

должен четко представлять, за что его наказывают. Необходимо спокойно обсудить с ребенком, что он сделал неверно и как следовало поступить;

5. Надо оценивать поступок, а не личность ребенка. Замените фразу «Ты плохой!» на «Ты неправильно поступил»;
6. Возьмите за правило: если вы очень разозлились на ребенка, постарайтесь отложить момент наказания до того, как успокоитесь;
7. Имейте в виду, что наказание не должно быть очень отсроченным. Плохо выполненная контрольная работа не должна стать причиной отказа взять на интересное мероприятие.



Развитие самосознания у наших детей



Самосознание — сознание человеком себя, в результате которого представления человека о самом себе складываются в мысленный **«образ-Я»**. Это осознание человеком своих действий, мыслей, чувств, мотивов поведения, интересов, своего поведения в обществе, отношение к себе.

В структуре самосознания принято выделять: **«Я»-реальное**, т. е. совокупность представлений о себе в настоящем, **«Я»-идеальное** – т. е. то, каким бы хотел быть вообще, **«Я»-прошрое**, т. е. совокупность представлений о своем прошлом «Я», **«Я»-будущее**, т. е. совокупность о себе в будущем.

Самосознание не изначальная данность, присущая человеку, а продукт развития.

Стадии (или этапы) развития самосознания:

-Открытие «Я» происходит в возрасте 1 года.

-К двум — трём годам человек начинает отделять результат своих действий от действий других и чётко сознаёт себя как деятеля.

-К семи годам формируется способность оценивать себя (самооценка).

-Подростковый и юношеский возраст — этап активного самопознания, поиска себя, своего стиля. Завершается период формирования социально-нравственных оценок.

Пути формирования адекватной самооценки у детей

Отношение к себе с годами может меняться, однако фундамент самооценки закладывается в детстве. И в зависимости от заложенной основы самооценка может быть: адекватной, завышенной, заниженной. Самооценка не может появиться сама по себе, из ниоткуда. Изначально она строится на фундаменте мнения взрослых: замечаний мамы и папы, других близких людей.

Советы:

1. Оценочная шкала должна быть постоянной, нельзя менять критерии оценки. Постоянство рождает гармонию, вселяет в ребенка уверенность в себе, помогает самостоятельно контролировать и оценивать свою деятельность...
2. В младшем школьном возрасте для детей большую роль приобретает авторитет учителя. Мамам и папам трудно смириться, когда ребенок начинает возражать: «А учительница говорит по-другому!» Однако, учитель большей частью оценивает учебную деятельность, навыки общения и работы в коллективе, а родителям и так остается очень многое – все остальные стороны жизни их чад.
3. Главный совет родителям – хвалить ребенка чаще! Нужно замечать любое достижение и тем самым подкреплять уверенность малыша в себе, направлять энергию ребенка в нужное русло. НО.. разумеется, важно, чтобы похвала была соразмерна затраченным усилиям, чтобы она шла от сердца и звучала искренне. То же самое применимо и к наказаниям, отрицательным оценкам.
4. Когда вы ругаете или наказываете ребенка, он

мысли о самовоспитании, которым они и начинают заниматься с большим или меньшим успехом.

Препятствовать им в этом не следует, а необходимо помочь разобраться в вопросе: «А те ли качества ты в себе воспитываешь?» «Подсказка» должна быть не назойливой, мотивированной, вовремя предложенной, но это возможно лишь при доверительных отношениях взрослых и подростка. Полезно организовывать беседы на темы: «Знаешь ли ты самого себя?», «Как создавать характер», «Расскажи мне о себе», «Расскажи мне обо мне», «Конфликтная ситуация! Как бы поступил ты?» и т.п. Следует порекомендовать соответствующую литературу, например: В.Б. Бондаревский Беседы о самовоспитании, М., 1976; М.Р. Гинзбург Путь к себе, М., 1991 (Познай себя: психология школьнику) и др.

Подростковый период, основным итогом которого является формирование функции самосознания, «упустить» нельзя. Родители должны глубоко осознать всю важность этого процесса и всячески способствовать как полному раскрытию способностей своих детей, так и возможности адекватно оценить эти способности непосредственно самим подростком. Только при соблюдении этого условия может быть сформирован высокий уровень самосознания и выработаны такие формы поведения, которые будут способствовать наилучшей адаптации человека в современном обществе.

На формирование самосознания влияют:



-Оценки окружающих и статус в группе сверстников.

-Соотношение «Я-реальное» и «Я-идеальное».

-Оценка результатов своей деятельности.

Человек в своем поведении может себе позволить ровно столько, насколько он знает себя. Эта формула обуславливает самодостаточность личности, степень ее уверенности в себе, независимость от других, свободу в поведении и осознание ограничений этой свободы.

Поведение человека неразрывно связано с функцией самосознания, так как он постоянно отвечает на вопросы типа: нужно ли ему это, сможет ли он это сделать, достойно ли это поведение именно его и т.д. Таким образом, в соответствии с самооценкой и самоуважением осуществляется саморегуляция поведения. Если самооценка, то есть представления человека о самом себе, недостаточно точно отражает действительные свойства личности, то и поведение

становится менее мотивированным и целенаправленным.

Искажения или задержки в формировании самосознания у детей и подростков приводят не только к возникновению невротических расстройств, но и препятствуют развитию гармоничной личности, способствуют ее психопатизации и фиксации девиантных (отклоняющихся от принятых) форм поведения.



Механизмы формирования дисгармоничной личности можно представить следующим образом. Искаженное представление о себе (неадекватность самооценки) способствует возникновению таких форм поведения, которые не всегда соответствуют сложившейся ситуации. Возникающие конфликты между желаемым и возможным приводят к появлению эмоциональной напряженности, общий фон которой нарастает в зависимости от значимости и частоты конфликтов. На высоте эмоциональной напряженности может возникнуть психологический срыв, сопровождающийся



1. Взрослые должны стремиться сохранить с подростком доверительные отношения, основанные на уважении и душевной теплоте. Нужно интересоваться всем, что волнует и тревожит подростка, не отмахиваться и не отгораживаться от него.
2. Нужно быть всегда справедливым и оценивать поведение подростка не только по конечному результату, но и учитывая обстоятельства и мотивы того или иного поступка. Категоричные заявления по типу «виноват – не виноват» должны все реже встречаться у родителей. Пусть будет поменьше нравучений и снисходительных советов и замечаний и пусть будет как можно больше участия в жизни подростка.
3. Продолжить процесс приобщения к труду, искусству, мировой литературе.
4. Практически у каждого подростка появляются



Следует не скупиться на похвалу, подмечать все хорошее.

2. Необходимо помочь ребенку адаптироваться к новому окружению и учебе путем неназойливых советов по поведению вообще и отдельным поступкам в частности, поощрения хороших поступков, искреннего проявления интереса к успехам или неудачам в школе.

3. Родители должны начать учиться со своими детьми. Учиться нужно именно вместе с ними, а не за них; стараться не столько объяснять, сколько интересоваться пройденным; просить объяснить то, что якобы не совсем понятно родителям. Необходимо, чтобы Вы радовались детским радостям, переживали их неудачи, как свои, вместе бы искали решения разнообразных детских проблем.

Для того, чтобы успешно способствовать повышению уровня **самосознания подростка**, можно порекомендовать следующее:

какой-либо поведенческой реакцией, которая не соответствует ситуации. Например: вспыльчивый подросток может проявить необоснованную агрессию, застенчивый – дать депрессивную реакцию, упрямый – требовать немедленного признания своей правоты и т.п. Чем ниже уровень самосознания, тем чаще возникают такие реакции, вследствие неточной или неправильной оценки своих желаний, возможностей и поступков. Таким образом, формируется дисгармоничная, психопатическая личность, с трудом адаптирующаяся в обществе. Детям и подросткам с низким уровнем самосознания свойственны неразвитость чувства долга и импульсивное поведение; они не в состоянии понять себя, свою роль в обществе, сопереживать окружающим, проявлять бескорыстный интерес к духовному миру других людей.

Формирование самосознания возможно лишь в процессе общения с другими людьми. Потребность субъекта в общении с другим человеком есть потребность в оценке, которую субъект от него получает и которую сам ему дает. Такая взаимная оценка приводит к познанию человеком своих возможностей и возможностей других людей. Отсюда, источником формирования самосознания являются любые формы общения, в том числе и детские игры, в которых ребенок создает представление о самом себе, о своих возможностях, об отдельных психологических качествах. В общении появляется возможность взглянуть на себя со стороны, воспринять себя как объект для другого.

Для создания оптимальных условий развития самосознания **в раннем детстве** основное внимание следует уделить выполнению следующих рекомендаций:



1. Вам

необходимо создать атмосферу доброжелательности, не требовать от детей безукоризненного подчинения дисциплинарным требованиям, управлять их поведением методом поощрения, а не наказания; последнее допустимо лишь в крайних случаях.

2. Изучайте психологические особенности детей.

В дошкольном периоде (4-7 лет) рекомендуется:



1. Обеспечить полноценное общение детей друг с другом. Систематически проводить с ними сюжетные игры (казаки-разбойники, дочки-матери, космонавты и т.п.), которые существенно способствуют преодолению барьеров в общении, развивают воображение, повышают интерес к особенностям других людей, формируют самооценку.

2. Включать детей в занятия по музыке, пению и танцам.

3. Постоянно углублять эмоциональную, духовную близость с ребенком. Читать (а еще лучше рассказывать) детям сказки, показывать диафильмы, беседовать о содержании и смысле мультфильмов, приобщать к искусству. Обязательно беседовать с детьми о содержании произведений искусства, о том, что они выражают и какие чувства затрагивают. Важно, чтобы Вы не навязывали детям свое «взрослое» мнение по этим вопросам, а пробуждали интерес к самостоятельным размышлениям.

4. Родители не должны забывать играть с детьми; привлекать к совместной работе по дому, причем не по наказаниям, а лаской и поощрением.

Младший школьный период (7-10 лет):

1. Приучать детей к самоуправлению, ориентируясь не только на требования дисциплины, но и на желания самих детей.