**Лекторий для родителей**

**«Роль самооценки в формировании личности».**

**Задачи:** ознакомить родителей с причинами формирования как высокой, так и низкой самооценки ребенка; обратить их внимание на последствия низкой или завышенной самооценки; рассказать о приемах, помогающих формированию адекватной самооценки.

**Что такое самооценка?**

Самооценка – отношение человека к своим способностям, возможностям, личностным качествам, а также к внешнему облику. Она может быть правильной (адекватной), когда мнение человека о себе совпадает с тем, что он в действительности собой представляет. В тех случаях, когда человек оценивает себя необъективно, когда его мнение о себе резко расходится с тем, каким его считают другие, самооценка чаще всего бывает неправильной, или, как ее называют психологи, неадекватной.

Если человек недооценивает себя по сравнению с тем, что он в действительности есть, то у него самооценка пониженная. В тех случаях, когда он переоценивает свои возможности, результаты деятельности, личностные качества, наружность, характерной для него является повышенная самооценка. Как повышенная, так и пониженная самооценка очень затрудняет жизнь человека.

От самооценки зависит взаимоотношения ребёнка с окружающими, требовательность к себе, отношения к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности ребёнка и на дальнейшее развитие его личности.

Как и почему у детей формируется та или иная самооценка?

В детстве круг общения ребёнка предельно сужен, и в основном родители влияют на самооценку ребёнка.

Если родители любят ребёнка, уважают, ценят его успехи, то у него, естественно, формируется позитивная 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, чётко определены авторитеты, распределена ответственность. Ребёнок учится успешно решать встающие перед ним в повседневной жизни задачи, так как чувствуют уверенность в своих силах. Его всё время поддерживают и одобряют.

Родители заведомо снижают самооценку ребёнка, когда пытаются поставить его в зависимое положение, требуют от ребенка послушания. Родители боятся положиться на него, недооценивают его способностей, защищают от трудностей, контролируют его действия. В результате ребёнок становиться неуравновешенным, не верит в свои силы, ему не хватает ощущения, что он значим, ценен.

**Возможные последствия низкой самооценки**

* Чувство неполноценности, возникающее у детей с заниженной самооценкой, снижает эффективность учёбы. Не нужно доказывать тот факт, что отметки и качество работы напрямую зависят от того, насколько уверенно или неуверенно ребёнок себя чувствует.
* Низкая самооценка не только искажает представления ребёнка о себе, но и снижает способность любить и понимать других. Современные учёные пришли к выводу, что человек не может любить другого, если не обладает здоровым чувством любви к себе. Если ребёнок сомневается в собственной значимости, может ли он уважать других?
* Если ощущение неполноценности терзает ребёнка, он начинает подсознательно придумывать прикрытия, которые помогут спрятаться от мира. Прикрытиями могут сталь сарказм и грубая речь, высокомерие. Прикрытием может служить и уход от реальности. Ребёнок создаёт свой особый вымышленный мир, в котором нет проблем, и, следовательно, не нужно искать пути их решения.

**Определение уровня самооценки**

На чистом листе нарисовать лесенку из 10 ступенек. Ребёнку дают инструкцию: «Представь себе, что на верхней ступеньке этой лесенки находятся самые лучшие дети на свете: самые красивые, самые умные; у них всё быстро получается, хорошо, легко; их любят родители, их хвалят учителя, у них много друзей.

А на самой нижней ступеньке - те, кто прогуливает школу, плохо учится, не слушает родителей, с кем никто не хочет дружить, кого часто ругают родители, а папа и мама не очень любят.

Все остальные дети находятся на других ступеньках: кто выше, кто ниже. Подумай, где твоё место на этой лесенке в данный момент, и нарисуй себя на ступеньке»



* **Ребёнок поместил себя на одной из трёх нижних ступенек** Это тревожный симптом. Уважаемые родители, значит, настало время спросить себя: Когда и за что я последний раз говорила своему ребёнку «ты у меня молодец». Вероятно, необходимо что-то пересмотреть в отношениях с ребёнком. Очень важно не спешить уверять ребёнка в том, самый, самый лучший. Ребёнок вряд ли поверит в это с первого слова – ведь он укрепился в собственной никчёмности.
* Похвалите его за искренний ответ. Ведь ребёнок продемонстрировал высокую критичность, честность.
* Скажите, что принимаете его таким, какой он есть.
* Принимая мнение ребёнка о себе, попытайтесь сосредоточить его внимание на том хорошем, что в нём есть, на тех успехах, которые были. Необходимо быть искренним в беседе с ребёнком.
* Отмечайте его достижения, проявляйте заинтересованность к его делам, с уважение относитесь к его мнению.
* Сравнивать нужно только со своими успехами, а не с успехами других ребят*.*
* **Ребёнок видит себя на одной из верхних ступенек**

Важно не торопиться с выводами.

Что позволят претендовать на верхние ступеньки? В каких областях высокие результаты?

Если ребёнок с уважением относиться к сверстникам, если его достижения объективны, то нет причин для волнения.

Но если вам кажется, что ребёнок преувеличивает свои заслуги, если ставит себя выше своих одноклассников, то следует задуматься и пересмотреть отношения, но при этом тоже не стоит поддаваться импульсам. Чтобы ребёнок не возгордился, необходимо повторять: Ты молодец, но только в том, где действительно наблюдаются успехи. А вот кто-то решает медленнее, но он тоже старается.

Признав исключительность ребёнка, предоставьте возможность самостоятельно действовать в тех ситуациях, где такая исключительность необходима для достижения успеха. Синяки и шишки, в которых придётся винить только себя – лучшее лекарство от излишней самоуверенности *.*

**Формирование адекватной самооценки.**

Необходимо помочь ребенку, с одной стороны, в обретении здоровой, спокойной уверенности в себе, с другой – в обретении столь же здоровой самокритичности.

Нужно использовать всякий удобный случай, чтобы «повернуть» каждого ребенка разными сторонами к коллективу, сделать его на некоторое время центром активного внимания. Каждый человек должен найти себя в этой жизни.

Для этого нужно помочь ребенку проявить себя – осуществить свои возможности в той области, в которой у него наметились особые успехи. Это поможет ему заслужить уважение учителя, товарищей. Неспособных детей нет, каждый к чему-то имеет особые склонности.

Необходимо предлагать ученикам показывать свои успехи вне школы. На праздниках могут выступить дети, которые хорошо поют, танцуют, играют на музыкальных инструментах, занимаются художественной гимнастикой. Дети, у которых есть живой уголок, могут принести в класс альбомы с фотографиями любимых животных. Спортсмены рассказывают о своих достижениях. Для того чтобы ребёнок имел возможность выбрать лучшие свои работы, целесообразно периодически устраивать классные выставки работ, рисунков, поделок и других продуктов учебного или творческого труда младших школьников. В детском коллективе можно организовать «Ярмарку успехов», на которой ученики представят свои лучшие работы. Родители должны содействовать тому, чтобы их ребенок открылся товарищам своими лучшими сторонами. Младшие школьники, особенно те из них, кто испытывают затруднения в учении, очень чувствительны к внешним оценкам, чутко улавливают отношение окружающих. Поэтому, любая поддержка со стороны, похвала особенно важны для них. Ребенок, уверенный в себе, не боится трудностей, не пасует перед ними, находит в себе силы для их преодоления.

Забота об одарённых детях – одна из особенностей нашего времени. Многочисленные конкурсы, олимпиады, выставки детских работ свидетельствуют о пристальном внимании к достижениям детей и подростков. И это, конечно же, очень важно, так как открывает детям возможность проявить свои неординарные способности, получить одобрение от авторитетных людей, наконец, осознать, что они не одиноки в этом мире и есть другие ребята с подобными увлечениями, интересами, дарованиями. Завышенная самооценка способных детей становится адекватной.

Ученик должен пробовать (испытывать) себя в различных видах деятельности, выбирать то, что ему больше нравится, в чём он наиболее успешен.

Ведение **портфолио** способствует формированию адекватной самооценки ученика, максимальному раскрытию индивидуальных возможностей каждого ребёнка, развитию мотивации дальнейшего творческого роста.

Пополняя копилку своих успехов, он наблюдает за своим ростом, продвижением вперёд, формируется сознательное отношение к результатам учебного труда или внеурочной деятельности.

Работа с портфолио предоставляет следующие возможности:

* Учащиеся учатся замечать собственные успехи, а следовательно, саморазвиваются;
* Учащиеся, которым трудно учиться, могут преуспевать в других видах деятельности, а, значит, повысить самооценку и успешно социализироваться в классном коллективе;
* Родители видят, в какой сфере их ребёнок наиболее успешен, в какой области ему интересней. В дальнейшем это может помочь в профессиональном самоопределении.
* Учителю портфолио помогает определить зону ближайшего развития для каждого ученика, поддержать ситуацию успеха, оказывать педагогическую помощь конкретным детям.

Только реальные и достаточно полные знания о себе дадут ребенку настоящую опору в жизни, помогут ему повысить свой статус, реализовать свои возможности, состояться как личности.

***Подведение итогов родительского собрания.***

Оценки взрослых, укореняясь в сознании ребёнка, становятся их собственными оценками. Похвала, поощрение, одобрение, раскрытие возможностей ребёнка повышают его самооценку. И наоборот, постоянные упрёки, указания на ошибки и недочёты, выражение неудовольствия, негативная критика ведут к снижению уровня самооценки ребёнка.

**Поэтому общая рекомендация такова**: принимайте своего ребёнка таким, какой он есть, со всеми его недостатками, странностями, отмечайте его достижения, подчёркивайте его положительные качества, проявляйте глубокую заинтересованность к его делам, его успехам и вы почувствуете его уверенность в себе, в своих силах.