**Конспект родительского собрания «Как воспитать уверенность ребёнка в своих силах» для родителей обучающихся с ОВЗ**

*Заметалина Валентина Александровна,*

*воспитатель МБОУ «Школа-интернат № 9»*

**Цель**: помочь родителям осознать важность и значимость целенаправленного формирования уверенности ребёнка в себе; способствовать просвещению родителей обучающихся по данной проблеме.

**Ход собрания:**

1.Вступительное слово

Уважаемые родители! Наше собрание мы посвящаем такому важному качеству характера человека, как уверенность в себе, своих силах.

«Если ты не уверен в себе, трудно поверить в то, что в тебя поверят другие», - утверждает восточная мудрость.

Без уверенности в себе человеку трудно состояться в обществе. Можно иметь хорошее здоровье, блестящий ум, хорошее образование, но остаться не у дел только потому, что ты не веришь в себя, своим возможностям, умениям, всё время находишься в сомнениях.

Наше собрание важно потому, что ваши дети – старшеклассники. Сегодня им нужно принимать массу собственных решений. Они связаны с выбором профессии, выбором моральных ценностей, которые лягут в основу их будущих достижений, выбором друзей, окружения, выбором человека, с которым ему захочется разделить свои сомнения и надежды на будущее.

Воспитывая у подростка чувство собственной ценности, мы с вами формируем у него чувство уважения к окружающим его людям, сознание ценности других людей.

Сегодня мы поведём разговор о разумной уверенности человека в своих силах.

2. Что такое уверенность?

- Часто ли вы говорите своему ребёнку: «Перестань стесняться – веди себя увереннее!», «Где твоё чувство собственного достоинства – будь увереннее!»

Уверенный человек – отстаивающий свою точку зрения, напористый, защищающий свои права.

3. Рассмотрим следующий пример:

Ваш начальник при других довольно жёстко вас оценивает: «Такой работы давно не видел, сделана плохо!»

Ваше поведение:

1)  сказать, что как учили, так и сделал;

2)  возможно, я не справился, мне нужна помощь;

3)  вы правы, я действительно не очень способный;

4)  сослаться на то, что лучшего качества вы ни у кого и не видели.

- Какой из вариантов будет говорить об уверенном поведении в данной ситуации?

Неуверенного ребёнка можно узнать по специфическим проявлениям его поведения:

* Низкая мотивация деятельности, отказ от попыток добиться успеха, притязания на лёгкую работу;
* Высокий уровень тревожности;
* Нерешительность в ситуации выбора и негативные ожидания в соревновательных ситуациях;
* Плохая социальная адаптация, застенчивость, повышенная чувствительность к критике;
* Отрицательное отношение к школе, педагогам, сверстникам;
* Неспособность в ряде случаев внять похвале, которая воспринимается с недоверием.

Характерной особенностью людей с пониженной самооценкой является их склонность «копаться в себе», выискивать слабости и «заклиниваться» на них.

Человеку полезно и нужно задумываться над тем, что он есть, видеть свои недостатки. Однако в самокритичности есть мера, при которой она перестаёт быть стимулятором развития и становится преградой для него. Следовательно:

1. Чувство неполноценности снижает эффективность учёбы. Если подросток всё время недоволен собой, постоянно ругает себя, то, естественно, ему не хватает ни сил, ни энергии для разрешения встающих перед ним задач.

2. Если подросток сомневается в собственной значимости, может ли он уважать других? Человек не может любить другого, если не обладает здоровым чувством любви к себе.

3. Низкая самооценка влияет и на выбор друзей. Как ни странно, но обычно выбор падает на людей, которые будут критиковать, осуждать его. Потому что человек с низкой самооценкой видит себя именно таким: ни на что не способным, никому не нужным.

4. Нелюбовь к себе также мешает услышать других людей: свои проблемы занимают человека с низкой самооценкой.

5. Подростки с низкой самооценкой стараются не ставить перед собой труднодостижимых целей, обычно они ограничиваются решением обыденных задач.

6. Но самыми опасными последствиями заниженной самооценки являются маски, которые помогают подростку спрятаться от внешнего мира:

- Шутовство: человек высмеивает себя, его неуверенность прячется за этим шутовским нарядом.

- Злость, грубость, высокомерие могут служить «щитом».

- Замыкание на себе, уход в себя.

- Боясь осуждения со стороны других людей, подросток начинает приспосабливаться к окружающим: не высказывает своё мнение, не дорожит собственными утверждениями.

- Наиболее опасным результатом низкой самооценки может явиться пристрастие к наркотикам. Подросток утверждается в собственной значимости, у него появляются «ложные» друзья. В мире наркотиков нет проблем, а, следовательно, не нужно искать пути их решения.

Каким образом ещё можно повысить самооценку ребёнка?

1.  Поговорите с ребёнком, попросите его назвать все его достоинства и недостатки во всём, способности, таланты. Ребёнок назовет отрицательные качества, с трудом всё хорошее, что в нём есть. Необходимо напомнить ему о своих достоинствах и подросток поймёт, что не так уж плох, как ему кажется.

2.  Помочь справиться с недостатками. Попросить его подумать, какими способами он может преодолеть их и что он готов для этого сделать.

3.  Помочь ему найти то дело, в котором он поможет проявить свои способности.

4.  Повторять ребёнку, что он не лучше и не хуже других, он такой один, ни на кого не похожий, уникальный. Научите его уважать себя, и он будет уважать других.

**5**.  **Памятка для родителей** (Н.И. Дереклеев)

1. Хвалите своего ребенка за достижения, которые дались ему трудом и упорством.

2. Порицайте не ребенка, а его недостойные поступок.

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!