УДК 159.922.7+371.4

DOI: 10.33184/NShvb-2021-11-22.16

Галяутдинова Альмира Азатовна
студент факультета психологии
Башкирского Государственного Университета

Научный руководитель – Ахмадеева Е. В.

РОДИТЕЛЬСКИЕ ХИТРОСТИ: ВОСПИТЫВАЕМ РЕБЕНКА С АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКОЙ

***Аннотация.** В статье рассмотрено понятие самооценки и представлены правила воспитания, способствующие формированию адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста.*

***Ключевые слова:** воспитание, самооценка, формирование, младший школьный возраст.*

В многочисленных исследованиях подчеркивается, что одну из основных характеристик личности составляет самооценка человека, определяющая его жизненные ориентиры, отношение к самому себе, к людям и к миру, а также регулирующая эмоциональные состояния (Б.Г. Акирнаньев, Л.И. Бажович, Л.В. Бороздина, Л.С. Выготский, И.С. Кон, С.Л. Рубинштейн). Несмотря на достаточно большое количество научных работ, посвященных изучению этого феномена, проблема воспитания адекватной самооценки продолжает быть в центре внимания педагогов, социологов и психологов. Именно самооценка человека определяет его успехи в настоящем и в будущем.

Цель статьи раскрыть понятие самооценки и ознакомить с правилами воспитания, формирующими адекватную самооценку у детей в младшем школьном возрасте.

Воспитание — это целенаправленный процесс формирования и развития нравственных качеств личности, тем самым влияющий на процесс социализации ребенка, где особая роль отведена семье, в которой развивается ребенок и получает первый жизненный опыт [4].

Младший школьный возраст называют вершиной детства. В этот период меняются интересы, ценности, а также весь уклад жизни ребенка, на основе мнения родителей о нем, развивается самооценка [1].

В психологической литературе самооценка определяется как оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и место среди других людей. Формирование самооценки происходит с раннего детства и под воздействием внешних факторов [3]. Следует отметить, что самооценка определяется соответствием реального и идеального «Я». Если идеальное «Я» значительно отличается от реального, то это свидетельствует о том, что человек обладает низкой самооценкой и наоборот.

Существуют такие виды самооценки как адекватная, неадекватная, заниженная, завышенная.

Адекватная – это более точное представление о себе, объективная оценка своих возможностей и личностных качеств, которые могут быть как положительными, так и отрицательными. Этот вид самооценки способствует личностному росту [7].

Неадекватная – данный вид самооценки характеризует личность далеко реальными представлениями о себе, может выражаться в завышенном и заниженном уровнях [5].

Заниженный уровень - характеризуется неуверенностью в себе, зависимостью от мнения окружающих, склонностью переоценивать достижения других людей, избыточной требовательностью к себе. Человек выбирает более легкие задачи, чем способен решить [6]. Завышенный уровень – человек переоценивает свои возможности, приписывает себе несуществующие способности, а достижения и успехи других людей занижает [6].

Психологи выделяют следующие функции самооценки: регуляторную, регулирующую собственное поведение и деятельность; защитную, сохраняющую стабильность и независимость личности; адаптационную, помогающую приспособиться к окружающему миру; эмоциональную, показывающую степень удовлетворенности по отношению к успехам, достижениям и прочему; развивающую, предполагающую самопознание и самооценку своему поведению через призму оценок себя окружающими; мотивирующую, призывающую к действиям, направленным на получение положительных эмоций и реакций самооценки. Исследователями установлено, что формировании самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия ребенка с обществом. Адекватность ее зависит от его поступков и объективной оценки его действий. Чем раньше сформирована адекватная самооценка, тем успешнее в дальнейшем будет ребенок.

Рассмотрим основные правила воспитания, формирующие адекватную самооценку у младшего школьника [8].

1. Любим и принимаем ребенка безусловно. Это правило свидетельствует о том, что детям важно знать, что их любят просто так, а не за какие-либо достижения, хорошие оценки, прекрасное поведение и т.д. Иными словами, ребенок не должен достигать высот для того, чтобы получить слова любви от родителей, ему это нужно для развития. Каждый день нужно говорить слова любви своим детям: «Я люблю тебя, спасибо, что ты у меня есть».

2. Обращаемся к ребенку за помощью, советом или просьбой. На наш взгляд, это особенно важно делать при воспитании мальчиков, чтобы они с детства понимали, что женский пол нуждается в мужской помощи (ребенка постарше просите понести пакеты с продуктами, но учитывайте его возможности, просите открыть дверь). В данной ситуации нужно следить за своей интонацией и настроением, важно говорить оптимистично, иначе ребенок не захочет вам помогать. Не забывайте говорить слова благодарности своему ребенку за выполненную работу, тогда вероятность, что ребенок поможет вам в следующий раз на много больше.

3. Больше хвалим, меньше наказываем. В данном случае важно аргументировать свою похвалу («Умница, ты решила правильно все задания»), сказав просто «Молодец» или «Умница» может вызвать недоверие, при этом не следует после похвалы произносить «НО» и слова критики. Ребенок воспримет только вторую часть - критику. Необходимо хвалить публично и говорить своим детям комплименты, чтобы в будущем у них не возникало неловкости, выслушивая в свой адрес похвалу.

4. Детская самостоятельность. «Я САМ». Р.С. Буре отмечает, что впервые самостоятельность проявляется в младшем дошкольном возрасте, которая проявляется в способности формулировать цель и определять способы ее достижения [2]. По мнению психологов, самостоятельность включает в себя способность к активным действиям по собственной инициативе (Л.В. Артемова, Р.С. Буре, И.А. Зимняя, И.С. Кон, А.М. Матюшкин, Н.Я. Михайленко, С.Л. Рубинштейн). В ряде исследований отмечено, что при формировании самостоятельности ребенка главная роль отведена родителям, которым следует поддерживать его инициативу, не скупиться на похвалу и оказывать помощь. Например, если ребенок пытается самостоятельно надеть одежду, а у него сразу не получается, не следует ему мешать, торопить и ругать. Нужно спокойно указать на его

ошибку и показать, как правильно. В результате обязательно похвалите его.

5. Не сравниваем. Многие родители сравнивают своих детей с более успешными в определенной сфере, чтобы их замотивировать, но, как правило, поставленной цели не достигают, а напротив, ребенок начинает испытывать обиду к родителю и ненависть к объекту сравнения. Сравнивать можно только с самим собой: настоящие достижения с прошлыми, делая акцент на успехах.

6. Учим понимать и выражать свои чувства и эмоции. Не запрещайте ребенку испытывать эмоции, в противном случае вы научите подавлять их. Они останутся, а вместе с ним и появится внутренне беспокойство, тревожность. Будьте примером для ребенка - расскажите ему какие чувства и эмоции испытываете вы. Называйте чувства ребенка, которые он испытывает (ты очень рад этому подарку; я вижу, как тебе больно). Сформируйте у ребенка словарь чувств и эмоций, чтобы он мог говорить их (мне страшно, я очень рад, я расстроен, мне весело...). Поддерживайте и сочувствуйте ребенку (мы с папой очень переживаем за тебя, я верю в тебя, я понимаю тебя).

7. Учим беречь свои личные границы. Важно научить детей реагировать на действия обидчиков, а именно уверенно и спокойно отвечать им, например, «мне не нравится, когда ты меня так называешь». Поговорите о чувствах ребенка, что он испытывает в той или иной ситуации. Расскажите ребенку, как правильно себя вести в конфликтных ситуациях. Порепетируйте с ним ответ обидчику, придумайте сценарий. Покажите ребенку, как вам важно узнать его мнение тоже.

8. Учим правильно реагировать на критику. Важно научить ребенка спокойно реагировать на критику, поскольку иногда она бывает уместной. Расскажите ребенку больше о критике, чтобы он понял значение этого слова. Научите адекватно отвечать на критику. Если ребенок понимает, что не прав, он должен принять это и попросить указать на его ошибки. А если он уверен в своей правоте, то должен ее доказать аргументами. Объясните ребенку, что он не должен обижаться на критику и не оставляйте ребенка одного с собственными проблемами

9. Учим ребенка иметь и высказывать свое мнение. Вводите правила, чтобы он мог самостоятельно действовать в пределах данных правил. Спросите ребенка, устраивает ли его данное правило. Рассмотрите с ребенком разные проблемы и идеи, чтобы в будущем он знал, как

поступить в той или иной ситуации. Относитесь к позиции ребенка с уважением

10. Объясняйте ребенку свои требования. Ваши требования к ребенку должны быть последовательными и понятными ему. Объясните, почему необходимо выполнять данные требования Избегайте короткие, не объясняющие запреты. Учитывайте индивидуальные особенности ребенка.

На наш взгляд, использование в процессе воспитания указанных правил поможет ребенку развить адекватную самооценку, соответствующую требованиям ситуации и ожиданиям окружающих людей, что в будущем отразится на успешности в различных видах деятельности и в целом на качестве жизни.

Список использованных источников

1. Ахмадеева Е. В. Активность младших школьников в виртуальном пространстве как фактор влияния на психологическую безопасность // Практическая психология образования: опыт, проблемы, перспективы: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Уфа, 25 апреля 2014 г.): тезисы докладов / редкол.: Р.Г. Мазитов [и др.]. Уфа: Институт развития образования РБ, 2014. С. 55-59.

2. Буре Р.С. Учите детей трудиться [Текст] / Р.С. Буре, Г.Н. Година М.: Просвещение, 2006 – 238с.

3. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Минск: Харвест. 1997. 142 с.

4. Груздова И. В. Психология воспитания школьника: учеб. пособие. Тольятти: ТГУ, 2017. 160 с.

5. Курочкина И. В. Поведенческая компетенция воспитателя // Дошкольное воспитание. 2014. № 8. С. 85-87.

6. Спиркин А. Г. Сознание и самосознание. М.: Политиздат. 1972. 160 с.

7. Фонарева А. М. Развитие личности ребенка. М.: Прогресс. 1987. 269 с.

8. Цветкова А. Н. Формирование самооценки у детей дошкольного возраста // Актуальные задачи педагогики. материалы IV Междунар. науч. конф. Чита: Молодой ученный. 2013. 55-57 с.

© Галяутдинова А.А., 2021