

Семинар для родителей «Роль семьи в воспитании уверенного в своих силах ребенка»

Если ты не уверен в себе,
трудно поверить в то, что в тебя
поверят другие.

Восточная мудрость.

Неуверенность в себе – распространенная проблема, с которой психологам приходится сталкиваться достаточно часто. Иногда чувство неуверенности в ребенке является лейтмотивом всей его жизни, иногда оно неожиданно нападает на него, и приходится совершать невероятные усилия для его преодоления. Откуда берется чувство неуверенности в себе? Как научиться его преодолевать? Об этом выступит сегодня наш профессиональный психолог.

1 часть. «Чувство неуверенности в себе – показатель психологической неустойчивости личности»

Психологи считают, что не существует такого врожденного набора черт личности, который формирует неуверенного в себе человека. Все происходит с точностью до наоборот — сначала человек учится сомневаться в себе, а уже это формирует тот тип поведения, который нам всем так хорошо знаком — тип «неудачного человека». Однако некоторые люди чувствуют так часто себя неуверенными, что это вызывает в их жизни определенные трудности. Самое страшное, когда полон неуверенности подрастающий ребенок, то, что он не уверен ни в себе, ни в своих способностях. Когда от ребенка требуется мобилизация каждого его психологического ресурса, а он не уверен в себе, то это может привести к различным психологическим заболеваниям. Также доказан факт, что уверенные дети гораздо реже болеют, чем не уверенные. Неуверенные дети почти постоянно чувствуют себя неловко и неудобно со своими сверстниками, а также на уроках, где необходимо показывать свои знания. Ребенок может прекрасно знать весь материал, однако из-за внутреннего страха они никогда не вызываются отвечать, боясь, что ошибутся и могут стать предметом насмешек со стороны своих одноклассников. Такое поведение зачастую связано с тем, как относится ребенок к себе. Такие дети всегда недооценивают свои способности, уверены в том, что они ни на что не способны. Они очень критично относятся не только к своим способностям, но и внешности. Нередко у такого ребенка может сформироваться беспринципность, слепое подражание тому, кто уверенно

взял инициативу в свои руки. Установить контакты с незнакомым человеком им чрезвычайно трудно. Собственная самооценка чаще всего ниже реальных возможностей («У меня не получится», «А я не могу», «Не знаю»). Как правило, они долго не приступают к выполнению задания, неуверенные в своих возможностях, постоянно ощущают нехватку времени, чтобы завершить работу. Внешне неуверенный ребенок чаще всего заторможен, замкнут, легко смущается. Эмоциональное неблагополучие ребенка способствует развитию страха, замкнутости, чувства незащищенности, одиночества, недоверия к людям.

Особенно ухудшает ситуацию положение ребенка в семье. Если он не находит внимание и поддержки со стороны семьи, то его неуверенность только возрастает. Отрицательным фактом, способствующим формированию неуверенности, является и авторитарный стиль общения. Взрослые добиваются от ребенка слепого и беспрекословного подчинения, исключают любое объяснение, аргументацию; злоупотребляют отрицательными оценками. Уровень требований и контроль за поведением сверхвысокий. Строгость и наказание – основное средство. При авторитарном стиле воспитания больше всего неуверенных детей. Отсюда и неудачи в деятельности, и низкий уровень умений и навыков в отдельных видах деятельности.

Итак, подведем итог. Причина неуверенности – низкая самооценка. Возникает она в общении с другими людьми, прежде всего – с родителями, конкретнее – в ситуации, когда оценивается действие ребенка. Если его опыт неудач перевешивает опыт успехов – вывод однозначен, у него формируется заниженная самооценка. При этом совершенно неважно, каким на самом деле оказалось действие – успешным или нет, важно, как его оценили. Даже если мы имеем дело с полным провалом, его можно, конечно, представить, как трагедию, а можно – как урок на будущее. Если мы хотим, чтобы наши дети были готовы к тем испытаниям, которые ждут их в жизни, если мы хотим, чтобы они были успешными, надо всеми силами стараться, чтобы они еще в детстве собрали свой «багаж успехов». И несомненно, с таким опытом у них все получится!

2 часть. Давайте попробуем услышать причины неуверенности через сказку К. Ступницкой.

«Маленькая Волна».

Давным-давно в синем море родилась Маленькая Волна. Была она слегка зеленоватая, с аккуратным белым гребешком, который так шел ей. Были у нее родители — Большие Голубые Волны. Иногда они плавали далеко

от берега, у самого горизонта, иногда подплывали к какому-нибудь берегу. У них были друзья-волны, взрослые и дети. Дети-волны были большие шалуны. Они любили играть в догонялки, сбивая взрослых с ног. У берега они шумели так громко, что их зазорный плеск слышался далеко-далеко. Иногда они подхватывали какую-нибудь щепку или ракушку и бросались ей друг в друга. Не такой была наша Маленькая Волна. Всем она казалась серьезной и сдержанной девочкой. Она никогда не капризничала, как другие, не шумела, всё, о чем бы ни попросили ее старшие, она делала, даже тогда, когда ей этого не очень хотелось. Некоторым это казалось странным, но большинство было ей довольно, ведь с ней совсем не было хлопот. Сама Маленькая Волна тоже замечала, что отличается от других детей. Она часто плавала в стороне, когда другие дети-волны затевали свои шалости. Маленькая Волна почему-то была убеждена, что нужно быть послушной. Обычно ей это давалось легко. Но были и такие случаи, когда это было непросто. Например, когда однажды она увидела, как двое мальчишек-волн подхватили маленькую рыбешку и стали ей перебрасываться, а та не могла от них убежать. Маленькая Волна тогда сильно разозлилась, ей даже захотелось ударить одного из них, но она тут же себя одернула. Ведь волнам нельзя злиться. Все знают, что, когда волны злятся, могут произойти очень плохие вещи — например, кораблекрушение. Были и другие случаи, когда Маленькая Волна злилась, но всякий раз ей удавалось сдержаться. Но вот беда, Маленькая Волна не знала, что даже когда злость сдерживаешь, она никуда не девается, а остается внутри тебя. Сама того не замечая, Маленькая Волна стала потихоньку расти и темнеть.

Однажды тетя послала ее нести к берегу большую доску. Доска эта была слишком тяжелой для маленькой волны. К тому же приближалось ее любимое время — время заката. Она хотела полежать и посмотреть, как тает солнце в море и появляются первые звезды. Но поскольку Маленькая Волна была послушной и взрослым не перечила, она понесла доску к берегу. Она подумала, что если поспешит, то еще успеет до заката. У берега в это время плескались другие дети-волны. Заметив Маленькую Волну с ее ношей, они решили ее подразнить. Выхватили доску и стали ей перебрасываться. Маленькая Волна очень разозлилась: они забавляются, а ей надо выполнить задание, к тому же солнце уже начало садиться. Наконец ей удалось забрать у них доску и выбросить на берег. Усталая, она возвращалась обратно, но солнце уже почти село. И тут ей стало так обидно! Она плыла и чувствовала, что никак не может унять свою злость.

Та становилась все больше и больше, и сама Маленькая Волна тоже увеличивалась. В какой-то момент она с ужасом поняла, что ее гребень поднялся высоко-высоко. Ее было не узнать — она стала совсем черной. Все внутри напряглось и зашипело. Глянув вниз, она увидела рыбака в лодке и поняла, что обрушится прямо на него. Шум внутри нее все нарастал, и вдруг она с грохотом упала, разлетевшись на тысячу брызг. Лодка рыбака сломалась, и его увлекло в море. Но Маленькая Волна уже этого не замечала. Она чувствовала удивительную силу. Рассыпавшись на брызги и пошумев, она вновь собралась. Теперь она была гораздо сильнее, чем раньше. Она повернула обратно, подхватила рыбака и вынесла его на берег. Когда она вернулась, взрослые волны стали хвалить ее за то, что она спасла человека. Она и сама была этому рада. Но еще больше ей нравилось то чувство, которое она теперь испытывала: вся злость, что была в ней раньше, выплеснулась, и теперь внутри освободилось место для чего-то другого, а те силы, которые раньше она тратила на то, чтобы злость сдерживать, теперь вернулись к ней. На следующий день, когда Маленькая Волна проснулась, ей так захотелось побегать, что она, забыв про все запреты, побежала играть в догонялки вместе с другими детьми-волнами. После вчерашнего она знала, что иногда стоит сделать то, что хочется.

Итак, какое знание о причинах неуверенности дала нам эта сказка?

Рассуждение родителей.

Психологи говорят, что причины неуверенности кроются в детстве: именно оттуда большинство людей выносит суждение о самом себе. И Вы совершенно правы, когда говорите, что нередко родители от огромной любви к своему ребенку, желая оградить его от опасностей внешнего мира, дать ему как можно больше всего-всего, лишают ребенка самостоятельных действий, решений, ошибок, то есть опыта самостоятельного преодоления трудностей. В особо острой ситуации находятся дети, родители которых достигли значительных социальных успехов. А ребенок, горячо любя своих родителей, гордясь ими, невольно сравнивает с ними себя, чувствует свою неумелость еще сильнее. И постепенно привыкает жить с почти постоянным чувством неуверенности, которая, как мы уже говорили, в поведении может проявляться по-разному.

Хотя может и другая ситуация. Если ребенок часто терпел неудачи, и окружающие при этом акцентировали на них его внимание, то и во взрослой жизни он будет видеть только свои недостатки, а достоинства - не замечать. Более того, он будет считать себя недостойным лучшего, а окружающих — лучшими людьми, чем он, и в результате получать именно худшее — проблемы и неудачи.

3 часть. Урок «Основные маски неуверенности в себе»

Прочитывая книги, остановитесь на произведение Владимира Леви «Не стандартный ребенок», где в сюжете описывается, как автор «окунается в свое детство». Он пишет: «Вспомним, какими бесконечно длинными были сутки в далеком детстве, какая необозримая даль – от утра до вечера! Проснувшись и вовсе не залеживаясь, мы успевали слетать на Солнце; к Реке Умывания вела длинная извилистая Тропа Одевания, порядочно утомительная; на Холмах Завтрака мы строили пирамиды из манной каши, не торопясь, ибо знали, что Долина Обедов еще скрыта в тумане, а Горы Ужина – поту сторону горизонта. Какими малореальным, почти несбыточным было «завтра», каким несуществующим – «послезавтра», а уж «через неделю» – вообще химера, не может быть! Мы казались взрослым нетерпеливыми, невнимательными, бестолковыми, безответственными... Они не понимали, что наш мир несравнимо подробнее их мира, что наше время во много раз емче, плотнее. Сравнили: их минута и наша минута! За нашу мы успевали раза три устать и отдохнуть, раза по два расстроиться и утешиться, захотеть спать и забыть об этом, поболтать ногами, посмеяться, подраться и помириться, заметить ползущего жучка и придумать о нем сказку, и еще раз посмеяться, забыв над чем, и еще чуть-чуть вырасти и чуть-чуть повзрослеть... А они только и успевали, что сделать какое-нибудь замечание...» Поэтому «покопайтесь в глубинах своего детства», чтобы помочь своему ребенку в формировании уверенности.

Мы сами были воспитаны в системе критики и порицания, в методах, которые не делали людей уверенными, значимыми, знающими себе цену.

Мы сами не наполнены этим чувством собственной ценности, значимости. Не наполнены хронически, потому что оно формируется только в любви, принятии, гордости за ребенка, радости за его успехи. Только тогда у ребенка будет формироваться чувство уверенности.

Наши дети должны осознавать свою ценность для нас. Ценность таких, какие они есть. Ценность безусловную, вне зависимости от их внешности, оценок, поведения, успехов. Просто это мой ребенок, и он для меня ценен. Каждый ребенок должен знать, что его, такого, какой он есть, любят и ценят. Что есть люди (а мы – самые ценные и значимые люди для него!), которые ценят и любят его. И это – лучший стимул для детей быть хорошими для нас!

Практическая часть. обсуждение ключевой фразы «Неуверенность в себе имеет свои маски».

1.«Маски неуверенности». Ведущий предлагает родителям догадаться, как можно назвать подростка, который:

— Постоянно *боится сделать ошибку*.

— Боится *сделать что-то не так*.

— С *трудом знакомится*.

— Трудно *начинает новое дело*.

Такого человека можно назвать застенчивым.

— Смотрит *на других свысока*.

— Любит *поучать других*.

— Подчеркивает *собственную значимость*.

— Стремится, *чтобы его заметили, любой ценой* — даже *нарушая правила поведения*.

Такого человека можно назвать самоуверенным.

2.«Надень маску». Каждому родителю предлагается выполнить какое-либо действие, «надев» сначала маску застенчивости, потом — самоуверенности, затем — уверенности:

— Подойти *и спросить: «Как тебя зовут?»*

— Улыбнуться.

— Спросить: *«Как поживаешь?»*

Вывод. Уважаемые родители, у нас с вами есть огромный материал для изучения детской души – наше с вами собственное детство, запечатленное в глубинах памяти, влияющее, так или иначе, на всю нашу взрослую жизнь. Мы помним свое детство, *мы помним все*, нам только так кажется, что мы почти все забыли, потому что одни воспоминания накладываются на другие, третьи, четвертые... Так трудно достать лежащее в глубине, на дне, но ведь оно там есть!

4 часть. Практическая часть семинара: «Слепой и поводырь».

5 часть. Работа в группах по материалу памятки:

Как же помочь ребенку стать уверенным?

1. *Уважать его душевный настрой.* Бывает: то, что ребенок говорит, родителям кажется глупостями. Но это не всегда так. Ребенок имеет право чувствовать и говорить то, что хочет, если это не приносит вреда окружающим.

2. *Проявлять уважение к намерениям.* Ребенок имеет право хотеть то, что он хочет. Однако ему нужно объяснять, что не все желания нужно выполнять немедленно, а некоторые и вообще не стоит выполнять.

3. *Дарить безусловную любовь.* Дети должны чувствовать, что им не требуется специально делать что-то, чтобы заработать любовь. Очень полезно задавать себе вопрос: «Всё ли я делаю для того, чтобы поступками моего ребенка двигала любовь, а не страх?»

4. *Помочь ребенку почувствовать собственную значимость* через освоение самостоятельности. Можно составить контрольный список

обязанностей и требовать выполнения. Ни в коем случае не делать за ребенка то, что он уже может сделать сам, пусть иногда медленно или не совсем хорошо. Поддерживать принятие детьми самостоятельных решений.

5. *Помочь принять обучающую роль ошибок.* Не стоит слишком сильно оберегать от совершения ошибок. Важно помочь осмыслить тот позитивный опыт, который был получен. Ключевая фраза, которая здесь может помочь: «Поражение – прекрасная возможность научиться чему-то новому».

6. *Содействовать формированию положительного образа «Я».* Ребенок должен знать, прежде всего, о своих достоинствах, а потом уже о недостатках. Подчеркивать личные заслуги детей.

7. *Давать выразить свои чувства открыто.*

8. *Помогать ребенку верить в интуицию.*

9. *Напоминать ребенку, что он вам нужен, необходим, играет важную роль в вашей жизни.*

10. *Позволять ребенку расти в соответствии со своими физиологическими и личностными возможностями и способностями.* Он не обязан абсолютно соответствовать образу, желаемому родителями. Часто ребенок, горячо любя своих родителей, сильно переживает, что не может быть таким, каким они хотят его видеть. И от этого результаты его деятельности только ухудшаются.

Вывод: В заключение мне хотелось бы пожелать всем родителям: обязательно поддерживайте и помогайте своим детям, одобряйте даже за небольшие успехи и достижения. Не бойтесь лишней раз показать свою любовь к ним. Это только укрепит их уверенность в своих силах и возможностях и поможет в различных трудных жизненных ситуациях.

6. Работа в группах по материалу памятки:

- Как по своим чувствам определить то, что чувствует ребенок, узнать причину и, таким образом, изменить следствие.
- Поведение ребенка- это и есть следствие тех чувств, которые вызывают наши с ним взаимоотношения.
- Как научить ребенка быть ответственным за свои поступки; принимать решения и отвечать за последствия принятых им решений.
- Как обрести уверенность в том, что плохих детей, как и плохих родителей, не бывает, и, если нас взаимоотношения с детьми как-либо не устраивают, это означает только, что мы просто не знаем, что нужно делать для того, чтобы понимать своих детей и быть понятными для них. И этому можно научиться.

- Научить детей договариваться и принимать совместные решения, устраивающие всех членов семьи.

Проведем практические упражнения.

"Ассоциации"

Описание упражнения: Один из участников загадывает любого человека из группы. Остальные задают ему вопросы типа: "С каким цветком ассоциируется?", "Какое время года напоминает?", "На какой предмет мебели похож?" и т.д. Он отвечает на все эти вопросы, стараясь как можно реже смотреть на загаданного им человека, группа, в свою очередь, должна этого человека узнать.

Вопросы. По какому критерию вы выбрали человека? Какие трудности возникали? Почему?

"Образ "Я".

Цель: более глубокое осознание личностного существования; соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.

Каждому участнику предлагается произнести слово "Я" с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего "Я", свою индивидуальность и своё место в мире.

«Подарок»

Описание упражнения. Участники встают в круг: «Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.)».

Психологический смысл упражнения. Помогает закрепить полученный результат эффективного общения. Позволяет сохранить позитивный настрой, полученный в ходе тренинга.

После неудачных ситуаций у детей появляется чувство неуверенности, которое нужно преодолеть раз и навсегда. Лучший способ помочь ребенку попытаться добиться успеха. На самом деле, справитесь Вы с этой проблемой или нет, зависит только от Вас. Если Вам это удастся, то с каждым разом Вы заметите, ребенок становится все смелее и смелее, сможет говорить «да» или «нет», в зависимости от того, чего он хочет. Однако нужно иметь терпение. Ведь ему нужно изменить поведение. Как правило, это не так просто, поскольку человек привыкает к определенным способам поведения, и ему нелегко начать вести себя иначе. Для того чтобы изменить поведение, а значит много работать над собой, и, конечно, это займет некоторое время.

