

«Роль семьи в формировании уверенности в себе».



Самооценка — это представление человека о важности своей личности, оценка личностью самой себя, своих качеств, возможностей, своего места в обществе среди других людей. Она является важнейшим компонентом личности. Самооценка есть база для формирования критического мышления, умения объективно анализировать окружающую действительность.

Психологи определяют самооценку как осознание человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, мотивов и целей своего поведения, поступков. Формирование самооценки наступает в 3–4 года, когда ребёнок начинает оперировать такими понятиями как «хорошо» и «плохо», давать оценку своим действиям, например: «Я хорошо знаю буквы» или «Я плохо знаю цвета». Поэтому основу самооценки закладывают именно родители, как активные участники и организаторы начальной и самой важной ступени воспитания и социализации личности их ребёнка.

Отношение будущего поколения к себе складывается из того, как родители относятся к нему и из модели поведения их в семье, т. е. как родители относятся друг к другу, образ и отношение к ребёнку, сложившиеся у них, предшествуют развитию собственного «Я» и отношения к себе. Самооценка бывает: адекватная и неадекватная, которая в свою очередь делится на завышенную и заниженную. Адекватная самооценка — характеризуется как оптимальное соотношение между амбициями и достижениями человека. Это ситуация, когда личности удаётся соотнести собственные силы с возможностями. Заниженная самооценка — это приписывание себе несуществующих недостатков, отсутствие веры в свои силы, принижение своих возможностей. Завышенная самооценка — это переоценивание индивидом своих возможностей, чрезмерные амбиции.

Не так просто определить, что же для человека большая угроза — заниженная или завышенная самооценка. Неадекватная самооценка способствует возникновению проблем в общении с окружающими, появлению внутреннего конфликта личности, психологическому напряжению. Преувеличение родителями заслуг ребёнка и слишком частая похвала способствуют формированию завышенной самооценки. Ребёнок не может найти общий язык со сверстниками, потому что считает себя выше и лучше других. В общении с взрослыми такой ребёнок также не может найти компромисс, потому что считает, что все вокруг должны откинуть свои желания на последний план и заняться его

персоной. Из такого ребёнка вырастает эгоист, который никогда не будет считаться с мнением других людей, всегда будет действовать лишь в своих интересах. Если вовремя не заняться психологической коррекцией такого подростка, это проблема перерастёт в нарциссизм — свойство характера, заключённое в чрезмерной самовлюблённости, которая чаще всего не соответствует действительности.

Если же родители не уделяют своему ребёнку должного внимания, игнорируют его успехи, забывают его похвалить или даже чрезмерно критикуют, формируется заниженная самооценка.



Если его не похвалить за, казалось бы, мелочь, например, неумелый первый рисунок ёлочки, он непременно подумает, что родителям нет до него дела. Ребёнок будет чувствовать себя обделенным, ненужным, неважным. Это поспособствует развитию комплексов, чувства неполноценности, неуверенности в себе. Детям с заниженной самооценкой свойственна: пассивность, ранимость, обидчивость. Такому ребёнку будет трудно найти друзей, потому что он

будет стесняться, бояться показать себя. Из него никогда не вырастет сильная личность, способная принимать трудные решения, брать на себя ответственность, идти вперёд к своей цели. Что и как влияет на самооценку ребёнка? При каких условиях формируется низкая самооценка, а при каких высокая?

Одно из наиболее обширных исследований влияния семьи на развитие самооценки ребёнка проведено С. Куперсмитом. Он выделил параметры семьи, которые, по его мнению, могут влиять на самооценку. Среди них — размер семьи, порядок рождения, характер отношений с братьями, сёстрами и сверстниками, особенности личности матери и отца, а также их отношения. Большое внимание уделялось родительскому воспитанию как условию становления самооценки ребёнка.

С. Куперсмит утверждал, что эмоциональное тепло матери, принятие ею ребёнка таким, как он есть, является предпосылками для формирования завышенной самооценки. Было показано, что дети любящих матерей, женщин, умеющих создать дома обстановку любви и доброжелательности, чувствовали, что они нужны и их принимают такими, какие они есть, — это «лёгкие» дети. И наоборот, матери, которые сознательно или бессознательно отвергали своих детей, не сумевших создать дома атмосферу любви — «трудные». Конечно, не всё так однозначно и потому не следует сбрасывать со счетов индивидуальные особенности самих детей, в частности особенности их темперамента.

Итак, любовь матери и врождённые особенности темперамента ребёнка — важнейшие факторы формирования личности будущего поколения.

Почему же в становлении самооценки ведущую роль играет именно **МАТЬ**?



В период от рождения и до 6 лет в основном воспитанием занимается именно мама, она не отходит от своего дитя ни на шаг. Отец же включается в активное эмоциональное взаимодействие с ребёнком чуть позже. Тогда для него огромную роль играет — авторитет отца, который закладывает основу восприятия семьи, ролевую картину семейных взаимоотношений. Н. Бранден, в своей книге «Шесть Столпов самооценки» утверждает, что большинство семей, которые нас окружают — дисфункциональны. Это семьи, в которых что-то нарушается, и они постепенно становятся полной противоположностью счастливым, где

их члены имеют между собой тёплые, наполненные любовью, отношения.

В своей книге он прописывает, как, по его мнению, родители препятствуют нормальному развитию самооценки ребёнка. В основном это то, что родители, не замечая индивидуальности и особенности своего чада, укоряют за непривычное им. Недавно они сами были детьми, но уже забыли те чувства, которые переживает подрастающее поколение и из-за этого насмехаются над детскими мыслями и чувствами. Чрезмерно опекают, либо вообще не обращают внимания на ребёнка. Всё это, по мнению Н. Брандена, уничтожает самооценку будущих взрослых. Но даже вполне любящие родители, порой говорят своим детям фразы, которые не только не помогают выстроить жизнь лучшим образом, а скорее, наоборот, направляют ребёнка на несчастливую судьбу.

Так, например, фраза: *«У тебя ничего не получится»* которая ненароком вылетает из уст большинства родителей современного мира, со временем становится препятствием к тому, чтобы человек вообще продолжал свою деятельность и начинал делать хоть что-нибудь.

Аналогично действующие фразы: *«Горе моё»* — подсознательно заставляет человека совершать поступки, вызывающие у близких людей переживания; *«У тебя руки не тем концом воткнуты»* — делает людей неумехами, которые не верят в свой успех и способности; *«Подруга у тебя красавица, а ты у нас умница»* — создаёт у девочки неверие в собственную красоту и привлекательность, и со временем укрепляет уверенность в том, что она не нужна никому такая некрасивая, особенно мужчинам.

Для того, чтобы выяснить, как часто родители употребляют подобные слова, мы провели небольшое исследование, пообщавшись с семьями на детской площадке города Новосибирска. Наблюдения дали нам следующие результаты: Многие родители зачастую говорят своим детям фразы, демонстрирующие неуважительное отношение. Самые частые фразы данного характера, которые мы услышали: «Горе ты моё луковое», «Тебя земля не держит?», «Почему ты такая свинка?». Говоря это, заботливые мамочки и бабушки вытирали грязь с одежды ребёнка, не подозревая, что этими словами они вредят ему.

Каким образом ребенок научится уважать себя, вырастет человеком, способным оценить свои достоинства, если его собственные родители неосознанно подобными фразами подавляют в нём чувство уважения к себе?

Дети верят каждому слову своих родителей, воспринимают всё буквально. Все перечисленные и подобные фразы, как правило, подрывают самооценку, лишают уверенности в себе. Если малыша назвать поросёнком из-за того, что он упал в лужу, ребенок подумает, что родитель считает его плохим, ведь в испачканной одежде, он не видит ничего плохого. Ребёнку достаточно один раз в своей жизни услышать что-то неприятное в свой адрес, чтобы запомнить эти слова на всю жизнь. Дети склонны воспринимать всё на свой счет. Особенности детского восприятия мира нужно принимать как данность.

Подведя итоги, вернемся к основному вопросу: **как же родителям огородить своего ребёнка от страшных последствий неадекватной самооценки?**

В процессе формирования личности ребенка огромный вклад вносит детский сад, школа, кружки, всевозможные хобби и увлечения, общения со сверстниками и взрослыми. Все эти жизненные этапы влияют на формирование самооценки, но всё же именно родители закладывают тот фундамент в характер ребёнка, который потом практически невозможно подкорректировать, а иногда и вовсе невозможно.

Ребёнок — это маленький росточек, а его дальнейшая жизнь зависит от того, на какой почве он вырос.

Родители выполняют функцию поддержания внутреннего, эмоционального и психического мира своего чада.

Родительская любовь — источник и гарантия благополучия, поддержания телесного и душевного здоровья.

Нельзя перехваливать ребёнка, но и нельзя забывать отметить его успехи, когда он этого заслуживает.

Необходимо приучить малыша к самостоятельности, поощрять инициативу с его стороны. Не нужно делать за него то, что он сможет сделать сам, например, кормить из ложки или одевать на прогулку.

Пусть в первое время он похнычет, и будет просить сделать это за него родителей, зато вскоре он научится самостоятельности.

Так же никогда нельзя сравнивать ребёнка с другими детьми, он должен стремиться стать лучше, чем был вчера, а не лучше, чем его одноклассник.

Свою беседу мы хотим закончить высказыванием Н. Брандена:

«Самооценка — репутация, которую мы зарабатываем в собственных глазах».