

Влияние родительского воспитания на самооценку подростка.



Детско-родительские отношения являются средой, обуславливающей психическое развитие ребенка и формирование личности. Влияние родителей на ребенка во многом связано с воспитательными воздействиями на него, а представления о ребенке являются внутренней (ориентировочной) основой воспитания. Семья является для ребенка основной моделью социальных отношений. В семье на основе скрытых взаимовнушений и взаимовлияний создается особая атмосфера, когда даже не высказанные мысли отмечаются ребенком и, проникая в его сознание, проявляются потом в поведении. В семье наиболее эмоционально насыщенными являются отношения между ребенком и матерью. Именно в общении с ней ребенок получает первый опыт надежности окружающего мира и собственной способности жить в этом мире. Именно материнская любовь становится первым социальным зеркалом для самосознания ребенка.

На формирование самосознания ребенка влияют такие параметры, как социальный статус семьи, размеры семьи, старшинство среди детей, отсутствие одного из родителей (смерть или развод), отношения между родителями. На основе анализа литературы можно выделить несколько способов воздействия родителей на самосознание ребенка в процессе общения. Системообразующим ядром индивидуальности является самооценка личности, которая во многом определяет жизненные позиции человека, уровень его притязаний, всю систему оценок. Самооценка влияет на формирование стиля поведения и жизнедеятельность человека. Другими словами, самооценка во многом обуславливает динамику и направленность развития субъекта.

В настоящее время, в условиях неблагоприятной социальной обстановке в стране (большое количество разводов, неполных семей), большое внимание должно уделяться проблемам самооценки в подростковом возрасте. Родители являются первой социальной средой ребенка и именно они оказывают наиболее значимое влияние на становление и формирование многих черт личности, например, личностной автономии, чувства защищенности, а так же и на формирование самооценки.

Самооценка – это то, что нас украшает в глазах окружающих, но, с тем же успехом, и портит. Самооценка вообще играет большую роль в жизни каждого человека – особенно это важно, когда характер только воспитывается, то есть у детей, потому что они интенсивно развиваются, и каждый день приобретают новые личностные качества.

Самооценка влияет не только на отношение человека к жизни, на его сферу интересов и будущие перспективы, но и на отношение окружающих. Проявляясь в манере себя вести, разговаривать, самооценка часто затмевает реальные достоинства и недостатки человека.

Самооценка человека - это его самоощущение, отношение к себе и представление о себе. Человек, чья самооценка высока, создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания, любви... Такой человек чувствует себя важным и нужным, он

ощущает, что мир стал лучше от того, что он в нем существует. Только ощущая свою собственную высокую ценность, человек способен видеть, принимать и уважать высокую ценность других людей. Ощущения самооценки может сформироваться только в атмосфере такой семьи (страны, общества, рабочего коллектива, школы), где принимаются любые индивидуальные различия, где общение откровенно и доверительно, а правила поведения не превращаются в застывшие догмы, где личная ответственность и честность каждого - неотъемлемая часть взаимоотношений.

Чаще всего - и в быту тоже - принято говорить о двух видах самооценки: высокой и низкой. Разумеется, "измерить" самооценку может только специалист-психолог, но что имеется в виду, обычно интуитивно понятно: во-первых, ожидания от себя и окружающих, во-вторых, уровень притязаний.

Высокая самооценка.

Человек, обладающий позитивной самооценкой, обобщенно ощущает себя хорошим и как следствие - верит в свою успешность. Его цели обширны, планки высоки, планы масштабны. Средства соответствуют целям: ответственность не пугает, предпринятые усилия оправдываются наградой, а вера в успех позволяет не обращать внимания на временные неудачи и ошибки. Малая самокритичность и некоторая невнимательность к другим людям - одно из следствий оптимизма и инициативности.

Ребенку с высокой самооценкой проще существовать в коллективе. Он не боится показаться смешным или сделать глупость - поэтому готов придумывать: как решить задачу, где прогулять урок, во что поиграть на перемене. Он не слишком критично относится к своим действиям, поэтому осуществляет их - много и разных. Ему легче учиться: он уверен в собственных силах, поэтому задачи вызывают азарт и любопытство - если они сложные, и скуку - если простые или глупые. Но даже самые трудные не вызовут у него страх или тревогу. Исследования показали, что в классе лучше учатся дети, имеющие средние способности, но обладающие высокой самооценкой, чем дети с большими способностями, но неуверенные в себе.

Воспитание в семье влияет не только на социализацию ребенка, но и на его отношение к себе, то есть на самооценку. У подростков самооценка зависит от мнения значимых взрослых и, в первую очередь, от оценки родителей. При этом заниженная самооценка может привести к нарушению поведения подростка уже в более старшем возрасте. Проявления негативной самооценки могут быть самые разные: от снижения работоспособности, до проявления агрессии.

Родители, проявляющие интерес к проблемам своих детей, участвующие в разрешении проблемных ситуаций, считающие своих детей достойными уважения, помогают своим детям оценивать себя позитивно.

Таким образом, хоть роль семьи в жизни ребенка с возрастом и снижается, она все равно продолжает оказывать влияние на отношение ребенка к себе. Изменение отношения родителей к ребенку влияет на его самооценку.

Низкая самооценка.

Если же общая самооценка негативна, человек чувствует себя плохим, слабым и недостойным успеха. Отсутствие веры в себя накладывает ограничения на его цели и планы, делая их более скромными - но и более достижимыми. Прилагаемые усилия часто меньше потенциально возможных, ответственность вызывает сильную тревогу. Пессимистический настрой приводит к меньшей продуктивности, будущее менее желанно, а положительные события приносят меньше радости. Однако такой человек чувствительнее к окружающим, менее авторитарен и с готовностью признает свои ошибки.

Подросток с низкой самооценкой узнается по угрюмости, застенчивости, отсутствию жизнерадостности. Он думает, что с ним скучно играть - и действительно становится скучно, потому что он запрещает себе полностью увлечься. Но из-за того, что он очень скучает по общению, другие дети легко могут приучить его играть роли, которые им самим не нравятся - невыигрышные, скучные, исполнительские. Если такой ребенок решается на какой-нибудь поступок (придумать новый сюжет, ударить обидчика, дать списать задание или самому списать - неважно), очень вероятно, что потом он будет переживать, стыдиться своего промаха или стесняться своего выигрыша, скрывать свою причастность, убегая от

ответственности. Учиться такому ребенку тоже сложнее, поскольку к объективным трудностям примешиваются страхи. А вдруг что-то не получится? А вдруг я не решу задачи, и все подумают, что я еще глупее, чем кажусь? А вдруг я плохо изображу полководца? Лучше уж я всегда буду играть лошадок.

Завышенная самооценка.

Помимо высокой и низкой самооценки существуют их утрированные варианты: они похожи, но мешают их обладателям, поскольку приводят к неадекватному восприятию и себя, и окружения.

Завышенная самооценка - результат многочисленных "поглаживаний", поощрений, лишенных органичности и, возможно, являющихся манипуляцией со стороны родителей. Например, ребенку не отказывают ни в чем материальном, однако и не участвуют эмоционально в его судьбе, не оценивают его поведение, не воспитывают. Он вырастает с ощущением, что все жизненные блага ему даны от природы, однако они никак не связаны с тем, каков он на самом деле. Он знает, что он абстрактно хороший ребенок. А вот за что можно хвалить - он не знает, и плохо отличает свои достижения от чужих. Так, ему начинает казаться, что:

- ему все доступно, можно не озадачиваться поиском средств для достижения цели (не нужно учиться, не нужно стараться понравиться друзьям),
- все происходящее направлено на доставление радостей именно ему. [3;С.38]

Итог - присвоение чужих достижений и хвастовство. С таким ребенком сложно сосуществовать, поскольку им движет эгоцентризм, а переоценка себя и своих возможностей приводит к манипуляциям и малоприятному взаимодействию.

Заниженная самооценка.

Заниженная самооценка (в обиходе - **"комплекс неполноценности"**) - противоположное явление, приводящее однако к похожим результатам. При постоянных внушениях со стороны близких, что он врожденный неудачник, что он глупый, плохой, больной, безграмотный, у чувствительного ребенка "опускаются руки". Смирение с собственной никчемностью приводит к "выученной беспомощности". Дитя перестает учиться, т.к. **"все равно ничего не получается"**, перестает общаться, т.к. **"все равно со мной никто не играет"**... В критические моменты деятельность ограничивается просьбами о помощи, адресованными к более успешным участникам. Эти просьбы со временем становятся отработанной **манипуляцией: "Я такой слабый, вы можете сделать со мной все, что угодно - пожалуйста, помогите мне!"**. Отказавший в помощи человек чувствует, что поступил неблагодарно. Он не подозревает, что существование за счет чужой работы - просто способ жизни такого манипулятора. Это грустная ситуация, но многие люди научаются жить именно так.

Неадекватная самооценка, не осознаваемая, поэтому не поддающаяся изменению, у многих людей вызывает сложности в общении, мешает адаптироваться к работе, препятствует самоактуализации.

Откуда самооценка вообще берется? Первоначально это - присвоение подростком оценки родителей, которая проявляется уже с обнаружения беременности. Ребенок воспринимает ее однозначно, как белое или черное, да или нет - без переходных тонов. Если родителями демонстрируется безусловное принятие (*замечательно, что родился ребеночек, и причем именно такой!*), то и ребенок относится к себе хорошо, чувствуя, что он любим и желанен. Если же родители отвергают дитя (*нежеланная беременность, ребенок родился не того пола, которого хотелось, он нездоров и пр.*), ребенок чувствует свою неуместность, отрицательное отношение к себе и принимает это как должное, начиная относиться к себе как к обузе.

Позже, примерно с двух лет, самооценка начинает дифференцироваться: *"Когда я голодный, я злой, а сытый - добрый"* или *"Да, я медленно бегаю, зато здорово рисую и умею мыть посуду!"* Здесь силу набирает стиль воспитания, принятый в семье. Поощрения (подарки, поцелуи, слова ободрения), поддерживая и закрепляя конкретное поведение, работают на формирование позитивной оценки себя, а наказания и игнорирование - на

попытку найти поощряемый вариант и негативную оценку себя в настоящем. Если воспитание грешит однообразием, не способствуя различению типов поведения (ребенок получает только похвалы или только наказания, что бы ни сделал), эта неадекватность переходит в неадекватную самооценку.

Помимо действий важны слова. То, что говорят родители, проецируя свои ожидания или надежды на ребенка, также сохраняется в детской памяти. Слова взрослых могут стать **"путеводителем по жизни"** в одном случае или **"вредными советами"**, где все нужно делать строго наоборот, в другом: *"Ты такой славный, такой же неудачник, как я"; "Ты обязательно станешь зубным врачом, воплотишь мою мечту, ведь мне самому не удалось"; "Главное - рассчитывать только на себя и никогда не расслабляться, тогда добьешься всего, чего захочешь"...* На этом этапе детская самооценка зависит от особенностей семейной воспитательной политики.

Но не все педагогические ухищрения заканчиваются ожидаемо: и у родителей, и у детей есть природой данные характеристики, которые нельзя изменить. У некоторых людей изначально несколько занижена самооценка, и это их естественное состояние (Л.Волков описывает людей, "всегда живущих в норках", хотя изредка они выбираются во дворец). У других - как правило, обладателей сильной нервной системы и избыточной активности - самооценка, наоборот, завышена, а критика не оказывает на них никакого действия.

Часто бывает, что эти черты **"передаются по наследству"**: тогда, сколько родители не бьются, вырастает кто-то удивительно на них похожий. А бывает, что у сильных, энергичных родителей рождается нежный, чувствительный ребенок, который совсем не похож на них: ждут, что он будет кричать, драться, непрерывно что-то делать - а ребенок читает себе в углу книжку и читает. Или, наоборот, у астеничных, хрупких родителей дитя оказывается крупным, громким и активным, подавляет их каждым своим шагом. Важно учитывать и сходства, и различия "отцов и детей": что-то станет понятнее, с чем-то придется смириться, но многие конфликты удастся предотвратить.

Принято считать, что высокая самооценка - это всегда хорошо, а низкая - плохо. Но говорят также, что наши недостатки - продолжение наших достоинств. Оптимизм, уверенность, активность и инициативность человека с высокой самооценкой могут обернуться низкой самокритичностью, агрессивностью, высокомерием. А пессимизм и неуверенность в своих силах низко себя оценивающего человека нередко способствуют большей реалистичности в постановке задач, вниманию к ошибкам, чуткости в отношении других людей.

Самооценку с раннего детства формирует воспитание. Низкая самооценка не дает способностям ребенка полностью раскрыться. А слишком высокое мнение о себе может быть опасным: ребенок будет приписывать себе несуществующие достоинства и нереальные перспективы, а затем, в будущем, страдать, когда жизнь начнет все расставлять на свои места.

Часто родители придумывают, каким должен быть ребенок в идеале, а, когда он не соответствует их мечтам, упрекают его за это, не замечая достоинств, которые просто не были включены в их, родительские, планы. Поэтому, чтобы у ребенка не воспиталась низкая самооценки и ощущения ущербности, не стоит возлагать на него каких-то огромных надежд, чтобы впоследствии не прийти к разочарованию. И, наоборот, нужно старательно замечать достоинства, открывать в ребенке ему присущие черты.

Похвала и критика тоже должны иметь разумное соотношение: нельзя все, что делает ребенок, безоговорочно хвалить, но и ругать за все подряд – тоже не стоит. Если критика будет превышать похвалу, то ребенок начнет избегать общения с родителями. И, критикуя ребенка (если есть в этом необходимость), нужно найти, за что его можно похвалить, например, за самостоятельность, за ум, силу воли. Более того, в конце разговора нужно выразить искреннюю надежду, что ребенок понял критику и быстро все исправит. Особенно аккуратно нужно вести себя с детьми, если их двое и больше. Есть родители, которые откровенно сравнивают детей, ставят одного другим в пример. Конечно, это отражается на самооценке детей, вызывает у них чувство зависти, сомнение в родительской любви и откровенную неприязнь к тому, кого постоянно превозносят.

Фактически, самооценка – это разница между собой реальным и собой идеальным, а дети, особенно подростки, любят создавать себе идеалы. Порой они хотят быть похожими на героев книг или нашумевших фильмов, но проблемы в том, что это недостижимо. В результате разрыв между идеалом и подростком настолько велик, что самооценка падает чуть ли не до нуля.

Самое обидное, что это касается, в большей степени, самых умных, интеллигентных, знающих и любознательных подростков. Именно они больше всего и чаще всего недовольны собой и имеют низкую самооценку. У легкомысленных подростков, которые живут сегодняшним днем, не думают о будущем и не забивают себе головы идеалами, как раз с самооценкой все в порядке.

Конечно, нужно приветствовать стремление ребенка к идеалу, иначе он вырастет самодовольной и не слишком образованной личностью. Но, в первую очередь, нужно суметь объяснить ему, что к идеальному приблизиться можно только постепенно, путем кропотливого труда. Объяснить ребенку, что, если идеалы кажутся недостижимыми, если не можешь изменить себя реального, то нужно уметь менять представления о себе – идеальном. И, самое главное, нужно полюбить себя, такого, какой есть.