



Особенности формирования уверенности в себе у школьников как средство профилактики вовлечения в экстремистские сообщества

**Жаркова Светлана Валерьевна,
доцент кафедры педагогики и психологии,
канд. психол. наук**

План лекции

- 1. Понятие уверенности в себе**
- 2. Особенности формирования уверенности в себе у школьников**
- 3. Психологический комплекс выученной беспомощности**



ЧИППКРО

Феномен уверенности в себе



ЧИППКРО

Подходы к изучению уверенности в себе



Целостная характеристика человека, компонентами которой являются личностный, когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты (В.Г. Ромек, И. Л. Зиновьева, О. В. Соловьева)



Состояние индивидуума, которое участвует в процессе принятия им решения (И. В. Вайнер, M. Bjorkman, M. Usher)



Единое образование, которое включает в себя регуляторно-динамическую и мотивационно-смысловую подсистемы (З.В. Бойко)



Возможность человека предъявлять запросы и требования во взаимодействии с социальным окружением (R. Ullrich, R. Ullrich)



Уверенность человека в достижении им успеха (R. Anthony)

Феномен уверенности в себе появился в конце 19 века.

Рассматривался в работах зарубежных и отечественных авторов в рамках различных подходов

Психологические компоненты уверенности в себе



Поведенческий компонент



Когнитивно-мотивационный компонент



Эмоциональный компонент



Уверенность в себе — способность личности предъявлять требования и запросы во взаимодействии с социальным окружением и добиваться их осуществления

Рюдигер и Рита Ульрих

Уверенность — психологическое состояние человека, характеризующееся верой в свои силы и возможности

Р.С. Немов



установка



черта личности



интеллектуальное состояние



стратегия собственных действий в интеллектуальных играх



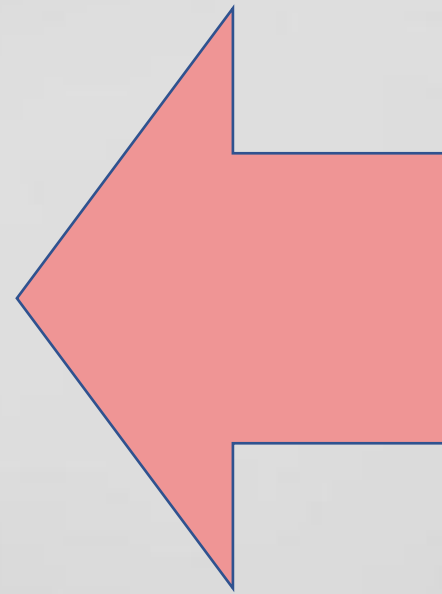
особенность нервной системы



психологическая характеристика отношения субъекта к ситуации неопределенности

Формирование уверенности в себе в дошкольном детстве

Уверенность в себе



Самоотношение

Компоненты формирования подростковой уверенности



Личностный компонент

Работа над повышением уровня самооценки и самоуважения, развитие навыков эффективного самопознания, позволяющих подростку осознать свои недостатки и достоинства, свои сильные и слабые стороны характера

Когнитивный компонент

Усиление чувства своей эффективности, укрепление веры в свои возможности и в себя, способность ставить перед собой разумные цели и добиваться их достижения

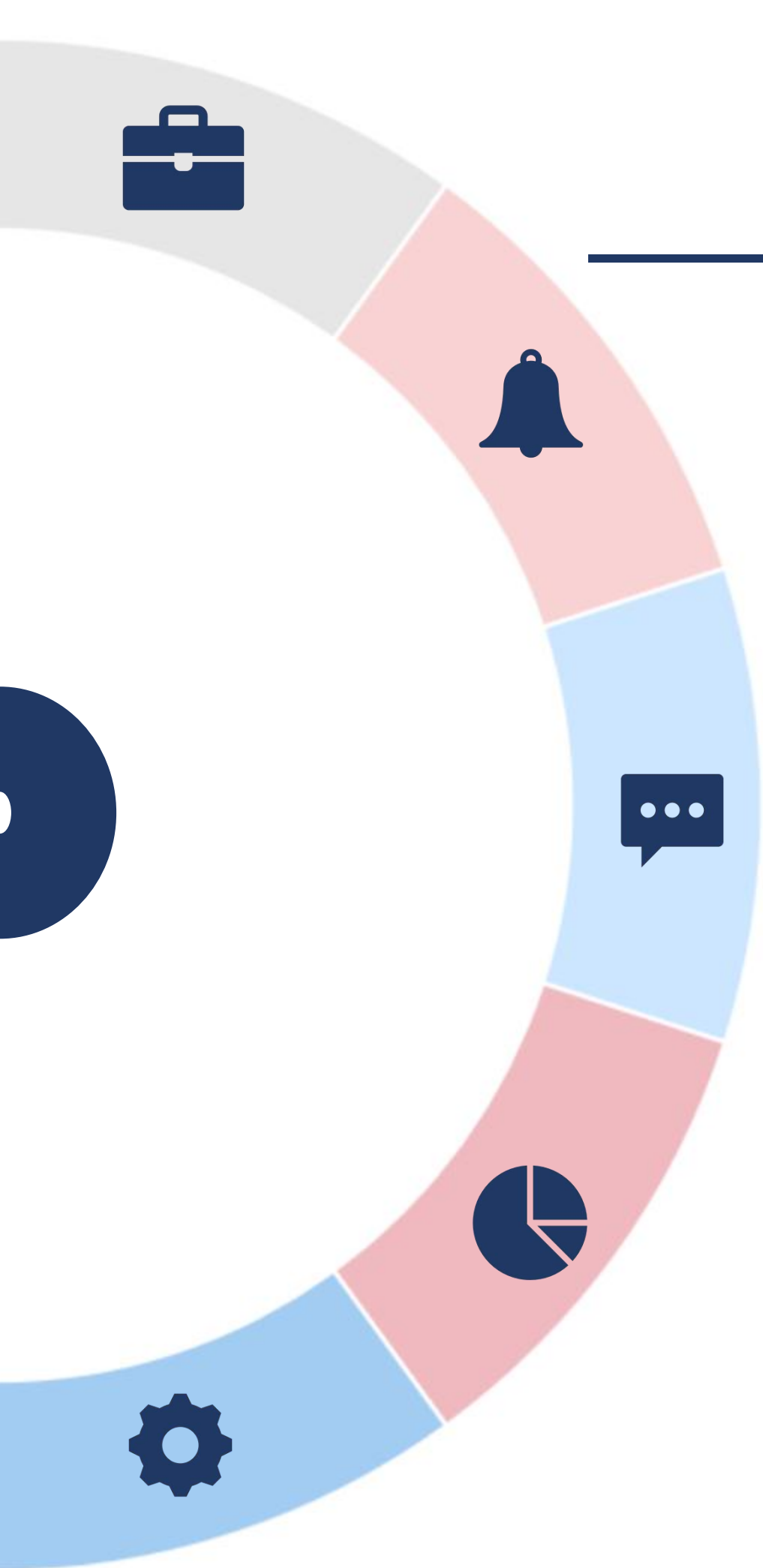
Эмоциональный компонент

Формирование умения справляться со своими страхами и тревогой, возможности пересилить свое негативное эмоциональное состояние

Поведенческий компонент

Умение определять себя как уверенного человека и формирование коммуникативной компетентности личности

Уверенность в себе подростков включает



Адекватный уровень самооценки и самоуважение



Самостоятельность и независимость в принятии ответственных решений



Осознание своих сильных и слабых сторон характера, достоинств и недостатков



Способность выражать свои чувства



Активное поведение, формирование позитивной установки к себе и к окружающим



Способность сказать «нет»



Желания и потребности



Умение преодолевать свои страхи и негативные эмоциональные состояния



Умение устанавливать контакты и развивать эффективность коммуникаций



Социально-психологические характеристики неуверенного в себе школьника



ЧИПКРО

Неуверенность



Не заканчивает свои дела до конца

Постоянно жалуется и винит во всех своих ошибках других людей

Становится агрессивным, грубым или, наоборот, замкнутым в себе

Проявляет раздражение к мелким деталям

Подражает другим детям

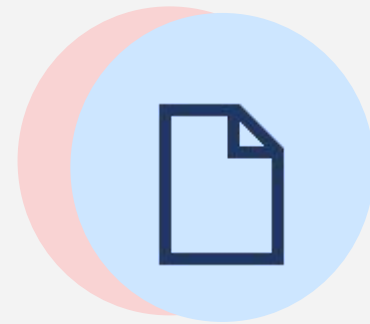
Тяжело находит общий язык со сверстниками

С трудом начинает новые дела

Очень боится совершить ошибку

Особенности поведения неуверенного в себе подростка

Неуверенность у детей чаще всего связана с психологическими факторами. Неуверенность у подростков – с социальными. На подростка давит общество, телевидение, сверстники и, в конце-концов, он не понимает, достаточно ли хорош



Боится пробовать новое – его будут преследовать вопросы по типу: “А смогу ли я? А вдруг я все сделаю плохо, у меня ничего не получится?”. Ему кажется, что лучше не пробовать, чтобы не опозориться



Стремится не отличаться от других – ему кажется, что если он будет отличаться, то покажется странным, выбьется из толпы, перестанет быть уважаемым



Приукрашает – без этого он не кажется интересным самому себе, и считает, что в глазах своих друзей он будет выглядеть круче



Говорит о себе с пренебрежением в ответ на комплименты – “Эта кофта красивая? Ничего подобного, купила ее сто лет назад, старье»

Поведение родителей, способствующее неуверенности в себе



**Сравнение его с другими детьми.
Подросток начинает чувствовать себя
неполноценным, недостаточно
хорошим**



**Подавление инициативы.
Осуждение в выборе друзей,
подарков, одежды и т.д.**



**Частые наказания. Необходимо уметь
объяснить и доказать применение
наказания**

Неуверенность в себе

Комплексы

Определённая совокупность представлений и установок, приводящих к искажению восприятия реальности и формированию нового (защитного) шаблона поведения

“Мои родители хотят, чтобы я стала врачом, как моя сестра. По биологии у меня плохие оценки, зато я прекрасно рисую и хотела бы заниматься этим в будущем.”

“Моя старшая сестра – стоматолог. У нее есть муж и скоро будет ребенок. Мама с папой говорят, что я должна быть такой же, как она, но, если честно, это так скучно”

Подростковая застенчивость

Разностороннее качество личности, которое способно не только создавать психологические трудности, либо затруднение при межличностном общении, но и защищать от психоэмоциональной перегрузке высокореактивных подростков

Периоды застенчивости

- **4-8 лет – застенчивость появляется впервые**
- **12-17 лет - в этом возрасте застенчивость может проявиться вновь**

Характеристика застенчивого подростка

- **Уныние, печаль**
- **Мрачность**
- **Разочарованность**
- **Тревожность и**
- **Чувство безысходности**



Методы и методики диагностики и коррективки уверенности в себе

Психодиагностические методики:

- Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Г.Н. Казанцевой)
- Шкала самоуважения М. Розенберга
- Шкала общей самоэффективности Р. Шварцера, М. Ерусалема
- Тест уверенности в себе В.Г. Ромека

Психологический тренинг

Позволяет реализовать на практике необходимые психологические условия, способствующие развитию у подростков способности к самопознанию, формированию навыков уверенного поведения и уверенности в себе.

Психологическое консультирование

Главным принципом выступает не навязывание психологом подростку определенных позиций, образцов и стереотипов поведения, а формирование атмосферы взаимопонимания, способствующей выработке подростком самостоятельной стратегии в решении его проблем.

Направления работы по формированию уверенности в себе у школьников

Комплекс психологических мероприятий, направленных на создание условий, способствующих формированию уверенности в себе у обучающихся

Развитие личностного, когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов

Работа с подростками

Работа с родителями

Работа с педагогами

Психологическая диагностика

Психологическое просвещение

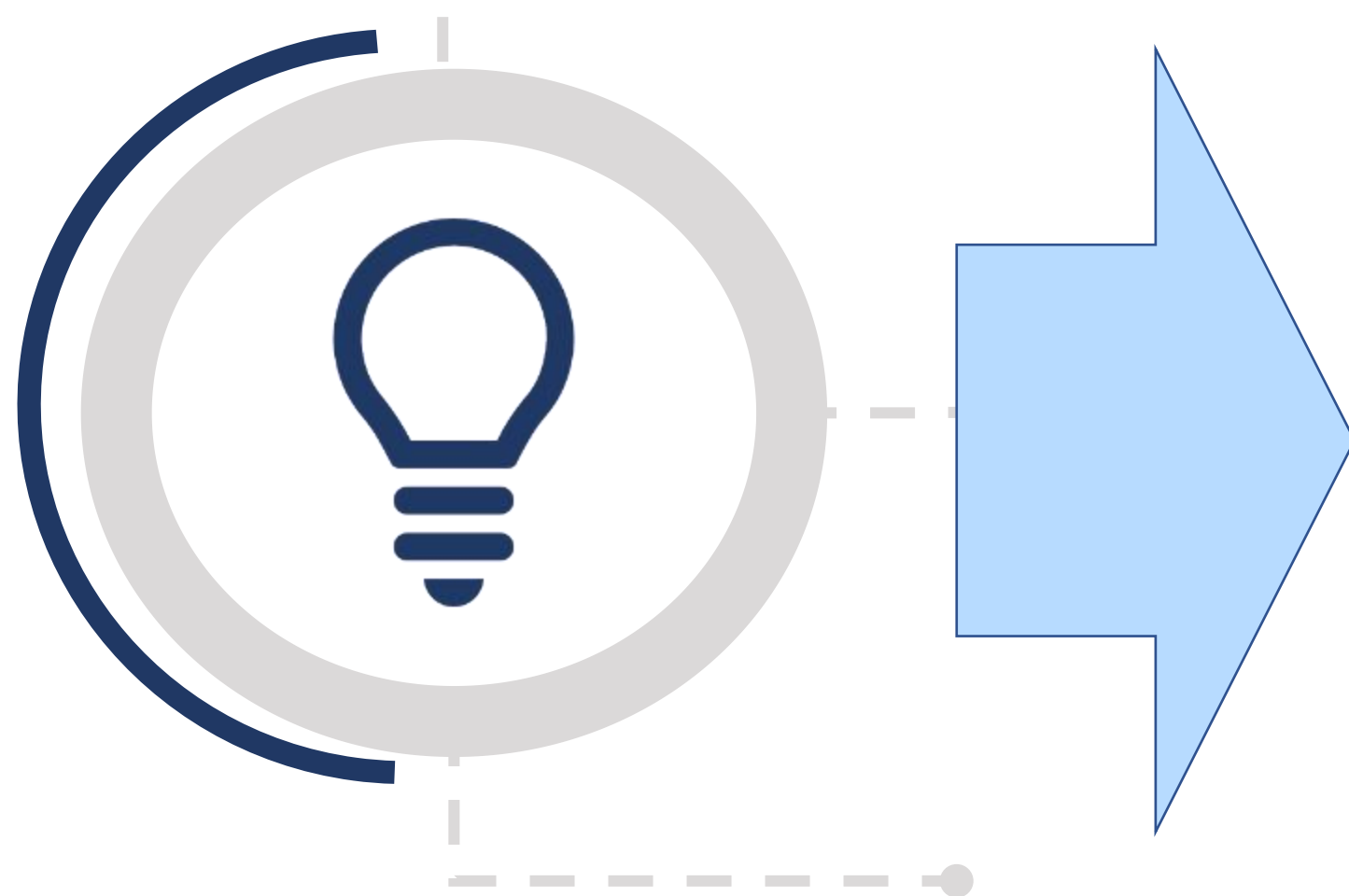
Психологическая коррекция

Психологическое консультирование

Сформированность уверенности в себе у подростков

Неуверенность в себе Причины и следствия

Неуверенность в себе



Выученная беспомощность

Прокрастинация

Неуспешность

Выученная беспомощность



ЧИППКРО

Понятие феномена «выученной беспомощности»

Выученная беспомощность (learned helplessness) – это нарушение мотивации в связи с пережитой субъектом неподконтрольностью ситуации, где результат не зависел от прилагаемых усилий

Выученная беспомощность – устойчивое личностное образование, включающее в себя сочетание определенных особенностей, пессимистического атрибутивного невротических нарушений, сформировавшихся в процессе онтогенеза под влиянием различных факторов (Д.А. Циринг).

Ситуативная беспомощность

Временная реакция на те или иные неподконтрольные человеку события

Личностная беспомощность

Устойчивая мотивационная характеристика человека. Формируется в процессе развития под влиянием взаимоотношений с окружающими

История возникновения феномена «выученной беспомощности»



Мартин Селигман

Американский психолог, основатель направления «Позитивная психология». Совместно со Стивеном Майером занимался изучением феномена «выученной беспомощности»

В 1964 году М. Селигман поступил на работу в лабораторию Ричарда Д. Соломона, где проводились опыты на собаках по классической схеме И. П. Павлова для изучения условного рефлекса.

Целью исследования было выявление фундаментальных причин психических заболеваний. Собак подвергали опытам с использованием раздражителей: звукового сигнала и удара током. Так был открыт феномен обученной беспомощности, который никто ранее не изучал



Слова-маркеры, употребляемые при выученной беспомощности

Никогда

....не получится с этим справиться....
.....не прошу помощи.....

Не могу

....изменить свое поведение...
....отказать...

Не хочу

....менять привычки...
....учить сложный предмет....

Всегда

....был таким и буду ...
....опаздываю...

Причины возникновения выученной беспомощности

Пережитая негативная ситуация

Порождение менталитета

Тип мышления

Причины возникновения комплекса выученной беспомощности



Переживание негативной ситуации, которую он не мог контролировать - сильный стресс



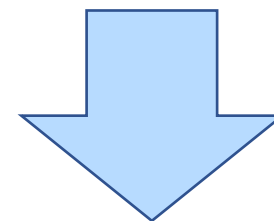
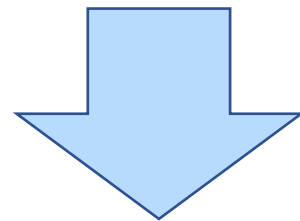
Следствие череды неудач



Личностные проявления (самосаботаж, самокопание, самокритика и т.д.)



Тип мышления



Оптимистический

Пессимистический

Психологические компоненты выученной беспомощности



Мотивационный дефицит

Тормозит обучение путем прекращения инициативы ребенка к ответам. Ребенок считает, что не имеет никакого контроля над процессом обучения и после многих неудач перестает пытаться, потому что попытки причиняют дискомфорт

Потеря интереса к учебной деятельности



Когнитивный дефицит

Ребенок начинает ожидать, что неудача неизбежна, это выученный условный рефлекс. Вдобавок у детей с выученной беспомощностью наблюдается когнитивное истощение, ухудшаются логическое восприятие и мышление

Собственные успехи становятся не заметными



Эмоциональный дефицит

Приводит к депрессии и низкой самооценке. Такие учащиеся могут иметь проблемы с поведением, которые они выражают через гнев, агрессию, бегство, прогулы и другие действия

Повышение эмоционального напряжения

Психологические особенности подростка с комплексом выученной беспомощности



Выученная беспомощность



Невнимательность

Агрессивность

Тревожность

Склонность к проявлению чувства вины

Неуверенность в собственных силах

Низкий уровень притязаний и самооценки

Повышенная мотивация к избеганию неудач

Низкая осведомленность о трудных ситуациях, основных стратегиях поведения в сложных ситуациях

Особенности поведения подростка с комплексом выученной беспомощности

Переживания подростков нередко связаны с чувством своей беспомощности, ненужности, бесполезности и бесцельности существования, что выражается в отчужденности, в неспособности хорошо учиться, а в дальнейшем продолжить образование, выбрать профессию и карьеру



Нарушение дисциплины



Не завершают работу, быстро сдаются, когда сталкиваются с трудным заданием, не проявляют инициативу на уроках



Волнуются при необходимости читать вслух или решать тест, выступать публично



Замкнуты в себе, редко контактируют с одноклассниками, практически не участвуют в общественной жизни класса, школы, нет увлечений, часто занимаются чем-либо только по инициативе родителей



Неспособны видеть ситуации под новым углом зрения, подходить к решению возникающих трудностей креативно и нестандартно

Поведение родителей, способствующее формированию беспомощности



Проявление гиперопеки



Проявление нетерпимости



Стремление родителей к перфекционизму



Демонстрация родителями собственной значимости



Демонстрация негативного примера собственной персоной



Опыт переживания ребенком негативных событий, наносимых значимыми взрослыми

Отсутствие самостоятельности подростка, формируемое родителями через желание делать многое за ребенка

Профилактика выученной беспомощности



- Формирование адекватной самооценки подростков
- Развитие у гибкости и оригинальности мышления
- Развитие объективного, адекватного отношения к результатам своей деятельности
- Ориентации не на ошибку, а на получение новых знаний. Развитие мотивации достижения, а не избегание неудачи
- Формирование отношению к успехам и неудачам в школьной жизни, созданию условий, приводящих к росту чувства собственного достоинства учащегося



Выученная беспомощность



Учебная сфера

Личность педагога и его профессиональная позиция:

- Авторитет и авторитарность взрослого
- Уважительное отношение
- Формирование положительной Я-концепции
- Формирование
- Вовлечение в творческий процесс, расширение кругозора

Семейная сфера

Создание благополучной атмосферы в семье, гармоничных отношений с близкими людьми:

- Уважение
- Принятие
- Вера в возможности подростка
- Возможность проявления самостоятельности
- Установление ясных границ и обязанностей ребенка, а также контроль за их выполнением

Способы преодоления выученной беспомощности



Последовательное выявление зон личной или профессиональной жизни, в которых есть возможность влиять, и зафиксировать данные зоны влияния. Техника «Низкорастущие плоды», «Цена неудачи»



Корректировка стиля мышления

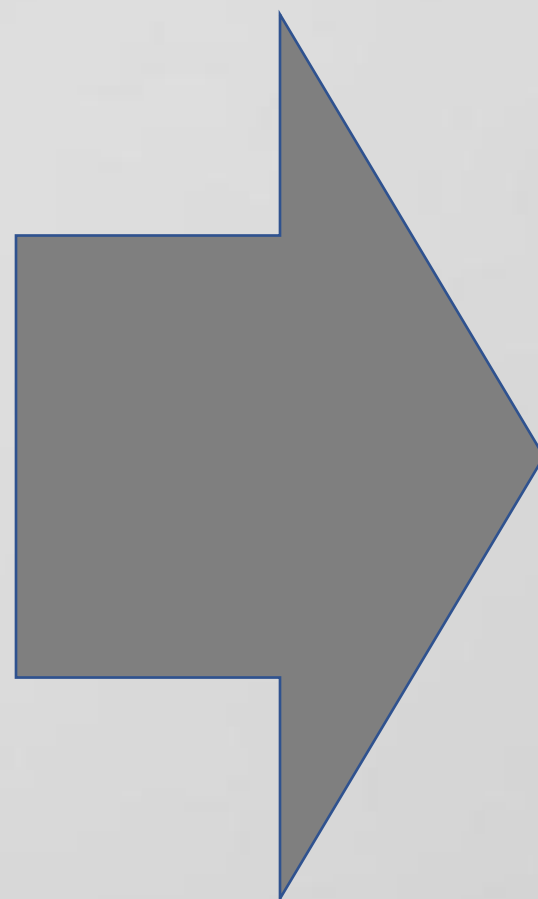


Психодиагностические методы – MQ-тест. Показатели которого измеряют качество мышления



Определение феномена прокрастинации

Прокрастинация
– добровольное
откладывание важных дел и
решений, несмотря на
ожидание худших
последствий



Откладывание начала
выполнения задания

Откладывание
завершения выполнения
задания

Откладывание выполнения
задания уже после
установленного срока

Откладывание выполнения
на неопределенный срок

Прокрастинация – это добровольное откладывание намеченного курса действий, несмотря на ожидание худших последствий от задержки (П. Стилл)



Когда акцент делается на иррациональность, прокрастинация определяется как нелогичная задержка поведения

При выделении дистресса, прокрастинация трактуется как задержка в выполнении задания в сочетании с субъективным дискомфортом

Исследованием прокрастинации занимались:

В.В. Барабанщикова, О.С. Виндекер, М.В. Зверева, В.С. Ковылин М.А. Лученкова Т.Л. Сморкалова, Н.А. Руднова, Н.Э. Солынин, Л.А. Забродина, Т.М. Тронь О.О. Шемякина G. Ainslie, J.R. Ferrari, J.L. Johnson, С.Н. Lay, N.A. Milgram P. Steel и др.

Повышение уверенности в себе

Рекомендации для родителей



Всегда подбадривайте подростка. Уверенность появляется тогда, когда тебе говорят: «Я знаю, ты можешь это сделать! Ты это сделал! Нет такого скромного успеха, который не заслужил бы похвалы.



Позволяйте исследовать. Подростки, да и взрослые тоже, восхищаются теми, кто стремится познавать новое, преодолевать преграды, и идут по их стопам.



Настраивайтесь на успех. Внушайте ребенку, чтобы он не думал о препятствиях, а об успехе. Тот, кто верит в успех, увлекает за собой других. Только тот становится решительным, кто пробует, терпит неудачу, исправляет свои ошибки и пробует вновь.



Выслушивайте детей, когда они говорят о своей мечте. Поощряйте их мечты, какими бы далекими от жизни они вам не казались. Важно, чтобы дети умели фантазировать и думать о том, как осуществить мечту.



Родители должны привить ребенку 3 главных качества: уважение, находчивость, ответственность.

Повышение уверенности в себе

Рекомендации для учителей



Относитесь ко всем одинаково не выделяя из класса любимчиков и не любящих. Так как это может понизить самооценку у подростков, которые не являются любимчиками.



Не надо обсуждать неудачи подростка при всем классе, поговорите с ним наедине. Так как из-за насмешек одноклассников подросток начинает чувствовать себя неуверенно.



Говорите подростку о его хороших качествах. Это повышает его самооценку, и дает ему больше уверенности в себе.



Старайтесь, чтобы другие подростки не услышали то как вы говорите про других плохое, так как эта информация может навредить подростку.

Спасибо за внимание!



ЧИППКРО