

«ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, САМООЦЕНКА И САМОКОНТРОЛЬ. КАК ИХ РАЗВИВАТЬ»

*Тот человек, которого ты любишь во мне, конечно, лучше меня: я не такой.
Но ты люби, и я постараюсь быть лучше себя*
М. М. Пришвин

Задачи:

- Определить значение ответственности, самооценки, самоконтроля для детей.
- Дать советы, как помочь детям их сформировать.

1. Вступительное слово

Подростковая пора - время второго рождения личности. И рождение это, увы, не обходится без мук... Страдают подростки от непонимания со стороны взрослых, от смятения чувств, противоречивости намерений, интересов, устремлений. Мучаются взрослые - дети стали грубы, замкнуты, неоткровенны...

Да, мир подростка сложен, противоречив, полон ежедневных, ежечасных перемен. Но он открыт для понимания. Быть понятным - самое первое, что хотят подростки. Хотим и мы понять их. Почему же не понимаем так часто? Очевидно, потому что не знаем, подходим с готовыми мерками "не по росту": то слишком детскими, то слишком взрослыми.

Сегодня родительское собрание и ставит цель: помочь этому пониманию.

2. Ответственность - это искреннее и добровольное признание необходимости заботиться о себе и о других.

Воспитание ответственности

- Ребёнок должен ощущать себя равноправным членом семьи. Должен знать, что окружающие нуждаются в нём. Поначалу это проявляется в том, что его не отстраняют от взрослых занятий. "Помоги мне накрыть стол к чаю", "Как ты думаешь, какие тарелочки лучше поставить?", "Эту обувь мы помоем вместе..." Посильное дело для малыша всегда найдётся.
- Не надо торопить, позвольте ребёнку выполнить ответственное задание в удобном для него темпе. А если у него не получается как нужно, ваша задача - убедить, что он растёт, учится, каждый день у него прибавляется и опыта, и умения. (Но в первую очередь помните об этом сами!)
- Вместо того чтобы делать замечания и ругать за плохо выполненную работу (или за некорректный поступок), сделайте так, чтоб ребёнок на собственном опыте узнал, к каким результатам ведёт безответственность. Не купил хлеба - пусть все ужинают без хлеба; не поставил у батареи сапожки - они остались мокрые и мы не пойдём гулять.
- Но поручайте ему посильное дело, чтобы он понимал: если не выполнит, подведёт и себя, и других. Не надо, жалея ребёнка, брать всю ответственность на себя.
- Поначалу дети легко забывают о том, что им поручили. Придумайте какие-либо сигналы - "напоминалки". Например, звонок будильника или картинка (в тему) на двери, намекающая, что надо покормить рыбок в аквариуме.
- Родители часто не подозревают, что дети способны и на большее. Если вы никогда не советуется с ребёнком и раз за разом поручаете ему слишком простенькие и однообразные занятия, он может посчитать (и посчитает), что ему не доверяют, он слишком маленький...
- Когда ребёнок не справился с работой или повёл себя безответственно, постарайтесь понять его и показать, как надо делать. Покажите, что вы тоже заинтересованы в том, чтобы у него всё получалось как надо, что вы понимаете его, верите в его силы.
- Постарайтесь сделать так, чтобы у ребёнка забота о других (и забота о себе тоже) связывалась с положительными эмоциями.

Но прежде, чем научить своего ребенка принимать серьезные и ответственные решения, отвечать за свои действия, заботиться о близких, родители должны научиться все это делать сами, должны проникнуться чувством ответственности.

Научите вашего ребенка заботиться о других людях. Он поймет, что забота о близких людях необходима, что она может приносить радость и ему, если у них все в порядке.

3. Самооценка - это оценка человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности.

Мы постоянно сравниваем себя с другими, и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так

постепенно складывается наша самооценка. Адекватная самооценка позволяет человеку соотносить свои силы с задачами разной трудности и требованиями окружающих. Неадекватная (заниженная или завышенная) деформирует внутренний мир, мешает гармоничному развитию.

Самооценка начинает развиваться уже в раннем детстве. Часто мы слышим: "Ты уже такой большой, а завязывать шнурки (есть кашу, читать, др.) так и не научился!" Родители не задумываются над тем, что именно из их оценок, в первую очередь, и складывается мнение ребенка о себе; это потом, в школьном возрасте, он научится сам оценивать свои возможности, успехи и неудачи. Именно в семье ребенок узнает, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача.

Как проявляется уровень самооценки в поведении?

Активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт - вот те качества, которые свойственны детям с адекватной самооценкой. Они охотно участвуют в играх, не обижаются, если оказываются проигравшими.

Пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость часто свойственны детям с заниженной самооценкой. Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других, а если участвуют в них, то часто обижаются. Иногда дети, которым дается негативная оценка в семье, стремятся компенсировать это в общении со сверстниками. Они хотят всегда и везде быть первыми и принимают близко к сердцу, если это им не удается.

При завышенной самооценке дети во всем стремятся быть лучше других. Часто от такого ребенка можно услышать: "Я - самый лучший (сильный, красивый). Вы все должны меня слушать". Он часто бывает агрессивен с теми детьми, которые тоже хотят быть лидерами.

Это, конечно, очень краткие описания. Но, может быть, кто-то из вас, дорогие родители, узнал своего ребенка?

Как и почему формируется та или иная самооценка?

В детстве круг общения ребенка предельно сужен, и в основном родители влияют на самооценку ребенка. Если родители любят, уважают, ценят его успехи, то у него, естественно, формируется позитивная самооценка.

Если ребенок в семье сталкивается с пренебрежением, с неприязнью, если находится в зависимом, подчиненном положении, то в будущем он не избежит неприятностей, связанных с негативной самооценкой.

В семьях, где у детей формируется высокая самооценка, ясные взаимоотношения, четко определены авторитеты, распределена ответственность. Ребенок учится успешно решать встающие перед ним в повседневной жизни задачи, так как чувствует уверенность в своих силах. Его всё время поддерживают и одобряют. В таких семьях все относятся друг к другу дружелюбно и искренне.

Родители заведомо снижают самооценку ребёнка, когда пытаются поставить его в зависимое положение. В такой семье требуют(!) от ребёнка послушания, учат его подстраиваться, не конфликтовать с окружающими. Родители боятся положиться на ребенка, недооценивают его возможности, защищают его от трудностей, контролируют его действия. В результате ребенок становится неуравновешенным, не доверяет окружающим, не верит в свои силы, ему не хватает ощущения, что он значим, ценен.

В подростковом возрасте все несколько усложняется: появляется потребность самоутвердиться, стремление найти свое место в жизни, утвердиться в обществе. В результате именно под влиянием оценки окружающих у подростка складывается собственное отношение к себе, самооценка своей личности.

Каким образом можно повысить самооценку ребенка?

Уважаемые родители, обратите внимание, что ключевым словом в рекомендациях будет «*помогите*».

1. Поговорите с ребенком, попросите его написать все его достоинства и недостатки во всем: во внешнем облике, в характере. Попросите записать также и свои способности, таланты. Вы увидите, с какой легкостью ваш ребенок пишет отрицательные качества и как трудно написать все то хорошее, что в нем есть. Помогите ему, напомните.

2. Несомненно, достоинств окажется гораздо больше, чем недостатков. Итак, с первой задачей мы уже справились: подросток понял, что не так уж плох, как ему кажется.

Попросите его подумать, какими способами он может преодолеть их и что он готов для этого сделать. Помогите ему.

3. Постарайтесь изучить все лучшее, что в нем есть. Подумайте, как он может развивать это в себе. Помогите найти ему то дело, которое поможет проявить свои способности.

4. Подросток не должен пытаться быть похожим на других людей. Не оказывайте медвежью услугу, сравнивая его со сверстниками. Только сравнивая свой результат со своим же можно надеяться на успех. Повторяйте ребенку, что он не лучше и не хуже других, он такой один, ни на кого не похожий, уникальный. Научите его уважать себя, и он будет уважать других (в первую очередь вас).

5. Если самооценка ребенка завышена, у подростка может возникнуть неверное представление о себе, идеализированный образ своей личности и своих возможностей.

Подростки с завышенной самооценкой часто игнорируют неудачи ради сохранения привычно высокой оценки самого себя, своих поступков. Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится эмоциональным. В результате справедливое замечание начинает восприниматься как придирка, а объективная оценка работы — как заниженная.

Неудача воспринимается как результат неблагоприятно сложившихся обстоятельств или «происки врагов». Подросток с неадекватно завышенной самооценкой не хочет признать, что это следствие его собственных ошибок, лени, недостатка знаний.

Понаблюдайте за своим ребенком. Если его поведение меняется в соответствии со сложившейся ситуацией, если самооценка повышается при успехе и понижается при неудаче, то высокая самооценка может даже способствовать успешному развитию личности.

4. Самоконтроль - одна из характеристик свободы и ответственности личности. Нет самоконтроля - нет свободы, нет ответственности, нет личности.

Ученику начальной школы действительно требуется помощь и поддержка взрослых. Но они не должны привести к тому, что ребенок переложит всю ответственность за свое обучение на плечи родителей.

За время обучения в первом классе внешний родительский контроль должен смениться самоконтролем ребенка. Это крайне важный процесс, без которого невозможно дальнейшее эффективное обучение в школе, да и в целом самореализация человека в жизни.

Самоконтроль не формируется в одночасье. Однако младший школьный возраст – самое подходящее время для его развития, никогда раньше и позже ребенок так не готов к принятию ответственности за свою деятельность.

Как развивать самоконтроль

Все начинается с мелочей. Прежде всего, важно научить ребенка понимать и планировать свое время. Здесь может быть полезным использование таймера и песочных часов. Можно завести таймер так, чтобы он дал один сигнал за 5 минут до необходимого окончания работы и сигнал в конце отрезка времени. Поначалу ребенку будет сложно уложиться в эти пределы, но постепенно он научится чувствовать время и эффективно распределять свои силы.

Песочные часы хороши, когда нужно отрегулировать выполнение простейших процедур. К примеру, бывает, что в первые недели учебы для первоклассника становится большой проблемой переодевание на физкультуру. Казалось бы, мелочь, но в действительности может создавать много проблем: класс уже идет на урок, а ребенок все еще переодевается.

Пусть ребенок потренируется дома с песочными часами. Сначала задача может стоять переодеться за два поворота часов, потом за один. Зрительно воспринимая, как движется время, ребенку гораздо проще контролировать собственные действия.

Постепенный переход

Переход от «давай вместе» до «ты справишься» – постепенный. Очень важно чувствовать возможности своего ребенка и вовремя делать шаги «от», предоставляя ему все больше самостоятельности.

Так, в первые месяцы обычно требуется, чтобы мама или папа сидели буквально за письменным столом рядом с ребенком, вовремя замечая ошибки, помогая их понять и исправить. Чуть позже можно лишь фиксировать замеченные недочеты, но давать возможность подумать и исправить их уже ребенку. Пройдет еще немного времени, и родителю будет достаточно сидеть в той же комнате, следя за временем, предлагая ребенку отдохнуть, если он устал, или возвращая к заданию, если

отвлечся. А еще чуть позже мама сможет произнести фразу: «Я пойду готовить обед, через 20 минут приду посмотрю, что ты успел сделать».

Так и растет самостоятельность школьника. Кто-то проходит через описанные шаги за пару месяцев, кто-то – в течение первого-второго года обучения. Важно при этом, чтобы ребенок видел не отстранение родителей от его дел в этом постепенном «отодвигании», а веру в собственные силы и возможности.

Иногда возникает необходимость сделать шаг назад. Казалось бы, ребенок уже привык справляться с домашним заданием сам, но вдруг снова требует внимания. Возможно, задание кажется ему слишком сложным, возможно, он по каким-то причинам волнуется или тревожится. Нестрашно снова посидеть с ним рядом, помогая разобраться или просто контролируя время.

5. Заключение

В завершение своего выступления хочу напомнить вам, дорогие родители, что самым важным для ребенка, будь то младший школьник или подросток, является осознание и понимание того, что родители его любят. Любят таким, какой он есть.