Рекомендации родителям по формированию адекватной самооценки.

Формирование самооценки – характерная особенность личности ребенка. Уровень развития самосознания и адекватность самооценки служат хорошим критерием для оценки психологического возраста человека и его психологических особенностей, в том числе и каких-либо отклонений и проблем.

Рассматривают самооценку как адекватную/неадекватную – соответствующую/несоответствующую реальным достижениям и потенциальным возможностям человека.

При оптимальной, адекватной самооценке ребёнок правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

Неадекватная самооценка осложняет жизнь не только тех, кому она свойственна, но и окружающих, тех людей, которые, в разных ситуациях – учебных, бытовых и других – общаются с ними. Конфликтные ситуации, в которых оказывается человек, очень часто являются следствием его неправильной самооценки.

1. Помните, что ребёнок – это самая большая ценность, любите и принимайте его таким, какой он есть.
2. Уважайте в своём ребёнке личность, воспитывая в нём чувство достоинства, хвалите, поощряйте, одобряйте ребёнка, создавая положительную эмоциональную атмосферу вокруг него.
3. Отмечайте даже незначительные успехи своего ребенка.
4. Создавайте ситуации успеха.
5. Дайте возможность выговориться ребёнку и тем самым превратить недовольство в душе в слова.
6. Четко обозначьте словами негативные чувства. После такого пристального наблюдения они обычно исчезают.
7. Смоделируйте выход из ситуации.
8. Чувства подростков неминуемо приводят их к действиям. К каким? Это во многом зависит от их родителей. Позади неприемлемых действий стоят негативные чувства, причем поступок может быть совершен в подростковом возрасте, а чувства, спровоцировавшие его, могут быть заложено в раннем, чуть ли не младенческом возрасте.
9. Помочь подростку избежать опасного поведения и повысить его самооценку можно двумя способами: удовлетворять те интересы ребенка, которые приемлемы, и помогать ему объяснять, называть свои негативные чувства.
10. Кроме того, подростки должны четко знать, что есть три момента, ограничивающие их деятельность:

- этого требует безопасность и есть угроза здоровью;
- это угрожает их или родительской собственности;
- этого требует закон и порядок социальной приемлемости.

И родители в сотрудничестве со школой должны способствовать тому, чтобы у подростков сформировалась правильная шкала ценностей, адекватная самооценка и самоуважение.

Рекомендации родителям для повышения учебной мотивации их детей.

Отношение ребёнка к учению, т.е. учебная мотивация играет важнейшую роль в формировании личности школьника. Как могут помочь родители детям в этой ситуации?

1. Каждый день спрашивайте ребёнка: «Как дела? Что было в школе?». Сделайте такие разговоры привычкой, пусть ребёнок чувствует вашу заинтересованность в его делах.
2. Предложите помощь в выполнении какого-либо задания. Например, обсудите план сочинения, вместе подберите литературу, но писать за ребёнка сочинение не надо.
3. Учитесь вместе с детьми. Посещайте интересные места, читайте, покупайте книги, запишитесь вместе в городскую библиотеку. Обсуждайте вместе с ребёнком прочитанное: что больше всего запомнилось? Что понравилось, а что нет?
4. Читайте вместе с детьми книги по ролям.
5. Старайтесь правильно оценивать знания и достижения ребёнка. Никогда не сравнивайте его с другими детьми из класса или детьми родственников и знакомых (из-за этого самооценка значительно снижается и ребёнок перестаёт верить в свои силы).
6. Повторяйте ребёнку, что вы ждёте от него хороших оценок, а не того, что он будет вундеркиндом. Многие дети в какой-то момент времени учатся хуже, чем обычно. Если это произошло, не паникуйте, предложите свою помощь и поощряйте его за малейший успех.
7. Допускайте мысль о том, что на ошибках люди учатся.
8. Старайтесь быть для ребёнка примером человека, который постоянно учится.
9. Рассказывайте о своей школьной жизни своему ребёнку, делая акцент на том, что в вашей жизни были тоже такие же жизненные ситуации. И как вы вышли из них?
10. У ребёнка должно быть своё место для занятий. Предоставьте ему быть полноправным хозяином своего уголка.

Школьная тревожность

Школьная тревожность – это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, неуверен в правильности своего поведения, своих решений.

Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно. Однако интенсивность этого переживания не должна превышать индивидуальной для каждого ребенка «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизующее, а не мобилизующее влияние. Наиболее типично возникновение школьной тревожности, связанной с социально-психологическими факторами или фактором образовательных программ. Вот несколько факторов, воздействие которых способствует ее формированию и закреплению:

- учебные перегрузки;
- неспособность учащегося справиться со школьной программой;
- неадекватные ожидания со стороны родителей;
- неблагоприятные отношения с педагогами;
- регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;
- смена школьного коллектива и /или непринятие детским коллективом.

Школьная тревожность младшего школьника является очевидным признаком затруднений в процессе школьной адаптации. Начиная с подросткового возраста, она может формироваться и закрепляться в рамках личностной тревожности как психического свойства учащегося.

Школьная тревожность может проявляться в поведении самыми разнообразными способами, маскируясь под другие проблемы. Основными диагностическими признакми школьной тревожности являются пассивность на уроках, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны учителя. На перемене тревожный ребенок не может найти себе занятие, любит находиться среди детей, не вступая, однако, в тесные контакты с ними. Кроме того, в силу больших эмоциональных нагрузок, ребенок начинает чаще болеть, снижается сопротивляемость соматическим заболеваниям.

Нежелание ходить в школу чаще всего возникает из-за недостаточной школьной мотивации, однако свидетельствует о том, что ребенок чувствует себя в школе дискомфортно. Противоположную форму проявления школьной тревожности представляет собой излишняя старательность при выполнении заданий. Рассеянность, или снижение концентрации внимания на уроках – признак школьной тревожности. Особого внимания заслуживает такая форма проявления школьной тревожности, как потеря контроля над физиологическими функциями в стрессовых ситуациях. Например, ребенок может краснеть (бледнеть), отвечая у доски и даже с места, чувствовать дрожь в коленках, посасывание под ложечкой.

Т.к. школьная тревожность на различных этапах обучения неоднородна; она вызвана различными причинами и проявляется в различных формах, то и рекомендации для родителей по снижению уровня тревожности у ребенка, приведем согласно возрасту:

Для родителей первоклассников:

1. Поддерживайте ребенка в стремлении стать школьником.
2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретится в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда он учится – у него может что-то не сразу получаться.
4. Составьте с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
5. Не пропускайте трудности на первом этапе обучения.
6. Поддерживайте в ребенке желание добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите то, за что его можно похвалить.
7. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обратиться за консультацией к учителю или школьному психологу.
8. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
9. У ребенка должно оставаться время для игровых занятий.

Для родителей пятиклассников:

1. Создавайте условия для развития самостоятельности в поведении ребенка. У пятиклассника должны быть домашние обязанности, за выполнение которых он несет ответственность.
2. Пятиклассник нуждается в ненавязчивом контроле со стороны родителей.
3. Поддерживайте авторитет учителя.
4. Обсуждайте с ребенком его школьные дела, учебу и отношения с друзьями.
5. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обратиться за консультацией к учителю или школьному психологу.

Для родителей выпускников:

1. Необходимо проговорить с ребенком перспективы, возникающие в случае успешной сдачи экзамена, обсудить, что будет, если успехи будут менее значительными: важно, чтобы ребенок понял, что семья безусловно верит в его способности, но готова поддержать в случае неудачи.
2. Необходимо поддерживать у учащегося ощущение готовности к экзамену, отмечая затрачиваемые усилия и их результат.
3. Через каждые 40-50 минут менять вид деятельности. При параллельной подготовке разных предметов желательно чередовать естественно-научные и гуманитарные дисциплины.
4. Желательно, чтобы выпускник при желании имел возможность рассказать родителям выученный материал.
5. Не следует настаивать, чтобы ребенок выключал музыку или телевизор при подготовке к экзаменам.
6. Важно особенно внимательно следить за режимом питания ребенка.