

Родительское собрание

«Как помочь подростку приобрести уверенность в себе.»

10 класс.

Если у вас нет уверенности в себе, вы дважды проиграли в гонке жизни. С уверенностью, вы выиграли её ещё до того, как начали.

Марк Туллий Цицерон.

Наибольшей преградой к успеху является страх неудачи.

Свен Горан Эрикссон.

Задачи:

1. Помочь родителям осознать важность и значимость целенаправленного формирования уверенности ребёнка в себе;
2. Способствовать формированию у родителей желания помочь собственному ребёнку в преодолении застенчивости и неуверенности.
3. Способствовать просвещению родителей учащихся по данной проблеме.

Форма проведения: обучающий тренинг родительской эффективности.

Подготовительная работа: анкетирование детей и родителей (см. приложение); тест для подростков «Насколько ты уверен в себе» (см. приложение); упражнения для преодоления неуверенности и застенчивости (см. приложение); памятки для родителей (см. приложение).

Повестка:

1. Доклад «Как помочь подростку обрести уверенность в себе».
3. Анализ анкетирования.
4. Текущие вопросы:

А)обеспечения безопасности детей в Интернет-пространстве, недопущения вовлечения несовершеннолетних через социальные сети в преступную деятельность;

Б)анализ учебной деятельности;

В)наши достижения в рамках третьей четверти.

Ход собрания:

1. Вступительное слово

Эпиграф....

Уважаемые родители! Неслучайно мы сегодня начинаем собрание с такого эпиграфа.

Каждому из нас знакомо чувство «неуверенности в себе», кто-то справился с этой проблемой, кто - борется с ней и до сих пор. Без уверенности в себе человеку трудно состояться в обществе. Можно иметь хорошее здоровье, блестящий ум, хорошее образование, но не реализовать себя только потому, что ты не веришь в себя, своим умениям, всё время сомневаешься. 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. 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.

Наше собрание важно потому, что ваши дети – старшекласники. Сегодня им нужно принимать массу собственных решений. Они связаны с выбором профессии, выбором моральных ценностей, выбором друзей, окружения, выбором человека, с которым ему захочется разделить свои сомнения и надежды на будущее.

2. Анализ социометрического статуса детей в коллективе (В ходе собрания классный руководитель раздает листочки с индивидуальными характеристиками учащихся и обращает внимание родителей на черты характера, которые мешают подростку достичь определенных учебных результатов).

3. Что такое уверенность?

Чувство уверенности - внутреннее ощущение собственной силы, права, правоты и возможностей. Вера в себя, отсутствие сомнений и страха. Один из моментов уверенности в себе, наряду с уверенным поведением и решительностью.

Чувство уверенности плюс решительность - это решимость: полная уверенность в себе и своих силах, смелость, отсутствие боязни в принятии и осуществлении своих решений.

Есть оперативное чувство уверенности и есть базовое чувство уверенности.

Создание оперативного чувства уверенности может решить вопрос сегодня и на сейчас, а чтобы вопрос решился всерьез и надолго, уверенность нужно не искать для конкретной ситуации, не создавать ее из ничего, а развивать ее базу, становиться уверенным всерьез

Вам нужен позитивный опыт успехов - создавайте банк успехов.

На день планируйте небольшое количество дел, и точно их выполняйте. Если 3 дела в день для вас – много, начните с одного.

Кроме банка успехов, вам нужна оперативная память успехов: умение в нужный момент вспомнить о своих успехах, фиксируйте (запоминайте, записывайте) дела, с которыми вы

справились, каждый день записывайте в Тетрадь успехов не менее 20-ти своих достоинств, внутренних или внешних.

Развивайте позитивное мировосприятие. Развивайте привычку во всем видеть плюсы, хвалите других людей, делайте им комплименты – не меньше 3-х раз в день.

Утилизация негатива. Переформулируйте все негативные высказывания о вас, которые вы слышите от других или сами от себя, чтобы они подвигали вас на действия. Вам нужны - не переживания, а действия!

Играйте в уверенность, научитесь вести себя, как Хозяин - это одна из лучших форм внушения и самовнушения.

Принятие сильных поз – например, позы уверенности.

Можно записаться на какие-то курсы или секцию? Удобно отрабатывать новое поведение в магазинах или на рынке - там, где люди вас не знают. Там вашему громкому голосу и уверенным высказываниям никто не удивится.

Используйте аффирмации

Аффирмации - словесные самовнушения, направленные на достижение вами нужного вам состояния. «Я уверен в себе. У меня все получится. У меня легкая и уверенная походка, меня ждет удача!»

Итак, уверенный человек – ... (отстаивающий свою точку зрения, напористый, защищающий свои права).

Тест для подростков «Насколько ты уверен в себе?»

1. Ты узнал, что твой приятель говорит о тебе плохо.

А. Поищешь удобный случай выяснить с ним отношения.

Б. Перестанешь с ним общаться и будешь избегать встреч.

2. Когда тыходишь в автобус или трамвай, тебя грубо толкают.

А. Громко протестуешь.

Б. Молча пытаешься пробраться вперед.

В. Ждешь, когда войдут все, и тогда, если получится,ходишь сам.

3. Твой одноклассник отстаивает противоположную твоей точку зрения.

А. Не высказываешь свою точку зрения, так как все равно не сможешь его переубедить.

Б. Отстаиваешь свою точку зрения, пытаешься доказать свою правоту.

4. Ты опоздал на школьный вечер. Все места уже заняты, кроме одного в первом ряду.

А. Стоишь у двери и ругаешь себя за опоздание.

Б. Без колебаний направляешься в первый ряд.

В. Долго решаешь, идти или не идти тебе в первый ряд, но потом все-таки проходишь на свободное место.

5. Согласен ли ты с тем, что твои одноклассники часто используют тебя в своих интересах?

А. Да.

В. Нет.

6. Трудно ли тебе вступать в разговор с незнакомыми людьми?

А. Да.

Б. Нет.

7. Ты купил бракованную вещь. Легко ли тебе вернуть покупку?

А. Нет.

Б. Да.

8. Можешь ли ты сказать, что твои одноклассники более уверены в себе, чем ты?

А. Нет.

Б. Да.

9. Твои друзья требуют от тебя услуги, которая чревата неприятностями. Легко ли тебе отказаться от ее исполнения?

А. Нет.

Б. Да.

10. У тебя есть возможность поговорить с известным человеком.

А. Используешь эту возможность.

Б. Не используешь.

11. Учитель поручает тебе позвонить в учреждение и договориться для класса о встрече.

А. Под любым предлогом отказываешься.

Б. Звонишь без колебаний.

В. Собираешься с духом и звонишь.

12. Тебе поставили незаслуженно низкую оценку.

Б. Молча переживаешь.

Г. Споришь с учителем по поводу этой оценки.

13. Ты не понимаешь объяснений учителя.

Б. Не будешь задавать вопросов учителю.

В. Спокойно попросишь объяснить еще раз.

Г. Улучишь удобный момент и задашь вопрос после уроков.

14. Ты пришел в кинотеатр. Люди, сидящие возле тебя, громко разговаривают.

Б. Терпишь шум, а потом ругаешься с ними.

В. Просишь их перестать разговаривать.

Е. Молча терпишь.

15. Ты стоишь в очереди. Кто-то пытается пролезть перед тобой.

Б. Глотаешь обиду и молчишь.

Д. Дашь отпор.

16. Легко ли тебе вступить в разговор с представителем противоположного пола, который очень нравится?

Б. Очень трудно.

В. Легко.

Г. Очень трудно начать, потом легче.

17. Ты идешь на рынок. Легко ли тебе торговаться?

А. Да.

Б. Нет.

18. Волнуешься ли ты, когда тебе нужно выступить перед классом?

Б. Да.

Д. Нет.

19. При хорошем знании предмета ты хотел бы сдавать письменный или устный экзамен?

А. Устный.

Б. Письменный.

В. Мне все равно, какой экзамен сдавать.

Результаты теста: А — 3 балла, Б — 0 баллов, В — 5 баллов, Г — 2 балла, Д — 4 балла, Е — 1 балл. Подсчитайте общую сумму.

12 баллов — сильная неуверенность в себе.

12—32 балла — низкая уверенность в себе.

33—60 баллов — средний уровень уверенности в себе.

61—72 балла — высокая уверенность в себе.

Более 72 баллов — очень высокий уровень уверенности в себе.

Памятка для родителей (1)

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 подростка с детьми, которые младше его по возрасту. Это придаст ему уверенность в своих силах.
5. Если подросток 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 (2)

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

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