

МОУ ИРМО «Оекская средняя общеобразовательная школа»

**Родительское собрание
«Как помочь подростку приобрести уверенность в себе»**



Подготовила и провела социальный педагог: Митрошина И.Д.

Тема: «Как помочь подростку приобрести уверенность в себе»

Даже в самой в самой крайней и запущенной форме застенчивость и неуверенность пройдет, если для их преодоления приложить труд души.

В. Леей

Задачи собрания:

1. Обсудить с родителями проблему влияния застенчивости и неуверенности на учебные успехи школьника.
2. Способствовать формированию у родителей желания помочь собственному ребенку в преодолении застенчивости и неуверенности.

Ход собрания

Вступительное слово классного руководителя

Почти каждый человек испытывает в своей жизни чувство страха: кто-то боится высоты, кто-то — змей. Но этого можно избежать. А как быть тем, кто боится людей? В первую очередь, это касается застенчивых и неуверенных в себе детей. Они чувствуют себя неуютно со сверстниками на перемене и тем более на уроке. Такие дети могут знать весь учебный материал урока, но боятся поднимать руку, отвечать перед классом, боятся сделать ошибку.

Часто у педагогов, которые работают с такими обучающимися, складывается впечатление, что у них низкий интеллектуальный потенциал, узкий кругозор, неразвитые учебные умения. Ребенок, тонко чувствующий отношение педагога к себе, становится замкнутым, закрытым, перестает общаться со сверстниками, старается как можно быстрее убежать из школы домой. Постепенно такое положение вещей формирует его низкий статус в коллективе. Безрадостная картина, не правда ли? А если и дома он не получает поддержки и внимания, ситуация может обернуться трагедией.

Упражнения для преодоления неуверенности и застенчивости обучающихся

Этот комплекс упражнений можно предложить обучающимся для занятий с психологом.

По результатам занятий психолог может выступить перед родителями со своими наблюдениями и предложениями по преодолению неуверенности ребенка дома.

Вовсе необязательно, чтобы все родители выполняли предложенные упражнения.

Достаточно им об этом рассказать и порекомендовать выполнять вместе со своим подростком, объяснив ему необходимость работы над собой.

Упражнение «Автопортрет»

А. Предложите подростку нарисовать свой портрет и описать его с положительной стороны.

Б. Пусть он еще раз опишет портрет, но от лица другого человека. Например: «На этом портрете нарисован человек, который...»

Упражнение «Мои эмоции»

Предложите ребенку изобразить негативные эмоции, которые он часто переживает. К примеру, страх, ужас, неуверенность, застенчивость, стыд.

Упражнение «Незаконченный рассказ»

Предложите закончить рассказ, начатый вами. К примеру: «Парень пошел в лес за грибами и ...»

Упражнение «Свет мой, зеркальце...»

Подростку предлагается поработать с зеркалом: «Свет мой, зеркальце, скажи — Я ль на свете всех...»

Упражнение «Сердце»

Предложите подростку нарисовать сердце, которое болит. На больном сердце нужно сделать рисунки, показывающие, от чего болит сердце.

Упражнение «Приятный или неприятный разговор»

Дайте подростку трубку воображаемого телефона и предложите ему поговорить с воображаемым собеседником с различной эмоциональной окраской разговора: зло, грубо, напористо или тепло, сердечно и т. д.

Упражнение «Дневник»

Учите записывать свои эмоциональные переживания и события, связанные с ними. Пусть ребенок иногда их перечитывает. Это поможет ему спустя некоторое время убедиться в том, что не все так плохо, а некоторые записанные переживания ему самому покажутся смешными.

Упражнение «Фильм о моей жизни»

Предложите написать сценарий фильма о своей жизни. Причем, подросток изображается главным героем фильма. В фильме должны быть кульминация, завязка и развязка.

Упражнение «Письмо»

Предложите ребенку написать письмо своему сверстнику или взрослому, с которым у ребенка не складываются отношения или которого он боится. В этом письме подросток может высказать все свои отрицательные эмоции и чувства, связанные с этими людьми или сложившейся ситуацией.

Упражнение «Перевоплощение»

Предложите подростку перевоплотиться в: индейца — вождя племени, героя мультика «Ну, погоди!» — Волка, сказочного Гулливера, Кощея Бес-смертного и Бабу Ягу. Затем обсудите с ним, какие чувства он при этом испытывал.

Все перечисленные упражнения помогут ребенку преодолеть неуверенность и застенчивость гораздо спокойнее и с меньшими эмоциональными потерями. Самое главное — не констатировать, что ваш ребенок застенчивый и неуверенный человек, а приложить все усилия, чтобы помочь ему.

Памятка для родителей по преодолению неуверенности ребенка

1. Никогда не подчеркивайте вслух такую черту характера своего ребенка, как неуверенность.
2. Не демонстрируйте эту черту характера посторонним людям.
3. Помните, что педагоги часто ассоциируют неуверенность с плохой успеваемостью школьников.
4. Поощряйте общение своего ребенка с детьми, которые младше его по возрасту. Это придаст ему уверенность в своих силах.
5. Если ребенок сам выбирает для себя общество младших по возрасту детей, не позволяйте себе иронизировать над ним по этому поводу и не мешайте ему.
6. Не ставьте своего ребенка в неловкие ситуации, особенно при встрече с незнакомыми людьми или при большом скоплении народа.
7. Вселяйте в своего ребенка уверенность в свои силы. Вместо слов «Я так за тебя боюсь» пусть лучше звучат слова «Я в тебе уверен».

8. Критикуйте своего ребенка как можно меньше. Ищите любую возможность показать его положительные стороны.
9. Стимулируйте общение своего ребенка с другими детьми, приглашайте их к себе в дом.
10. Не сравнивайте своего ребенка и его качества характера с качествами характера детей, которые бывают у вас дома.
11. Позволяйте своему ребенку проявить инициативу в преодолении неуверенности, заметьте ее и вовремя оцените.

Памятка для родителей

Уважаемые папы и мамы!

Ваш ребенок неуверен в себе. Он нуждается в вашей помощи и поддержке. Вот некоторые правила, которыми вы должны руководствоваться.

1. Хвалите своего ребенка за достижения, которые дались ему трудом и упорством.
2. Порицайте не ребенка, а его недостойные поступки.
3. Ставьте перед своим ребенком посильные задачи и оценивайте их достижение.
4. Не оставляйте без внимания любые усилия ребенка по преодолению неуверенности в себе.
5. Говорите со своим ребенком по душам, давайте возможность выговориться, поделиться наболевшим.
6. Не мешайте своему ребенку ошибаться, не подменяйте его жизненный опыт своим.
7. Не вселяйте в своего ребенка страх и боязнь по отношению к себе.
8. Спрашивайте своего ребенка о его проблемах, если он вам сам ничего не говорит; делайте это тактично и тепло.
9. Радуйтесь его победам над собой.
10. Будьте рядом с ним, если он в этом нуждается!

Анализ социометрического статуса детей в коллективе (без фамилий обучающихся)

Сопоставительный анализ анкет обучающихся и родителей.

Знакомство родителей с упражнениями по преодолению застенчивости и неуверенности в себе.

Обсуждение памяток для родителей по преодолению застенчивости и неуверенности детей.

Итог собрания.

Литература для подготовки к собранию

1. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2002.
2. Василевич Л. И. Дневник самопознания. М., 1990.
3. Дереклеева Н. И. Справочник классного руководителя. М., 2002.