**Тема собрания: Как помочь подростку приобрести уверенность в себе.**

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

**Задачи собрания.**

1. 1. Обсудить с родителями проблему влияния застенчивости и неуверенности на учебные успехи школьника.
2. 2. Способствовать формированию у родителей желания помочь собственному ребенку в преодолении застенчивости и неуверенности.

Форма проведения собрания: обучающий тренинг родительской эффективности.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Влияние застенчивости и неуверенности на учебные успехи школьника.

2. Пути преодоления застенчивости и неуверенности ребенка дома и в школе.

**Подготовительная работа к собранию**

1. Анкетирование детей и родителей по проблеме собрания.

2. Социометрия детского коллектива. Изучение статуса детей в коллективе. Проблема лидеров и изолированных детей.

3. Памятки для родителей по преодолению застенчивости и неуверенности в себе их детей.

4. Классный час «Как стать героем в глазах остальных».

Анкета для родителей #1

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?

Анкета для родителей #2

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:

1. 􀂙мне бывает стыдно, когда я
2. 􀂙мне бывает страшно, когда
3. 􀂙я неуверен, когда
4. 􀂙я стесняюсь, когда

Тест для подростков «Насколько ты уверен в себе?»

1. Ты узнал, что твой приятель говорит о тебе плохо. Ты:

А. Поищешь удобный случай выяснить с ним отношения;

Б. Перестанешь с ним общаться и будешь избегать встреч.

2. Когда ты входишь в автобус или трамвай, тебя грубо толкают. Ты:

А. Громко протестуешь;

Б. Молча пытаешься пробраться вперед;

Е. Ждешь, когда войдут все, и тогда, если получится, входишь сам.

3. Твой одноклассник отстаивает противоположную твоей точку зрения. Ты:

Б. Не высказываешь свою точку зрения, так как все равно не сможешь его переубедить;

Д. Отстаиваешь свою точку зрения, пытаясь доказать свою правоту.

4. Ты опоздал на школьный вечер. Все места уже заняты, кроме одного в первом ряду. Ты:

Б.. Стоишь у двери и ругаешь себя за опоздание;

Д. Без колебаний направляешься в первый ряд;

Е. 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?

Д. Да;

Е. Нет.

6. Трудно ли тебе вступать в разговор с незнакомыми людьми?

Д. Да;

Е. Нет.

7. Ты купил вещь, бракованную вещь. Легко ли тебе вернуть покупку?

Б. Нет;

В. Да.

8. Можешь ли ты сказать, что твои одноклассники более уверены в себе, чем ты?

Д. Нет;

Е. Да.

9. Твои друзья требуют от тебя услуги, которая чревата неприятностями. Легко ли тебе отказаться от ее исполнения?

Б. Нет;

В. Да.

10. У тебя есть возможность поговорить с известным человеком. Ты:

Д. Используешь эту возможность;

Е. Не используешь.

11. Учитель поручает тебе позвонить в учреждение и договориться для класса о встрече. Ты:

Б. Под любым предлогом отказываешься;

В. Звонишь без колебаний;

Е. Собираешься с духом и звонишь.

12. Тебе поставили незаслуженно низкую оценку. Ты:

Б. Молча переживаешь;

Г. Споришь с учителем по поводу этой оценки.

13. Ты не понимаешь объяснений учителя. Ты:

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. Ты:

Б. Терпишь шум, а потом ругаешься с ними;

В. Просишь их перестать разговаривать;

Е. Молча терпишь.

15. Ты стоишь в очереди. Кто-то пытается пролезть перед тобой. Ты:

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 выступать перед классом?

Б. Да;

Д. Нет.

19. Тебя хвалят перед классом. Ты:

Б. Не знаешь, что сказать в ответ;

Д. Благодаришь за похвалу;

Е. Спокойно воспринимаешь благодарность.

20. 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.

Данная диагностика используется для проведения классного часа с учащимися и для проведения родительского собрания. В ходе собрания классный руководитель раздает листочки с индивидуальными характеристиками учащихся и обращает внимание родителей на черты характера, которые мешают подростку достичь определенных учебных результатов. Упражнения для преодоления неуверенности и застенчивости учащихся. Этот комплекс упражнений можно предложить учащимся для занятий с психологом. По результатам занятий психолог может выступить перед родителями со своими наблюдениями и предложениями по преодолению неуверенности ребенка дома. Вовсе необязательно, чтобы все родители выполняли предложенные, упражнения. Достаточно им об этом рассказать и порекомендовать выполнять вместе со своим подростком, объяснив ему необходимость работы над собой.

Упражнение «Автопортрет».

А. Предложите подростку нарисовать свой портрет и описать его с положительной стороны.

Б. Пусть он еще раз опишет портрет, но от лица другого человека.

Например: «На этом портрете нарисован человек, который...»

Упражнение «Мои эмоции».

Предложите ребенку изобразить негативные эмоции, которые он часто переживает. К примеру, страх, ужас, неуверенность, застенчивость, стыд.

Упражнение «Незаконченный рассказ».

Предложите закончить рассказ, начатый вами. К примеру: «Парень пошел в лес за грибами и ...»

Упражнение «Свет мой, зеркальце...»

Подростку предлагается поработать с зеркалом: «Свет мой, зеркальце, скажи— Я ль на свете всех...»

Упражнение «Сердце».

Предложите подростку нарисовать сердце, которое болит. На больном сердце нужно сделать рисунки, показывающие, от чего болит сердце.

Упражнение «Приятный или неприятный разговор».

Дайте подростку трубку воображаемого телефона и предложите ему поговорить с воображаемым собеседником с различной эмоциональной окраской разговора: зло, грубо, напористо или тепло, сердечно и т. д.

Упражнение «Дневник».

Учите записывать свои эмоциональные переживания и события, связанные с ними. Пусть ребенок иногда их перечитывает. Это поможет ему спустя некоторое время убедиться в том, что не все так плохо, а некоторые записанные переживания ему самому покажутся смешными.

Упражнение «Фильм о моей жизни».

Предложите написать сценарий фильма о своей жизни. Причем, подросток изображается главным героем фильма. В фильме должны быть кульминация, завязка и развязка.

Упражнение «Письмо».

Предложите ребенку написать письмо своему сверстнику или взрослому, с которым у ребенка не складываются отношения или которого он боится. В этом письме подросток может высказать все свои отрицательные эмоции и чувства, связанные с этими людьми или сложившейся ситуацией.

Упражнение «Перевоплощение». 3

Предложите подростку перевоплотиться в: индейца — вождя племени, героя мультика «Ну, погоди!» — Волка, сказочного Гулливера, Кощея Бессмертного и Бабу Ягу. Затем обсудите с ним, какие чувства он при этом испытывал.

Все перечисленные упражнения помогут ребенку преодолеть неуверенность и застенчивость гораздо спокойнее и с меньшими эмоциональными потерями. Самое главное — не констатировать, что ваш ребенок застенчивый и неуверенный человек, а приложить все усилия, чтобы помочь ему.

Памятка для родителей по преодолению неуверенности ребенка

1. Никогда не подчеркивайте вслух такую черту характера своего ребёнка, как неуверенность.

2. Не демонстрируйте эту черту характера посторонним людям.

3. Помните, что педагоги часто ассоциируют неуверенность с плохой успеваемостью школьников.

4. Поощряйте общение своего ребенка с детьми, которые младше его по возрасту. Это придаст ему уверенность в своих силах.

5. Если ребенок сам выбирает для себя общество младших по возрасту детей, не позволяйте себе иронизировать над ним по этому поводу и не мешайте ему.

6. Не ставьте своего ребенка в неловкие ситуации, особенно при встрече с незнакомыми людьми или при большом скоплении народа.

7. Вселяйте в своего ребенка уверенность в свои силы. Вместо слов «Я так за тебя боюсь» пусть лучше звучат слова «Я в тебе уверен».

8. Критикуйте своего ребенка как можно меньше. Ищите любую возможность показать его положительные стороны.

9. Стимулируйте общение своего ребенка с другими детьми, приглашайте их к себе в дом.

10. Не сравнивайте своего ребенка и его качества характера с качествами характера детей, которые бывают у вас дома.

11. Позволяйте своему ребенку проявить инициативу в преодолении неуверенности, заметьте ее и вовремя оцените.

Памятка для родителей

Уважаемые папы и мамы!

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 и упорством.

2. Порицайте не ребенка, а его недостойные поступки.

3. Ставьте перед своим ребенком посильные задачи и оценивайте их достижение.

4. Не оставляйте без внимания любые усилия ребенка по преодолению неуверенности в себе.

5. Говорите со своим ребенком по душам, давайте возможность выговориться, поделиться наболевшим.

6. Не мешайте своему ребенку ошибаться, не подменяйте его жизненный опыт своим.

7. Не вселяйте в своего ребенка страх и боязнь по отношению к себе.

8. Спрашивайте своего ребенка о его проблемах, если он вам сам ничего не говорит; делайте это тактично и тепло.

9. Радуйтесь его победам над собой.

10. Будьте рядом с ним, если он в этом нуждается!

**Ход собрания**

Вступительное слово классного руководителя

Почти каждый человек испытывает в своей жизни чувство страха. Кто-то боится высоты, кто-то — змей. Но этого можно избежать. А как быть тем, кто боится людей? В первую очередь, 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.

Часто у педагогов, которые работают с такими учащимися, складывается впечатление, что у них низкий интеллектуальный потенциал, узкий кругозор, неразвитые учебные умения. 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.

Анализ социометрического статуса детей в коллективе (без фамилий учащихся)

Сопоставительный анализ анкет учащихся и родителей.

Выступление психолога Знакомство родителей с упражнениями по преодолению застенчивости и неуверенности в себе. Обсуждение памяток для родителей по преодолению застенчивости и неуверенности детей. Анализ текущих дел в классе. Итог собрания.

Литература для подготовки к собранию

1. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2002.

2. Василевич Л. И. Дневник самопознания. М., 1990.

3. Дереклеева Н. И. Справочник классного руководителя. М, 2002.