Рекомендации по формированию положительного Я-образа подростков

Я-образ – это организованная система взглядов, установок, мотивов и представлений о своей личности, составляющих ее основу и обусловливающих ее неповторимость, тождественность самой себе и неизменность. При оптимальных условиях семейного воспитания Я-образ характеризуется системой положительных когнитивных и эмоционально-оценочных представлений подростка о себе и адекватных им способов построения поведения. В негативных условиях Я-образ отличается нечеткой системой представлений подростка о своих возможностях и способностях, что накладывает существенный отпечаток и на его поведение.

1. Наибольшее негативное воздействие на личность подростка и его Я-образ оказывают такие условия семейного воспитания как инфантилизация ребенка, его отвержение, авторитарная гиперсоциализация. Определенную опасность несут в себе и такие условия семейного воспитания как позитивный интерес (при его избыточном проявлении) и директивность;
2. Большинство родителей склонны к инфантилизации своего ребенка, что свидетельствует о потенциальной опасности негативного развития личности подростка, формирования у него таких личностных качеств и представлений о себе, которые могут существенно мешать его адаптации и социализации;
3. Положительное воздействие на развитие личности подростка и его Я-образ оказывают такие условия семейного воспитания как кооперация и принятие подростка родителями;
4. Когда ребенок делится своими суждениями, чувствами, опытом, мы должны принимать это как действительное выражение его, ребенка, реальности, его бытия, его сознания в данный момент времени;
5. Насколько взрослый искренен и открыт к восприятию ребенка, настолько в дальнейшем сам растущий человек будет учиться принимать себя, уважать себя, любить себя;
6. Важно не впасть в грех морализаторства, проповедования «как надо». Подростки, сталкиваясь с такими «проповедями», начинают избегать взрослого, контакт нарушается, доверие исчезает. Таким образом, только дух поддержки, доверия, принятия ребенка без осуждения помогает ему, ребенку, начать «строить» свою позитивную Я-концепцию, и здесь исключительную роль играет позиция взрослого;
7. Поощряйте в ребенке инициативу;
8. Не забывайте, что подросток внимательно наблюдает за вами. Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам;
9. Постарайтесь сами более позитивно относиться к жизни. Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное;
10. Постарайтесь окружить себя и подростков тем, что оказывает на вас положительное влияние. Приобретайте любимые книги, слушайте приятную для себя музыку, фильмы и пр.