

Самооценка ребенка и факторы её формирующие Методика «Сосуд»

От уровня самооценки ребенка в подростковом возрасте напрямую зависит его поведение. Мы знаем, что в этом возрасте самооценка детей нестабильна, дети ищут и находят разные способы подкрепления своей самооценности. И зачастую эти способы очень не желают родители.

Поэтому очень важную роль в подростковом возрасте играют способы, которые повышают самооценку ребенка. И очень важно, чтобы эти способы были найдены в семье. Иначе если их в семье нет, тогда ребенок обязательно найдет их на стороне. И хорошо, если это будет хороший, позитивный пример. Но если это будет негативный пример, то для родителей и детей это иногда оборачивается катастрофой.

Поэтому, давайте сейчас позаботимся о том, чтобы самооценку вашего ребёнка в семье вывести на должный сделать уровень, – чтобы ребенок в себя верил, верил в свои способности, чтобы знал, за что его ценят другие, – ведь уважение со стороны других, формирует в нем уважение к самому себе. А когда ребенок сам себя уважает и ценит, то эти же ценности он транслирует в общество.

Поэтому у вас сейчас есть уникальная возможность понять, что исправлять в ваших отношениях с ребёнком и как это сделать максимально быстро и эффективно.

В формировании личности ребенка, не зависимо от возраста, есть одна ловушка – негативные убеждения близкого окружения по отношению к нему.

Почему это является ловушкой и как она работает вы сейчас увидите.

Далее мы сделаем одно очень интересное и очень мощное упражнение, после которого, возможно, для вас откроются ключевые моменты в воспитании ваших детей.

Приготовьте 2 чистых листа, формата А4 и карандаш.

Методика «Сосуд».

1. Нарисуйте на весь лист сосуд в форме банки.



2. Заполните банку 5-ю кругами примерно одинакового размера, так чтобы они вместились внутри банки.

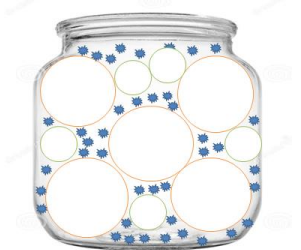


3. В этих кругах напишите по одному прилагательному, ответив на вопрос – каким я хочу видеть своего ребенка во взрослой жизни?
4. В пустых местах нарисуйте 5 кругов поменьше и в каждом из них напишите качество, которое поможет ребенку стать таким, каким вы описали его в больших кругах.



Например. «Целеустремленный» (в большом круге) – «упорство» (в маленьком круге) или «доводить начатое до завершения» (в маленьком круге) или «никогда не сдаваться» (в маленьком круге). «Успешный» (в большом круге) – «делать выводы из ошибок» (в маленьком круге) или «не повторять ошибок дважды» (в маленьком круге).

5. Представьте, что остальное свободное пространство занимает песок. Заполните песком все свободное место в банке.



Как вы думаете, что означает песок?

Песок – это каждодневные требования и претензии – ваши, ваших близких, взрослого окружения, которые предъявляются к вашему ребенку в настоящий момент.

Обратите внимание на то, сколько песка в этом СОСУДЕ и с каким чувством вы наполняли сосуд песком.

Сейчас мы более подробно исследуем этот песок и посмотрим на сколько сильное влияние он оказывает на личность вашего ребенка.

6. Возьмите другой лист, разделите его пополам, по вертикали.
Слева, выпишите имена близких вашему ребенку людей. Их может быть 5-20 человек (мама, папа, бабушка, дедушка, старший брат/сестра (если им больше 20), преподаватель/классный руководитель, тетя/дядя, крёсний/кресная и т.д.; сверстники в этот список не входят).

БЛИЖАЙШЕЕ ОКРУЖЕНИЕ	
мама,	
папа,	
отчим,	
бабушка,	
дедушка,	
старший брат/сестра (если им больше 20),	
воспитатель	
преподаватель/ репетитор	
классный руководитель,	
тетя	
дядя,	
крестный	
крестная	
сосед	
соседка	
и т.д.	

Справа, напротив каждого, напишите оценочные суждения этих людей о вашем ребенке, ответив на вопросы - «Что бы он сказал о моем ребенке?», «Что чаще всего слышит от него мой ребенок?», «Что он не говорит, а думает о моем ребенке?», «Как он себя ведет по отношению к моему ребенку?» (поступки говорят больше, чем слова).

БЛИЖАЙШЕЕ ОКРУЖЕНИЕ	ОЦЕНОЧНЫЕ СУЖДЕНИЯ, ЧТОБЫ ОН СКАЗАЛ О МОЕМ РЕБЕНКЕ?
мама	«Я горжусь тобой! Самый лучший сын!»
папа	«Заблудивший помощник!»
отчим	«Лоботряс и двоечник!»
...	...
бабушка	«Избалованный ребенок, надо исправлять!»
дедушка	...
старший брат/сестра (если им больше 20),	...
воспитатель	...
преподаватель/ репетитор	...
классный руководитель,	...
тетя	...
дядя	...
ваша подруга	...
крестный	...
крестная	...
сосед	...
соседка	...
и т.д.	...

Важно, чтобы фразы писались спонтанно, не подвергаясь большому анализу.

7. Присвойте оценку каждому высказыванию (+/-). Посмотрите каких оценок больше.
8. Как вы думаете, оказывают ли эти высказывания влияние на самооценку вашего ребенка? Какое влияние, как вы считаете?
9. А теперь возьмите оценочные суждения каждого человека из левого столбика и примените их сначала к большому кругу в банке, а затем к маленькому. И посмотрите, способствуют ли они возвращению тех качеств, которые вы хотите видеть у Вашего ребёнка во взрослой жизни?

Как вы думаете, есть ли логическая связь, между убеждениями окружающих и образом того, каким вы хотите видеть ребенка в будущем?

10. Чья оценка, по-вашему, для ребенка, наиболее важна?

место для ребёнка – ОЦЕНКА МАМЫ.

место для ребёнка – ОЦЕНКА ПАПЫ.

А потом – все остальные.

11. **Вывод.** В подростковом возрасте, высказывания родителей и ближайшего окружения ребенка, чаще всего несут отрицательную оценку (лодырь, бездельник, поросенок, лентяй, двоечник, неумеха, непонятно кто из тебя вырастет и т.д.) И как правило, ваши высказывания не только не соответствуют тому, каким вы хотите видеть в будущем ваших детей, но они уже сейчас очень серьезно бьют по их самооценке. То есть детям в своем

подростковом возрасте приходится выкручиваться так как они могут и противостоять тройной силе:

я сила влияния на ребёнка - ваша негативная оценка (мама, папа).

я сила влияния на ребёнка - негативная оценка общества и ближайшего окружения.

я сила влияния на ребёнка – его собственная негативная оценка себя, сформированная родителями и окружающими (низкая самооценка).

Задумайтесь, сколько нужно ребенку внутренних сил, стойкости, терпения мужественно вынести это без негативных последствий в поведении?

- Если бы в подобной ситуации, вы были на месте ребенка, как бы вы себя вели?
- Есть такое выражение: «Как мы лодку назовем, так она и поплывет».

Итог. Сейчас мы с вами проделали огромную работу и получили огромный опыт для воспитания. Мы с вами обсудили то, каким вы хотите видеть ваших детей во взрослой жизни, обозначили факторы, формирующие самооценку ребенка в семье, мы с вами провели самодиагностику на наличие этих факторов и сверились с собой – ведут ли они к желаемому вами?