**Самореализация личности**

 Ваши дети – ученики 10 класса. Они находятся на финишной прямой, которая приведет их к окончанию школы и выходу в большую жизнь. И наша с вами задача помочь им утвердиться в своих знаниях, профессиональном выборе, оценке собственного «Я» и отношении к жизни в целом.

Современный старшеклассник – это продукт современной жизни. Он сложен, интересен, противоречив. Возраст 15-18 лет принято считать периодом ранней юности. Центральным процессом юности является формирование личностной идентичности, чувства преемственности, единства, открытие собственного «Я». Мышление старшего школьника приобретает личностный, эмоциональный характер. Юность – это пора становления мировоззрения. Новым и главным видом психологической деятельности для юношей становится рефлексия, самосознание. Сейчас ребята переживают самый сложный период, период взросления, когда особенно проявляется потребность самоутвердиться, найти свое место в жизни. Под влиянием сверстников, окружения складывается отношение к себе, своя самооценка.

От самооценки зависит будущее, успехи и неудачи. Другими словами, от самооценки зависит, каким в жизни буде ваш ребенок.

Чувство неполноценности может проявиться самым непредсказуемым образом. Оно может снизить эффективность учебы. Низкая самооценка влияет на выбор друзей. К тому же такие подростки стараются не ставить перед собой труднодостижимых целей. Но самыми опасными последствиями заниженной самооценки являются маски, которые помогают подростку спрятаться от внешнего мира. Одна из них **«маска** **шута»**, когда человек высмеивает себя. Другая **«маска щита»,** когда человек взрывается, набрасывается с кулаками,  иногда сам провоцирует ссоры, идет на конфликт с окружающими.

***Полезная информация.***

 Уважаемые родители! Обратите внимание: есть 4 предмета, которые хорошо было бы преподавать дома и в школе: ***счастье, уверенность, позитивные мысли, осанка счастливого человека,***четыре больших успеха. Каждый родитель хотел бы, чтобы жизнь его ребенка удалась в полной мере. Некоторые думают: учись хорошо – многого добьешься; не будешь учиться – ничего не получится в жизни. Но это не так. **99% успеха зависит** **от** **роли самооценки личности.**Во многом успех зависит от физиологии нашеготела. Есть 2 модели поведения. Первая – *модель поведения рабов*: опущенные плечи, виноватый вид, глаза смотрят вниз. Такие люди ничего не добьются. И вторая - *модель поведения королей*: расправленные плечи, гордый взгляд, приподнятый подбородок. Такие люди многого добьются. Чем больше человек смотрит на мир с улыбкой, тем позитивнее складывается его жизнь.

*Научив своего  ребёнка  смело смотреть вперед, ощущать свою значимость в мире, вы научите его мощно воздействовать на других, на самого себя, на судьбу.*

      Что же делать? Какие существуют правила, помогающие детям самоутвердиться и достичь успехов?

1. Ежедневно вселяйте в своих детей чувство уверенности. Т*олько уверенность способна сохранить в нас личность*. Только уверенные люди*ч*аще всего бывают счастливыми. Если подросток за эти годы привык быть неуверенным, то он потом будет страдать везде.  *Индийские мудрецы говорят:****«Относитесь к своему ребенку, как к лучшему гостю в доме».*** Какая глубина мысли. Ребенок, действительно, гостит в семье, в школе, а потом покидает их. Поэтому как можно чаще говорите своему ребенку, что *он родился под счастливой звездой, что он красивый, смелый, талантливый*.

     И не важно, сколько вашему ребенку лет. Ведь человек на протяжении всей жизни может испытывать неудачи. Как важно, чтобы близкие люди постоянно говорили: «Ты справишься, у тебя все получится!» К сожалению, мы часто недооцениваем значение слов. А ведь известно, что слова материализуются. Говори ребенку каждый день, что он «дурак», «идиот», «трус» - и будешь пожинать плоды своих дурных мыслей. Поэтому родители просто обязаны как можно чаще вслух восхищаться своим ребенком. Это так легко, но мы так редко это говорим.

1. Работайте над осанкой своих детей. Делайте что хотите, но добейтесь, чтобы ребенок выходил из дома с прямой спиной и расправленными плечами. Осанка влияет на внутренний мир человека, на отношение к тебе людей.
2. Сами будьте уверенными людьми, примером для своего ребенка.
3. Критикуйте конструктивно.
4. Умейте трезво оценивать успехи и достижения ребенка.
5. Искренне радуйтесь победам и достижениям
6. Верьте в успех и вселяйте веру в ребенка.

Классный руководитель 10 класса: Недвецкая Елена Владимировна