Я И МОЙ РЕБЕНОК. КЛЮЧИ К СЧАСТЛИВЫМ ОТНОШЕНИЯМ.

тренер **Ольга Керимова.**

Занятие 16.

Тема:

«Самооценка ребенка.»

САМООЦЕНКА:

- *самооценка — это представление человека о себе и оценивание своих качеств, отношение к собственным достоинствам и недостаткам, восприятие себя в сравнении с другими людьми.*

САМООЦЕНКА ОПРЕДЕЛЯЕТ:

- *Почему человек делает в жизни тот или иной выбор*
- *Почему его тянет к определенному типу партнеров*
- *Как и зачем выбирает определенный тип деятельности*
- *На какой уровень достижений и доходов человек может рассчитывать в жизни*
- *Эмоциональное состояние человека*
- *Отношения с другими людьми*
- *Трудности общения*

САМООЦЕНКА:

- *Стабильная самооценка, когда отношение человека к себе не зависит от внешних обстоятельств.*

САМООЦЕНКА:

- *Стабильная самооценка, когда отношение человека к себе не зависит от внешних обстоятельств.*
- *И это делает человека гибким и результативным.*
- *Человек ориентируется на реальность, но не пропускает ее сквозь свое я*

САМООЦЕНКА ФОРМИРОВАНИЕ:

- *ребенок формирует отношение к себе через отношение к нему родителей.*

САМООЦЕНКА :

- *Я хороший (со мной все ок)*
- *Со мной что-то не так - Я хороший если.... .*

САМООЦЕНКА ФОРМИРОВАНИЕ:

- *Запечатлевание (родители как образец)*
- *Самооценка родителя*
- *Взаимоотношения внутри семьи*
- *Отношения родителя к миру и другим людям*

САМООЦЕНКА ФОРМИРОВАНИЕ:

Отношение родителей к ребенку

Подкрепление

Личность

Поступки

САМООЦЕНКА ФОРМИРОВАНИЕ:

Интерпретация ребенка

Случайная

Подтверждающая

САМООЦЕНКА ФОРМИРОВАНИЕ:

Тип личности ребенка

Пластичный

Жесткий

САМООЦЕНКА МОТИВАЦИЯ:

- я хочу и делаю, если не получится ничего страшного (опыт)
- избегание - страх последствий любого совершенного действия.

Ничего не буду делать чтобы не

Делать только очень хорошо, проиграть.

АДЕКВАТНАЯ САМООЦЕНКА:

- *нет страха пробовать новое;*
- *может найти решение проблемы самостоятельно, но если не получается, умеет обратиться за помощью;*
- *признаёт свои ошибки и исправляет их;*
- *нормальная коммуникация со сверстниками.*

ЗАВЫШЕННАЯ САМООЦЕНКА:

- *эгоцентризм;*
- *болезненном восприятии критики;*
- *привлечении внимания любым способом;*
- *агрессии в общении со сверстниками, желании унизить других.*
- *обвинение других в своих проблемах и неудачах. Такой человек никогда не признает, что не смог справиться с задачей, всегда найдется оправдание и другой виновный*

ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА:

- *тревогой и неуверенностью в себе;*
- *стеснительностью;*
- *недоверчив остью и страхом быть обманутым;*
- *замкнутостью и обидчивостью;*
- *негативным настроением*
- *часто использует слова "я не могу," " у меня не получится"*
- *не проявляет инициативу.*

ЗАВЫШЕННАЯ САМООЦЕНКА:

- *Соблюдать меры в комплиментах.*
- *учим ребенка уважать чужое мнение. Все люди разные, у каждого есть свои чувства, мотивы.*
- *Даем понять ребенку , что все совершают ошибки, что следует учитывать последствия своих проступков.*
- *"Не ведемся" на описание ситуации (они плохие)*

ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА:

- *Найдите занятие, которое хорошо у него получается. Чтобы он видел свои результаты, (ситуация успеха)*
- *Чаще принимает самостоятельные решения. Пусть он видит, что может влиять на собственную жизнь.*
- *Чаще говорите ему, что любите.*
- *Применяем "принцип зеленой ручки"*
- *Просите помочь, советуйтесь, благодарите за заботу.*

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

- *Давать понять ребенку, что люблю просто так, а уважаю за...*
- *Правильно хвалить и критиковать. (только поступки, не личность)*
- *Подавать пример. Поменьше врать ребенку.*
- *Не заставлять есть насильно.*
- *Учить ребенка понимать эмоции и выражать их.*
- *Если нужно защитить.*

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

- *Не обесценивать чувства и достижения ребенка.*
- *Учится правильно относится к ошибкам. Это опыт и какие выводы. (не ты дурак, и нечего было начинать, а как эффективней действовать дальше.)*
- *Не сравнивайте вашего ребенка с другими детьми.*
- *Учитесь наблюдать за тем, на что способен ребенок.*
- *Умейте помочь, подержать в трудную минуту.*
- *Старайтесь чаще ставить ребенка в ситуацию выбора и принятия собственного решения.*

САМООЦЕНКА МАМЫ ТЕСТ:

1. Вы болезненно относитесь к критике других людей;

2. Вам сложно отстаивать свои интересы и границы. Вы ставите чужие интересы выше своих;
3. Вы с энтузиазмом беретесь за дело, но потом «тухнете», не доводя до результата;
4. Вы периодически чувствуете, что с вами что-то не так. Не такая успешная, достойная, умная, как другие;
5. Вам сложно принимать решения самостоятельно;

САМООЦЕНКА МАМЫ ТЕСТ:

6. Вам сложно общаться с некоторыми людьми, вы все время хотите понравиться;
7. Вы боитесь неудач, поэтому предпочитаете откладывать действия и решения;
8. Вы не можете понять, что вам интересно. Или вам вообще ничего не хочется;
9. Вы не испытываете или редко испытываете радость;

САМООЦЕНКА МАМЫ ТЕСТ:

10. Вы склонны к самобичеванию, самообесцениванию, самокритике. Принижаете себя;
11. Часто испытываете беспричинную тревогу;
12. Подавленное настроение, грусть без особых на то причин;
13. Ваши переживания после ситуации несоразмерны событию;
14. Для вас болезненно проявлять инициативу;
15. Не можете отказывать другим людям, говорить «нет» и испытываете чувство вины, если это делаете.

САМООЦЕНКА МАМЫ - АЛГОРИТМ РАБОТЫ:

- *Как и за что вас хвалили в детстве?*
- *Ваша реакция чувства вы испытывали?*
- *Как и за что ругали в детстве? Пример.*
- *Какие чувства вы испытывали?*
- *Аналогичные ситуации во взрослой жизни. (+ Какие НУ сформировались)*

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.

- *Анализ свой самооценки, выявление НУ, замена на ПУ*
- *Анализ самооценки ребенка, корректируем своим поведением.*
- *Используем сказкотерапию.*
- *Читаем. Андерсон Г.Х. "Гадкий утенок", Куприн “Синяя звезда”. , Сказка Верблюжонок “Бюль-бюль”- Книга “Букваренок” Георгий Юдин.*
- *" Дьявол носит Прада", "Форест Гамп”, "Трасса 60" мульт. “Олененок Айхо”.*

Ваши вопросы?

СЛЕДУЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА № 17.

«Личные границы. Функции, этапы формирования. Возрастные кризисы».