились проблемы с поведением. Он хамит, грубит учителям, возмущается, что ему неправильно поставили оценки.

Мама, придя в школу, заявила, что ее ребенка здесь не понимают, и перевела сына в другую школу. Но и там картина не улучшилась.

У мальчика не сложились отношения со сверстниками, с учебной проблемы остались.

Самооценка мальчика завышалась родителями и у него сформировалась неадекватно завышенная самооценка

СИТУАЦИЯ N 2

Девочка учится в восьмом классе, живет в неполной семье, где присутствуют мама, дочь и маленький братишка. Мама, молодая женщина, стремится устроить свою личную жизнь. В отношении к детям она явно выделяет младшего сына, любит и балует его больше, чем дочь. К дочери мама относится так, что всячески ее подавляет. Говорит девочке: “У тебя такая красивая и умная мама, а ты ничего не умеешь и ни на что не способна”. За малейшую провинность мать наказывает дочь, поднимает (иногда, но без свидетелей) на нее руку. В классе девочка одета почти хуже всех. У нее возникают проблемы с одноклассниками. В результате девочка не уверена в себе, она всего боится.

Самооценка девочки занижалась и у нее сформировалась неадекватно заниженная самооценка

СИТУАЦИЯ № 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, понуро 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.

Конечно, Олежкина самооценка будет гораздо выше, чем у Сергея. И став взрослым, Сергей где-то в глубине будет, чтобы он ни делал, слышать голос папы: ну что ты такой медлительный, что у тебя ничего не получается.

И в том и в другом случае оценками создавалась определенность: Сергей знает, что он - плохо справляется, а Олежка знает, что он хорошо справляется.

И оба делают соответствующие выводы.

СИТУАЦИЯ № 4

В семье недостаточно требований – запретов и обязанностей, а также минимальное количество санкций. В таких семьях родители стремятся удовлетворить любые потребности ребенка, оберегают его от обязанностей и трудностей, потакают во всем. Большая часть таких родителей не видят недостатков в воспитании своего ребенка, неправильно оценивают и идеализируют его. Основные причины проявляющихся нарушений заключаются в переоценке родителями собственных воспитательных возможностей и в решении личных проблем за счет ребенка: "Я считаю, что мною не было допущено ни одной ошибки в воспитании моей дочери. Я хочу, чтобы мой ребенок ни в чем не нуждался, и я стараюсь строить нашу жизнь так, чтобы соблюдалось это условие. Я буду делать для своего ребенка все, что он хочет до тех пор, пока у меня имеются возможности, потому что еще неизвестно что ожидает его в будущем и как сложится его жизнь. У меня не было таких возможностей, так почему бы мне ни создать их для моей дочери. Я не вижу ничего негативного в том, что у девочки могут быть какие-то проблемы во взаимоотношениях с другими".

Другие родители, наоборот, видят недостатки в воспитании своего ребенка, но, несмотря на это, не работают с этим. Здесь наблюдаются частые конфликты в семье между супругами, что сказывается на отсутствии единых требований в вопросах воспитания у матери и отца. Например, мать проецирует любовь к мужу на ребенка, где неудовлетворительные супружеские отношения компенсируются в ребенке с помощью одаривания безграничной любовью с ожиданием получить в ответ то же; мать боится потерять доверие и любовь ребенка. У матери достаточно ярко выражены воспитательная неуверенность и низкая самооценка, что, конечно же, сказывается на устойчивости вопросов воспитания: "Я очень не уверена в себе, всегда сомневаюсь в действиях, поступках, но хочу постоянно совершенствоваться, но эта неуверенность, а может быть, мои знания не позволяют быть спокойной за себя, за детей и за будущее". Или: "Иногда мне кажется, что я слишком оберегаю своего сына, и я вижу, что вседозволенность – не очень хорошее явление, но справиться с этим не могу. Часто я не знаю, как мне действовать, если мой ребенок провинился".

У детей таких родителей мы обнаруживаем чаще всего проявление неадекватно завышенной самооценки.

СИТУАЦИЯ № 5

Давайте посмотрим другой вариант – повышенная моральная ответственность, характеризующаяся повышением уровня родительских ожиданий в отношении будущего, успехов, способностей и талантов ребенка. Такие родители возлагают на своего ребенка непосильные и несоответствующие возрасту обязанности и предъявляют к ребенку чересчур завышенные требования. Основная причина данного нарушения заключается в решении родителями личных проблем за счет ребенка.

Родители, в воспитательном стиле которых наблюдаются данные нарушения, чаще обладают наличием низкого уровня самооценки, что, конечно же, предопределяет их стремление повысить собственную самооценку за счет ребенка, за счет его успехов и достижений: "Я не очень хорошая хозяйка, на мой взгляд. Я очень боюсь обидеть кого-либо, от чего сама часто страдаю. Я часто невнимательна к своим родным, часто недовольна собой. Я не хочу, чтобы мои дети когда-нибудь чувствовали то же самое, что и я сейчас, поэтому я и очень требовательна к ним. Мне хочется гордиться ими". Или: "Я женщина, которая хочет, но не всегда может, которая пытается многого достичь, но часто не может переступить через принципы и комплексы, воспитанные в детстве. Мне бы хотелось, чтобы мои ошибки не повторяли мои дети".

Неадекватно заниженная самооценка.

Какой вывод можно сделать?

Адекватная самооценка позволяет правильно выбрать ребенку те личные качества, которые следует развивать в себе, воспитывать. Он правильно будет оценивать свои умственные и физические способности, не занижая их и в то же время не завышая. Неадекватная заниженная самооценка тоже будет давать положительный результат, так как юноша будет с большей строгостью относиться к себе, с большей настойчивостью добиваться улучшения своих личных качеств, искать своё место в жизни. А вот неадекватная завышенная самооценка будет давать совсем противоположный результат по сравнению с адекватной и неадекватной заниженной самооценкой.

Завышенная самооценка обнаруживается в преувеличении своих умственных способностей и не только. Наилучшие взаимоотношения детей с родителями складываются обычно при демократическом стиле воспитания. Этот стиль в наибольшей степени способствует воспитанию самостоятельности, активности, инициативы и социальной ответственности.

СИТУАЦИЯ № 6

Можно выделить три основных типа отношений в семье, влияющих на оценивание себя ребенком.

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.

В такой семье ребенок становится неуравновешенным, недоверчивым, его не покидает ощущение того, что его не любят или же, что он снова что-то не так сделал. Самооценка довольно низкая.

2. Родители со снисходительной, покровительственной позицией могут воспитать ребенка со средней самооценкой. Эти родители терпимы, но самостоятельность со стороны детей вызывает тревогу. Своих детей такие родители не оценивают слишком высоко, так как не считают их способными к большим достижениям. В результате ребенок вырастает крайне зависимым от мнения окружающих.

3. Высокая и положительная самооценка у ребенка формируется в семье с ровными и добрыми отношениями. Ощущая поддержку со стороны своих близких, ребенок растет открытым и дружелюбным, его не пугают трудности и неудачи, он смело идет к поставленной цели.

Каждая семья уникальна, и эти типы взаимоотношений редко встречаются в чистом виде. Но выводы сделать можно.

11. Некоторые методы повышения самооценки вашего ребенка:

- Думайте, что говорите. Дети очень чувствительны к словам родителей. К примеру, не забывайте хвалить ребенка не только за хорошо сделанную работу, но и за приложенные усилия.

- Будьте хорошим образцом для подражания. Если вы сами слишком требовательны к себе, частенько занимаетесь самобичеванием, впадаете в пессимистические настроения или считаете себя мечтателем, не способным на что-либо, то ваш ребенок может в конечном счете полностью "скопировать" вас. Помните и о своей самооценке, не занижайте ее, и тогда ваш ребенок будет иметь достойный образец для подражания.

- Указывайте на неправильные суждения вашего ребенка относительно чего-либо. Очень важно, чтобы родители замечали и заостряли внимание детей на том, что иногда они неправы. К примеру, вопрос об идеальности человека, о его привлекательности, способностях и др.: дети ставят слишком высокие планки и параметры красоты, привлекательности и всего остального и, как следствие, считают, что сами-то они не соответствуют этим стандартам, что и "выливается" в заниженную самооценку ребенка. Растолкуйте своему ребенку, что никто не в силах установить четкие стандарты чего бы то ни было, и что именно его неповторимость важна в деле повышения самооценки.

- Будьте нежны и ласковы с ребенком. Ваша любовь как ничто другое будет способствовать повышению чувства достоинства вашего ребенка.

- Постарайтесь создать теплую домашнюю обстановку. Ребенок, который будучи в собственном доме не чувствует себя в безопасности или терпит постоянные замечания и оскорбления, рискует больше других сверстников получить низкую самооценку и чувство неполноценности. Ребенок, чьи родители не перестают спорить и ругаться, больше подвержен стрессам и нервным срывам. Помните: вы должны уважать своего ребенка.

- Сделайте свой дом своеобразным островком безопасности и счастья. Попробуйте проследить за тем, какие именно проблемы возникают у вашего ребенка при общении со сверстниками в школе, понаблюдайте, над чем, и почему посмеиваются дети при общении с вашим ребенком, а также и за другими факторами, которые могут отрицательно сказаться на самооценке вашего ребенка. Затем сделайте так, чтобы в доме ребенок чувствовал вашу поддержку и понимание. Обсуждайте проблемы и ищите вместе выход из нее.

- Помогите ребенку стать частью какой-то команды, будь то школьный кружок или спортивная секция. "Сотрудничество" и совместное времяпрепровождение, а не соревнование и борьба за первенство особенно полезны для формирования нормальной самооценки

Памятка родителям:

- В ребенке необходимо ценить не только послушание, но и самостоятельность
- Необходимо устанавливать правила и твердо вводить его в жизнь, но не считать при этом себя непогрешимыми
- Родители должны объяснять мотивы своих требований на доступном для возраста ребенка языке и обсуждать их с детьми
- Родители должны использовать власть в меру необходимости
- Родители должны прислушиваться к мнению ребенка, но не руководствоваться только его желанием.

Признаки заниженной самооценки у ребенка

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

Как, не парадоксально, но если ребенок с низкой самооценкой совершает что-то неприемлемое, то он начинает лучше принимать себя, ему становится комфортнее, т.к. его неправильное поведение соответствует низкой оценке себя (никакого противоречия не возникает).

Признаки завышенной самооценки

1. Мнение окружающих на его счет его абсолютно не интересует
2. Всегда берется за работу, превышающую его возможности и часто не доводит до конца
3. Успехи объясняет собственными способностями, а неудачи - это случайные стечения обстоятельств или предвзятое отношение окружающих
4. Умеет самоутвердиться за чужой счет
5. Подчеркивает свои достоинства перед тем, кого оценивает ниже себя
6. Заносчивость
7. Неуместная амбициозность
8. «Слепота» к собственным недостаткам

Признаки адекватной самооценки у ребенка

1. Ощущение собственной важности и нужности
2. Создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания
3. Доверяет себе, но способен просить о помощи
4. Уважает других, их взгляды
5. НЕ прячется от трудностей
6. Готов принять собственный неуспех
7. Воспринимает сложности как временные
8. Манера разговора и лицо отражают удовольствие от жизни
9. Легко, прямо и честно говорит о достоинствах и недостатках
10. Испытывает комфорт, говоря и выслушивая комплименты, выражение признания, одобрения
11. Открыт для критики, спокойно к ней относиться, признает свои ошибки
12. Приемлет юмор
13. не боится взяться за что-то новое
14. Хочет и умеет исправлять свои ошибки
15. Умеет постоять за себя
16. Умеет отвечать за себя

Условия формирования положительной самооценки в семье	Условия формирования отрицательной самооценки в семье
1. матери довольны отношениями мужа и детей	1. родители формируют у ребенка зависимость от взрослых, приспособительное поведение
2. семья полная	2. частые конфликты между родителями
3. матери знают друзей ребенка	3. какое-то семейное неблагополучие
4. в семье ясная система требований, есть дисциплина, проступки замечены	4. бабушки не довольны своими детьми (родителями ребенка)
5. чаще поощряют, редко наказывают. Наказание дети воспринимают как справедливое. Ребенок не боится наказаний	5. противоречивый характер семейных требований
6. В глазах детей родителям сопутствует успех	6. друзья ребенка дома не бывают
7. инициатива ребенка поощряется, его предложения по семейным делам выслушиваются	7. ребенка не слушают
8. у ребенка есть постоянные обязанности	8. по отношению к учебе родители либо заинтересованы сверх меры, либо совсем не заинтересованы
9. есть общие семейные разговоры	9. нет тепла в отношениях между родителями и между родителями и ребенком
10. в семье при принятии важных решений учитывается мнение каждого	10. ребенку не говорят ласковых слов, нет телесных контактов между родителями и детьми
11. родители не боятся показать ребенку теплоту своих отношений	11. часто применяют наказание (и только наказание)
12. ребенка не сравнивают с другими детьми	12. родители не поддерживают, не принимают ребенка, его устремлений
13. ребенок чувствует себя понятым и защищенным	13. родители слишком терпимы по отношению к любому поведению ребенка, покровительствуют его шалостям, неорганизованности и т.д. (особенно если он не слушается не родителей, а других взрослых)
14. поддержка и разумный контроль ребенка со стороны родителей	14. родители ограничивают участие ребенка в подготовке и принятии решений, важных для всей семьи
15. способствование формированию у ребенка системы собственных критериев самооценивания	