

Тренинг для родителей на тему:
«Как помочь ребенку стать увереннее в себе»
(для родителей учащихся десятых классов)

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

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности родителей по профилактике и коррекции неуверенного поведения и застенчивости подростков.

Задачи:

1. Создать доброжелательную атмосферу в коллективе родителей.
2. Обсудить с родителями проблему влияния застенчивости и неуверенности на развитие личности подростка;
3. Способствовать формированию у родителей желания помочь собственному ребёнку в преодолении застенчивости и неуверенности.

Форма проведения собрания: обучающий тренинг.

Подготовительная работа к собранию

1. Тестирование подростков «Насколько ты уверен в себе» (см. приложение №1);
2. Анкетирование детей и родителей по проблеме собрания (см. приложение №2);
3. Правила поведения в группе (см. приложение № 3)
4. Памятки для родителей по преодолению застенчивости и неуверенности в себе их детей (см. приложение №4);

Материалы и оборудование:

1. Стулья (расставленные по кругу)
2. Доска и мел
3. Мяч

Категория участников: классный руководитель, педагог – психолог, родители.

Этапы:

Организационный. На данном этапе педагог организует среду, соответствующую целям собрания, организует взаимодействие с родителями для эффективной совместной работы.

Основной. На данном этапе педагог проводит основную работу по теме в виде игр, упражнений, беседы, дискуссии.

Заключительный. На этом данном подводятся итоги проделанной работы, оценивается её эффективность, участники высказывают свои пожелания на будущее.

Ход собрания:

Вступительное слово педагога: «Здравствуйте, уважаемые родители! Наше сегодняшнее собрание будет проходить в нетрадиционной форме – в форме тренинга. Для начала предлагаю поприветствовать друг друга с помощью игры «Вопрос соседу».

1. Упражнение «Вопрос соседу».

Участники сидят в круге. Передавая мяч соседу, каждый задает любой вопрос. Примерные вопросы: Какое у вас настроение? Что с Вами интересного произошло сегодня (вчера)? Чем порадовал Ваш ребенок?

2. **Выступление классного руководителя** (краткое информирование родителей по теме).

Уважаемые родители! (зачитывает эпиграф собрания). 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 – старшеклассники. 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.

1. Выступление педагога-психолога.

Анализ тестирования подростков «Насколько ты уверен в себе», сопоставление результатов анкетирования родителей и детей (см. приложение №1, 2).

(В ходе собрания педагог-психолог раздает листочки с индивидуальными характеристиками учащихся). Проводя анализ, психолог обращает внимание родителей на черты характера, которые мешают подростку достичь определенных учебных результатов, на взаимосвязь ответов родителей и детей.

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.

Следующие советы и рекомендации вы можете использовать для себя и для детей.

- Неуверенному ребенку нужен позитивный опыт успехов – помогите ему создать банк успехов.
- Предложите подростку планировать небольшое количество дел, и точно их выполнять. Если 3-4 дела в день для него – много, начните с одного.
- Кроме банка успехов, нужна оперативная память успехов: умение в нужный момент вспомнить о своих успехах, посоветуйте ему фиксировать (запоминать, записывать) дела, с которыми он справился, пусть каждый день записывает в Тетрадь успехов не менее 20-ти своих достоинств, внутренних или внешних.
- Развивайте у него позитивное мировосприятие. Развивайте привычку во всем видеть плюсы, хвалить других людей, делать им комплименты – не меньше 3-х раз в день.

Немаловажно в рамках данного родительского собрания-тренинга познакомить родителей и обсудить с ними основные правила поведения родителей в группе (см. приложение №3).

2. Упражнение «Представление своего партнера».

Психолог предлагает родителям разбиться на пары и в течение 5-8 минут рассказать друг другу о себе, о своих трудностях воспитания ребенка. После этого каждый участник должен представить своего партнера другим родителям. Это поможет установлению контакта между родителями, понять, что все испытывают те или иные трудности и проблемы в процессе воспитания детей, что из любой ситуации всегда есть достойный выход.

3. Практическое упражнение «Комплимент ребенку».

Предложите родителям разбиться на пары, один в роли Родителя, другой в роли Ребенка. Задание. *Похвалите Ребенка за его помощь по дому, успехи в учебе и другое.* Постарайтесь выразить не только вербально, но и невербально (*жесты, мимика*). После чего поменяйтесь ролями. Далее психолог предлагает обсудить чувства, настроение, эмоции. Подводит итоги.

4. Упражнение «Анализ воспоминаний»

Родители сидят в круге и отвечают на вопросы:

- В честь кого Вы назвали своего ребенка?
- Каким Вы представляли своего ребенка еще до рождения?
- Оправдал ли он Ваши ожидания?
- Каким Вы представляете своего сына (дочь) через 10 лет?
- Какие основания позволяют Вам верить, что эти ожидания сбудутся?

Очень часто ожидания родителей от детей не полностью их удовлетворяют: мечтали об интеллектуале, а сын имеет обычные способности, видели в ребенке уверенного человека, лидера, а он робкий и застенчивый и т.п. Как смириться с таким положением? Где искать “виновных” в том, что идеальное представление далеко от реального? А, может быть, научиться принимать ребенка таким, каков он есть и, продолжая любить его, способствовать его совершенствованию?

5. Практическое упражнение «Утилизация негатива».

Задание. Психолог предлагает родителям переформулировать 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! Несколько высказываний, касающиеся родителей, затем с позиции своих детей.

<i>Негативные высказывания</i>	<i>Стимулирующие высказывания</i>

Далее психолог предлагает обсудить эффективность стимулирующих высказываний.

Практическое упражнение «Погружение в детство».

Предложите родителям разбиться на пары, один в роли Родителя, другой в роли Ребенка. Каждый вспоминает и рассказывает самый запомнившийся момент из детства (дети рассказывают об одном из ближайших событий). Обсуждение:

Что общего в воспоминаниях детей и взрослых? (вопрос взрослым).

Как Вы оценивали эту ситуацию тогда и сейчас? (вопрос детям).

Можете ли вы понять своих родителей тогда?

Что бы вы им посоветовали, если бы были их друзьями в их детстве?

6. Практическое упражнение «Давление».

Родители разбиваются на пары, встают друг напротив друга на расстоянии 50-70 см, вытягивают на уровне груди руки и соприкасаются ладонями. Задача каждого – слегка надавить на ладони партнера, меняясь ролями.

Обсуждение:

- Что Вы чувствовали, когда испытывали давление другого человека?
- Что Вы чувствовали, когда побеждали?
- В какой ситуации вам было комфортнее: когда Вы давили или когда на Ваши ладони давил партнер?

Психолог подводит к выводу, о том, что не только при физическом давлении мы испытываем дискомфорт, но и при эмоциональном, словесном. Постоянное давление на ребенка приводит к закреплению неуверенности в себе, заниженной самооценке.

Можно посоветовать ребенку 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. Кстати, одним из эффективных способов является использование аффирмаций. Аффирмации - словесные самовнушения, направленные на достижение нужного вам состояния. Например, «Я уверен в себе. У меня все получится. У меня легкая и уверенная походка, меня ждет удача!» И так, уверенный человек – ...*(отстаивающий свою точку зрения, напористый, защищающий свои права)*. Попробуйте вместе с ребенком, или предложите ему самостоятельно, подобрать несколько жизненно утверждающих аффирмаций.

7. Завершение тренинга, обратная связь.

Предлагается продолжить фразы (фразы можно записать на доске или ватмане):

- мне больше всего запомнилось...
- мне сегодня было трудно...
- меня сегодня удивило...
- я думаю, мне в общении с ребёнком пригодится...
- о чем бы я хотел поговорить в следующий раз...

8. Упражнение «Пожелания» (*окончание тренинга в позитивном эмоциональном состоянии*). Участники передают друг другу мяч и говорят пожелания всем присутствующим. Педагог раздает родителям подготовленные памятки для родителей «Как помочь ребенку стать увереннее в себе» (см. приложение №4).

Источники:

1. URL: <http://azbyka.ru/>
2. URL: <http://www.vitamarg.com/>
3. URL: <http://childdevelop.ru>

Приложение №1

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 встать перед тобой.

- Б. Глотаешь обиду и молчишь.
- Д. Даешь 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.

Приложение №2

Анкета для родителей

1. Каков, по вашему мнению, статус сына или дочери в коллективе учащихся?
2. Испытывает ли ваш сын или дочь неуверенность в своих силах?
3. Как вы помогаете своему ребенку преодолевать неуверенность?
4. Нужна ли вам консультативная помощь школьной психологической службы или вы справитесь сами?

Продолжите фразы, приведенные ниже. Будьте предельно откровенны и внимательны:

- наш ребенок проявляет признаки неуверенности, если
- наш ребенок боится, если
- наш ребенок стесняется, если
- наш ребенок волнуется, если
- наш ребенок испытывает страх, когда

Анкета для учащихся

Продолжи предложения:

- ☹ мне бывает стыдно, когда я
- ☹ мне бывает страшно, когда
- ☹ я неуверен, когда
- ☹ я стесняюсь, когда

Основные правила поведения родителей в группе

1. Доверительный стиль общения.

Мы принимаем внутри нашей группы единую форму обращения друг к другу «ты». Такая форма обращения способствует более близким и доверительным взаимоотношениям, настраивает на дружескую встречу.

2. Правило «здесь и теперь».

Основная задача: превратить группу в своеобразное большое зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя во время самых разнообразных проявлений характера, поведения, взаимоотношений с ребенком, умения быть самокритичным и правильно реагировать на критику, лучше знать себя и свои личные особенности, ошибки в воспитании детей. Поэтому во время занятия все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, обсуждают то, что происходит с ними в группе. Персонализация высказываний.

3. Отказ от обезличенной речи.

Например, «говорят, что...», «воспитывают...». Безличная речь помогает скрывать собственные позиции и тем самым уходить от ответственности за свои слова.

4. Искренность общения.

Говорить нужно только о том, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания высказаться искренно и откровенно, лучше помолчать. Естественно, что никто не обижается на высказывания других.

5. Конфиденциальность происходящего в группе.

Ничего не разглашается. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, что он поделился.

6. Определение сильных сторон личности.

Во время занятия любой из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которыми мы работаем.

7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься..», а говори: «Мне не нравится твоя манера общения»; мы никогда не скажем: «Ты плохой человек», а просто подчеркиваем: «Ты совершил плохой поступок».

8. Активное участие в происходящем.

Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включаемся в работу. Активно смотрим, слушаем, чувствуем себя, партнера и коллектив в целом. Не замыкаемся, даже если услышали в свой адрес что-то не очень приятное. Не думаем только о собственном «Я», получив много положительных эмоций. Мы все положительные в группе, внимательны друг к другу, нам интересны окружающие.

9. Уважение говорящего.

Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем и молчим до тех пор пока он не закончит говорить. И лишь после этого задаем вопросы.

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.
- 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.
- Никогда не подчеркивайте вслух такую черту характера своего ребенка, как неуверенность.
- Поощряйте общение своего подростка с детьми, которые младше его по возрасту. Это придаст ему уверенность в своих силах.
- Не демонстрируйте эту черту характера посторонним людям.
- Радуйтесь его победам над собой.
- Вселяйте в своего ребенка уверенность в свои силы. Вместо слов «Я так за тебя боюсь» пусть лучше звучат слова «Я в тебе уверен».
- Критикуйте своего ребенка как можно меньше. Ищите любую возможность показать его положительные стороны.
- Не ставьте своего ребенка в неловкие ситуации, особенно при встрече с незнакомыми людьми или при большом скоплении народа.
- Будьте рядом с ним, если он в этом нуждается!