

Семинар для родителей

«Воспитание ребенка со здоровой самооценкой»

1. Подготовительная работа: написать ситуацию взаимодействия с ребенком.
2. Вопрос: Какая бывает самооценка? Какая должна быть? Что такое здоровая самооценка и для чего она нужна?

Подведение итогов круга: портрет ребенка со здоровой самооценкой и его будущее.
Цель воспитания ребенка со здоровой самооценкой – воспитание Победителя.

3. Определение: С. – Оценка самого себя, своих достоинств и недостатков, своих поступков. 1.ценность, которая приписывается индивидом себе или отдельным своим качествам; 2.оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.
4. С. характеризуется знаком (+ или -) и стабильностью.
5. Психологические позиции:
 - 1) «Я+, ты +» - позиция здоровой личности, Победителя. Формируется в раннем детстве или вырабатывается целенаправленно в течение жизни.
 - 2) «Я+, ты -» - позиция превосходства или завышенная самооценка.
 - 3) «Я-, ты +» - позиция самоуничижения или заниженная самооценка
 - 4) «Я-, ты -» - позиция безнадежности
 - 5) Колеблющаяся С. – тревожная, нестабильная личность

Трехсторонние позиции.(начинать с последней)

- 6) «Я+, ты +, они +» - «Мы хорошие люди и живем в хорошем мире. Мы вполне можем быть счастливы».

Могут ли быть у такого человека проблемы? Может ли он совершать ошибки?

- 7) «Я+, ты +, они -» - «Дружим против» (педагогическая позиция) предвзятость.
- 8) «Я+, ты -, они +» - «Почему ты не такой хороший как все?»
- 9) «Я+, ты -, они -» - одинокий, самоуверенный критикан. «Все должны склоняться передо мной и стараться быть похожими, только все равно не получится»
- 10) «Я-, ты +, они +» - «Я - ничтожнейший человек в мире». Мазохист.
- 11) «Я -, ты +, они -» - позиция выслуживания, обожествления.
- 12) «Я -, ты -, они +» - зависть «Куда нам до них, чистеньких»
- 13) «Я -, ты -, они -» - цинизм, пессимизм.

И великое множество неопределенных и нестабильных позиций.

6. Задание: вспомните любое свое взаимодействие с ребенком. Проанализируйте его с точки зрения позиций.
7. Динамика формирования в процессе жизни: от отношений и оценок взрослых к реалистичной оценке своих поступков в сравнении с другими людьми.

Необходимые условия формирования **положительной** самооценки:

- 1) Безусловное принятие родителями и близкими людьми, формирование подсознательной базы положительной самооценки, когда ребенок ощущает родительскую любовь большую часть времени. Внимательные, чувствительные, заботливые родители формируют у ребенка чувство базисного доверия к миру – установка «Мир, в целом, хорош», и инициативность, самостоятельность – установка «Я, в целом, хороший». Дисгармоничность в отношениях, для которых характерны нечувствительность к инициативе, пренебрежение интересами ребенка, навязчивый стиль взаимоотношений приводит к негативной модели – «Мир плох, люди ненадежны, непредсказуемы, им, как и родителям нельзя доверять», и к пассивности, зависимости от других – «Я плохой».

Типы отношений: принимающий, непринимаящий, двойственный, непоследовательный.

- Безусловная любовь;
 - Пристальное внимание;
 - Телесный контакт;
 - Зрительный контакт;
 - Не критичность.
- 2) Высказывания родителей, «психологические ярлыки», уместность и искренность высказываний (содержание и тон). Использование родителями и значимыми взрослыми выражений типа «лентяй, сумасшедший, врун, агрессивный» и т.д. не делает детей трудолюбивыми, честными и добрыми. От психологических ярлыков необходимо избавляться в своих высказываниях и своих мыслях. Если нужно указать ребенку на ошибку, то это обязательно нужно делать (ни в коем случае не избегать этого) но формулировать высказывание нужно в уважительной форме, осуждать поступок, а не ребенка. Не скрывать своих эмоций. Если ребенок совершает социально опасный поступок, то нужно обязательно отреагировать адекватно. Важно: тон высказывания должен соответствовать его содержанию.
 - Не использовать «плохие» ярлыки;
 - Правильный подход к замечаниям;
 - Осуждение поступка, а не ребенка;
 - Искренность высказываний;
 - Правдивость.
 - 3) Собственный пример родителей. Неуверенный родитель не воспитает уверенного ребенка. Излишне самоуверенный родитель тоже не воспитает. Важно осознавать свое поведение и его причины, так как могут взрослому человеку в жизни мешать детские установки, но он воспринимает это как норму.
 - Собственное уверенное поведение;
 - Осознание мотивов своего поведения;
 - 4) Поступки самого ребенка, помощь в правильной их интерпретации.
 - Давать ребенку возможность совершать поступки (делать дела).
 - Помогать правильно оценивать свои поступки (не требовать большего, не хвалить за то, что и так легко)

Необходимые условия формирования стабильной самооценки:

- 1) Последовательность, стабильность в отношении и высказываниях. Если быть непоследовательным, то ребенок не поверит, будет провоцировать плохим поведением, особенно, если родители только начинают осознанно и целенаправленно формировать здоровую самооценку ребенка.
 - 2) Поддержка значимыми лицами. Важно помогать окружающим людям формировать положительную самооценку ребенка, а не ожидать, что они догадаются сами. Реализовать собственную позитивную психологическую позицию, проявить уверенность, договориться, в случае необходимости остановить человека, не обидев его.
8. Что мешает? Привычки, устоявшиеся стереотипы (повторение способов, которыми воспитывали нас), мнения других людей, не всегда осознаваемые, спонтанные реакции.

Анализ собственного детского опыта. Выбрать значимого человека, который был рядом с вами в раннем детстве (до 7 лет), вспомнить слова, которые этот человек вам говорил. Как эти слова повлияли на вашу теперешнюю жизнь?

9. Рефлексия «Что я делаю правильно», «Что я делаю неправильно»
10. Формирование групп – по полярным признакам (светловолосые-темноволосые, курящие – некурящие, жаворонки-совы, пессимисты - оптимисты). Групповая работа: «Что обязательно нужно делать» и «Чего ни в коем случае нельзя делать». Выступления команд.
11. Обратная связь.