**Родительское собрание «Как помочь ребенку стать уверенным»**

**Цель:** познакомить родителей с целями, методами и приемами развития жизненно важных навыков.

**Участники:** родители учащихся 3 класса.

**Ход собрания**

**1. Упражнение «Знакомство».**

Участники садятся в круг.

- Многие из вас знают друг друга достаточно давно, но сегодня мы попытаемся познакомиться поближе, с тем чтобы нам проще и удобнее было общаться и обсуждать в дальнейшем главное дело нашей жизни - воспитание детей. Сейчас мы сделаем следующее: каждый из вас назовет свое имя (имя и отчество), чтобы мы знали, как друг к другу обращаться, и затем расскажет о самом лучшем качестве или черте характера своего ребенка.

- Просто ли было вспомнить и рассказать «о самом лучшем». Почему?

- Мы чаще обращаем внимание на недостатки и проблемы ребенка, чем на его достижения. Это порой мешает нам по достоинству оценить его положительные качества, которые являются главной базой для формирования уверенности.

**Что значит быть уверенным в себе?**

Мы часто плохо разграничиваем два понятия - уверенность в себе и самоуверенность. Для того чтобы разобраться в психолого-педагогических тонкостях этих человеческих качеств (или черт характера), определимся сначала в самом значении этих слов.

Уверенность - твердая вера в кого-то, во что-нибудь (Ожегов С. И. Словарь русского языка).

Уверенный(ая) - твердый, не колеблющийся, не сомневающийся. Уверен в себе, не сомневается в своих словах, возможностях.

Самоуверенный(ая) - слишком уверенный в себе, выражающий пренебрежение к другим.

Даже беглый взгляд на семантическую характеристику этих понятий дает нам возможность увидеть одно значительное отличие. Самоуверенность связана прежде всего с пренебрежением. Добавим, что это пренебрежение может быть связано не только с людьми. Человек самоуверенный может пренебречь явной опасностью, обстоятельствами и даже собственной некомпетентностью. Поведение самоуверенного человека часто ведет к проблемам не только для него самого, но и для окружающих. Уверенность связана с верой во что-то или в кого-нибудь. Попробуем определить и перечислить факторы, сумма которых может дать чувство уверенности.

• Чувство защищенности - уверенность в том, что есть люди (или человек), которые принимают тебя безусловно, любят несмотря ни на что, всегда постараются понять. Самый оптимальный вариант, когда это чувство рождается и формируется в семье еще до школы и продолжает развиваться и крепнуть в последующие годы. Формирование и укрепление этого чувства - важнейшая задача семьи.

• «Чувство локтя» - чувство товарищества, уверенность в том, что всегда есть люди, которые придут на помощь, поддержат, порадуются вместе с гобой, будут искренне сопереживать в случае неудачи. Это чувство рождается и формируется в детском коллективе. Подростковый возраст - важнейший период становления дружеских чувств. Главным фактором формирования «чувства локтя» является совместная деятельность.

• Чувство собственного достоинства формируется вместе с самооценкой. Самооценка дошкольника и младшего школьника связана прежде всего с той оценкой, которую он получает от значимых взрослых. «Я умный», «Я добрый», «Я смелый» или «Я хулиган», «Я растяпа», «Я лентяй», «Я копуша» - такие выводы о себе делает ребенок, и строятся они не на основе его собственных размышлений, а на основе реплик, услышанных от взрослых. В подростковом возрасте мнение взрослых перестает быть столь значимым в формировании самооценки, а значит, и в развитии чувства собственного достоинства. В это время наиболее значимым становится мнение сверстников. Школьный возраст (подростковый в особенности) - это период, когда ребенку можно и необходимо дать навыки осознанного анализа собственной личности, таким образом ослабив спонтанное влияние на самооценку «общего мнения».

• Вера в себя - уверенность в собственных силах и возможностях, убежденность в том, что любое препятствие можно преодолеть, приложив максимум усилий. Это чувство формируется при наличии привычки и навыков целенаправленной систематической работы, выполняемой ребенком (учебной, домашней, общественной). Кроме того, чтобы верить в себя, ребенок должен обладать достаточным уровнем информированности. В понятие «информированность» в данном случае входят учебная информация (знания по предметам, выполненное домашнее задание), коммуникативная информация (знания о правилах и способах общения, об особенностях характера и поведения людей) и информация о том, как и где «добыть» знания (где прочитать, к кому обратиться за помощью и за какой именно). Для формирования веры в себя ребенку и в младшем школьном, и в подростковом возрасте необходима постоянная поддержка взрослых как в семье, так и в школе.

Проще говоря, ребенка этому надо учить, и обучение должно быть длительным, деликатным и кропотливым.

Таким образом, все перечисленные факторы являются условиями для формирования важнейшего для человека чувства - чувства уверенности в себе.

Чтобы развивать в детях уверенность, не нужны крупномасштабные мероприятия. Большой эффект могут давать даже небольшие усилия. Часто, чтобы быть по-настоящему уверенным в себе, ребенку не хватает определенной информации или знания, как поступить в том или ином случае, внимания и поддержки взрослых.

**2. Упражнение «Что мне нравится в себе?».**

Участники делятся на группы по 3-5 человек.

- Сейчас каждый из вас подумает и запишет два-три качества, которые вам нравятся в себе (которые вы считаете своими достоинствами). Кроме того, подумайте, как эти качества помогают вам в жизни, в работе (можно вспомнить какую-нибудь историю, иллюстрирующую ваше мнение). Затем расскажите об этом вашим партнерам по группе.

После выполнения задания участники собираются в круг и делятся впечатлениями.

**Вопросы к обсуждению:**

- Просто ли было определить свои достоинства? Почему?

- Что вы испытывали, когда рассказывали о себе?

- Можно ли такую игру предложить членам своей семьи? Полезна ли она, и если полезна, то чем?

- Осознавая свои достоинства, человек становится увереннее, внимательнее к себе и другим людям. Такая «игра» даст возможность и ребенку, и взрослому открыто высказать свое мнение, получить положительную «обратную связь», то есть поддержку своего мнения о себе. Кроме того, это прекрасный повод для содержательного личностного общения (без назидания).

**3. Упражнение «Я и Ты».**

- Дети всегда с большим удовольствием слушают истории о своих первых годах жизни. Родители тоже когда-то были маленькими. Обмен воспоминаниями, смешные истории, которые раньше не казались такими веселыми, могут помочь даже самым близким людям лучше узнать и понять друг друга. Что общего в ваших воспоминаниях? В чем разница? Подумайте об этом.

- Заполните таблицу. Вспомните самые яркие и замечательные события, относящиеся к указанному возрасту, в вашей жизни и в жизни вашего ребенка.

**Таблица воспоминаний**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вы | 5 лет | 6 лет | 7 лет | 8 лет | 9 лет | 10 лет |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ваш | 5 лет | 6 лет | 7 лет | 8 лет | 9 лет | 10 лет |
| ребенок |  |  |  |  |  |  |

- Поделитесь с группой своими размышлениями о том, в чем события вашей жизни похожи на события жизни детей.

- Вспомните, какие чувства они испытывали в детстве в момент этого события.

- Подумайте, похожи ли ваши переживания на те, которые испытывают в аналогичных ситуациях ваши дети. Если нет, то чем отличаются чувства и переживания детей и почему им так кажется?

**4. Упражнение «Один дома».**

- Бывает гак, что ваш ребенок должен остаться дома один. Во многих семьях это большая проблема. В отсутствие взрослых некоторые дети чувствуют себя незащищенными, взрослые же опасаются, что ребенок может растеряться, если вдруг дома что- то случится, например, прорвет водопроводную трубу, или произойдет короткое замыкание электропроводки, или еще что-нибудь. Как вы решаете эту проблему в вашей семье? Знают ли ваши дети, как вести себя в различных сложных ситуациях, если рядом нет взрослых?

Для того чтобы поддерживать и развивать чувство уверенности у вашего ребенка, ознакомьтесь с содержанием материалов, которые вы получите в конце нашей встречи, и постарайтесь выполнить с детьми предложенные упражнения.

Поделитесь своими впечатлениями о нашей сегодняшней встрече.

- Что показалось интересным?

- О чем еще хотелось бы поговорить?

**Как помочь ребенку быть уверенным. Рекомендации**

**Подсказка 1. «Куда обратиться, если...».**

Ребенку необходимо чувствовать себя защищенным даже тогда, когда рядом никого нет. В этом может помочь телефон. Возьмите лист бумаги, фломастеры, телефонный справочник. Помогите вашему ребенку отыскать и выписать на отдельный лист все необходимые телефонные номера:

- служба спасения;

- скорая помощь;

- пожарная служба;

- милиция;

- ближайшие друзья и соседи;

- рабочий телефон отца, матери.

Объясните вашему ребенку, что сказать в том или ином случае и как поступить, если он почувствует запах дыма или поймет, что кто-то стремится проникнуть в квартиру. Четкое знание того, что нужно делать, снизит чувство неуверенности и одиночества у вашего ребенка.

**Подсказка 2. «Научите ребенка деловому общению».**

Подростки могут практиковаться и в получении необходимой информации по телефону. Так, например, они могут узнать о времени работы библиотеки или о расписании пригородных поездов. Этот навык придаст им больше независимости и уверенности в общении с незнакомыми людьми.

Допустим, вы собираетесь купить стиральную машину. Попросите вашего сына (дочь) просмотреть пару рекламных газет, а затем сделать несколько уточняющих звонков в магазины, чтобы выяснить: каков срок гарантии? Как производится доставка? Какова цена той или иной марки?

**Примечание.** Посоветуйте вашему ребенку, как следует подготовиться к телефонному общению, записать все вопросы, которые нужно задать, подготовить табличку, которую можно заполнять в процессе получения сведений по телефону.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название фирмы (магазина)** | **Цена** | **Срок гарантии** | **Стоимость доставки** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Выслушав информацию, пусть сравнит ответы. Вместе примите решение, где покупать машину.

**Подсказка 3. «Научитесь слушать и слышать ребенка».**

Обязательно находите хотя бы несколько минут для того, чтобы поговорить с ребенком о прошедшем дне. Это можно делать во время подготовки ужина, уборки со стола, перед сном. Атмосфера беседы должна располагать к откровенности, чтобы ребенок мог поделиться с вами своими секретами или задать волнующие его вопросы. Терпеливо выслушивайте ребенка.

• Избегайте сразу давать советы! Дайте ребенку возможность выговориться. Если вы хотите высказаться по поводу каких-то обстоятельств его рассказа, лучше сделайте эго чуть позже, дайте себе время подумать, а ребенку изложить события гак, как он хочет. Случается так, что неуместный, не вовремя данный совет или критическое замечание раздражают ребенка (не по существу, а потому что его перебивают).

• Нe перебивайте ребенка! Взрослый человек умеет делать несколько дел сразу. Мама, например, может готовить ужин, смотреть телевизор и одновременно разговаривать с сыном. Как часто мы становимся свидетелями и даже участниками вот таких диалогов:

*Мама.*Сережа, ты какой-то пасмурный сегодня, ты чем-то расстроен?! Поссорился с кем-нибудь?

*Сережа*. Представляешь, сегодня на уроке литературы Денис и Колька...

*Мама.* Ну, во-первых, не Колька, а Коля, а во-вторых, убери, пожалуйста, свой портфель из прихожей и поставь обувь как следует, мы же с тобой договаривались, что ты не будешь разбрасывать свои вещи. Ну так что на уроке литературы?

*Сережа*. Да ничего, все нормально.

*Мама.* Двойку, что ли, получил?

*Сережа.* Да нет у меня никакой двойки, сказал же - все нормально. (Уходит в свою комнату, закрывает дверь, включает музыку.)

• Воздержитесь от поучений! Часто родители превращают диалог с ребенком в собственный монолог о том, как надо было поступить или чего не надо было делать. Эго настолько же опасно, насколько и бесполезно. Опасно потому, что подросток вряд ли хочет выслушивать, почему, как вам кажется, он не прав, - ведь, начиная свой рассказ, он просто хотел быть услышанным. Ему обидно и кажется, что вы не хотите понимать и слышать его. Бесполезно потому, что обида и раздражение мешают ребенку вникнуть в суть ваших высказываний. Ребенок в таких случаях либо сердится и грубит, либо замыкается, молчит или уходит.

Если вы воздержитесь от поучений, выслушаете ребенка, а затем решите, что ситуация действительно требует вашего родительского вмешательства, сделайте это позже, в зрелом размышлении, когда улягутся эмоции ваши и вашего ребенка.

Если вы найдете возможность выслушивать вашего ребенка в совсем юном возрасте, то у вас будет шанс поддерживать с ним доверительные отношения и тогда, когда он станет взрослее. Л у вашего сына (дочери) всегда будет шанс получить поддержку от самых близких людей.

**Подсказка 4. «Научитесь хвалить и благодарить друг друга».**

Что такое благодарность? С одной стороны, это ритуал, принятый в человеческом обществе, с другой - чувство благодарности, которое мы испытываем к человеку, сделавшему нам что-то хорошее. Что же важнее: быть благодарным (испытывать чувство) или благодарить (соблюдать ритуал)? Психологически важно и то и другое. Человек, произносящий слова благодарности, испытывает радость от того, что ему, например, улыбнулись в ответ, от того, что он порадовал кого-то выражением своей признательности. Человек, которому адресованы слова благодарности, радуется потому, что понимает: его труд оценен, о нем не забыли, ему признательны. Но всегда ли просто произнести это волшебное слово «спасибо»? Оказывается, нет, эго не просто.

Есть семьи, где ритуал благодарности в повседневной жизни практически не используется. Он возникает лишь в каких-то особых случаях: в день, когда в доме гости, или в праздник (например, Восьмого марта). Честно говоря, такая благодарность «по случаю» выглядит весьма неестественно, и се спокойно изымают из употребления, как только минует особая необходимость. Каждый из вас наблюдал, как в транспорте или в магазине мама напоминает ребенку: «Скажи «спасибо» или «Что надо сказать?» Ничего удивительного в таком напоминании нет, если ребенку 2-3 года. А вот если напоминание адресовано одиннадцатилетнему подростку, то выглядит оно весьма нелепо. Часто при этом подросток стесняется, краснеет и злится. Конечно, ни о каком чувстве благодарности здесь речи быть не может. Одна только неловкость и досада.

«Что же делать»? - спросите вы. Наверное, уже невозможно что-то исправить, изменить, раз не сложилась в семье традиция благодарности?

Думается, что нет ничего невозможного в человеческих отношениях. Главное - принять и запомнить несколько простых правил:

• Все перемены начинайте с себя. Начните делать для других то, что хотите получить от них.

• Не бойтесь просить, чтобы вас поблагодарили, скажите, как вам хочется услышать добрые слова о том, как хорошо вы что-то сделали. Поймите и примите как факт, что даже очень близкие люди могут не догадываться о том, что для вас важно и необходимо. Мы часто говорим: «Неужели он (она) не понимает, что я...». А он (она) действительно не понимает или не задумывается над этим. Так объясните, ведь это так необходимо вам и им тоже!

• Будьте настойчивы и последовательны в своем стремлении к цели.

• Не бойтесь избаловать своих близких словами благодарности и восхищения.

• Не огорчайтесь, если стиль общения в вашей семье не будет меняться так быстро, как вам этого хотелось бы.

Попробуйте начать с небольшого «анкетирования». Предложите членам вашей семьи заполнить следующие таблички (каждый заполняет индивидуально):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Я хочу, чтобы меня благодарили за...** |  | **10 разных способов выражения благодарности и восхищения** |
| **1** |  | **1** |
| **2** |  | **2** |
| **3** |  | **3** |
| **4** |  | **4** |
| **5** |  | **5** |
| **6** |  | **6** |
| **7** |  | **7** |
| **8** |  | **8** |
| **9** |  | **9** |
| **10** |  | **10** |

Возможно, каждому из вас трудно будет заполнить таблички до конца, сразу придумать все 10 способов выражения благодарности. Путь будет столько, сколько придумаете. Повесьте все эти таблички на видном месте (в кухне над обеденным столом или на холодильнике) и начинайте пользоваться ими в повседневной жизни. Возможно, кто-то из вас придумает «новую благодарность», не забудьте вписать ее в табличку автора. Постепенно игра превратится в добрую домашнюю традицию, от которой всем будет тепло и радостно.

Чувство уверенности необходимо каждому человеку. Семья - главный источник этого чувства как для ребенка, гак и для взрослого.