

Министерство образования Республики Беларусь
Национальный институт образования

Пергаменщик Л.А.

САМОСОЗНАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Методологические и прикладные проблемы

Минск, 1993

ПСИХОТЕРАПИЯ (построение образа собственного Я)

В социальной микросреде учебного заведения и семье происходит взаимопроникновение Я-концепции родителей и детей. Посмотрим на участников процесса формирования позитивной Я-концепции детей, подростков и юношей с точки зрения возможности коррекции, оказания помощи, изменения отношения к себе.

А. Родители

Низкий уровень самоотношения тесно связан со стремлением родителей сформировать у подростка способность к приспособленческому поведению, что выражается в послушании, зависимости от взрослых («ты еще маленький»), бесконфликтности во взаимодействии со сверстниками. Особенно болезненно переносит ребенок стремление родителей поставить его в подчинение, зависимое положение, что почти всегда ведет к снижению самопринятия. Ребенок в этой ситуации не доверяет окружающему миру, ему не хватает ощущения собственной личностной ценности, самостоятельности. В коллективе сверстников такой подросток занимает редко изолированное положение, отличается повышенной агрессивностью и депрессивностью.

Высокий уровень самопринятия, который формируется в семьях, отличающихся сплоченностью и солидарностью. Важной особенностью таких семей является ясные, заранее установленные полномочия в принятии решений. Здесь царит атмосфера взаимного доверия, каждый член семьи чувствует себя включенным в общий семейный круг. В коллективе сверстников такие дети независимы, коммуникабельны, самостоятельны, менее застенчивы. Такие характеристики присущи чаще всего мальчикам-подросткам.

В беседах с родителями практический психолог может обратить внимание, что позитивно влияют на формирование самооценки: а) знание родителями друзей ребенка; б) интерес родителей к результатам учебы; установлено, что низкий уровень самоотношения связан не с наказаниями, а с безразличной реакцией родителей на школьные успехи или неуспехи ребенка; взаимодействие родителей с ребенком в процессе общей беседы за столом.

Выделенные области взаимоотношений отражают уровень заинтересованности родителей делами своей: отсутствие заинтересованности неизбежно приводит к формированию неприятия ребенком самого себя.

Большинство исследователей, изучающих закономерности формирования положительного самоотношения, выделяют в качестве главного внутреннее принятие родителями своего ребенка.

Практический психолог может предложить родителям формулу «Я-принятия» (1), провести по ней индивидуальные или групповые занятия. Она может звучать так.

Так бы я хотел сказать: «Я люблю своих детей всегда, независимо от того, даже от их плохого поведения. Но увы, как и все родители, я не могу сказать этого всегда и искренне. Но я доверюсь себе и попытаюсь приблизиться к прекрасной цели безусловного уважения. При этом я постоянно напоминаю себе, что:

- это обычные дети;
- они ведут себя, как все дети на свете;
- в ребячьих выходках есть немало неприятного и даже противного;
- если же я буду стараться, как следует выполнять свою роль родителя и любить детей, несмотря на их проделки, они будут, взрослея, отказываться от плохих привычек;
- если же я их люблю только тогда, когда они послушны и радуют меня своим поведением (обусловленная любовь), и если я выражаю свое уважение к ним только в эти хорошие (увы, редкие!) моменты, они не будут чувствовать, что их всегда и искренне любят. Это в свою очередь сделает их неуверенными, нарушит их самооценку (снизит), пошатнет веру в себя и действительно может помешать их развитию в лучшую сторону, укрепить самоконтроль и проявить себя более зрелыми. Следовательно, я отвечаю за поведение своих детей и их наилучшее развитие не меньше (если не больше), чем они сами;
- если я люблю своих детей безусловной любовью, они будут себя уважать, у них появится чувство внутреннего умиротворения и равновесия, что позволит контролировать свою тревожность и соответственно поведение по мере взросления;
- если же я люблю их только тогда, когда они выполняют

мои требования и соответствуют моим ожиданиям, они будут чувствовать свою неполноценность, будут считать, что бесполезно стараться, потому, что этим родителям (учителям и т.д.) никогда не угодишь, их будет преследовать неуверенность, тревожность и низкая самооценка, постоянно возникать помехи в эмоциональном и поведенческом развитии. Я должен помнить, что я отвечаю за развитие своих детей так же, как и они, если не больше;

- ради самого себя (как страдающего за своих детей родителя) и ради блага своих сыновей и дочерей, я из всех сил должен стараться, чтобы моя любовь была как можно ближе к безусловной и безоговорочной. Ведь будущее моих детей основано на этом фундаменте.

Родители играют важную роль в формировании Я-концепции, и, хотя окружающие могут внести свой вклад в развитие способностей ребенка, приоритет родителей в воспитании личности неоспорим.

Родители, считает профессор университета Клиффорда Кэрл Тэккс, обязаны стремиться развивать в своих детях:

1. Уверенность, базирующуюся на осознании собственной ценности.
2. Понимание достоинств и недостатков в себе самом и в окружающих.
3. Интеллектуальную самостоятельность и готовность к исследовательскому риску.
4. Уважение к доброте, честности, дружелюбию, сопереживанию, терпению и душевному мужеству.
5. Привычку опираться на собственные силы и готовность нести ответственность за свои поступки.
6. Умение помогать находить общий язык и радость в общении с людьми всех возрастов, национальностей и образовательных уровней.

Словом для развития этих качеств родители могут создать, если своим собственным поведением продемонстрируют, что:

1. Они ценят то, что хотят привить ребенку в моральном, социальном или интеллектуальном плане.
2. Они точно рассчитывают момент и степень реакции на потребности ребенка. Если ребенок задает вопрос, связанный с сексом, родители дают ответ, предлагая лишь чуть больше информации, чем определено вопросом. Они закрывают тему,

когда ребенку становится скучно и непонятно. Они не поддаются искушению рассказать о предмете все, что знают сами, когда ребенку нужен лишь ответ на его вопрос.

3. Они опираются на собственные силы и позволяют ребенку искать выход из сложившейся ситуации, решать каждую задачу, которая ему под силу, даже если сами могут сделать все быстрее и лучше.

4. Они практически избегают оказывать давление на ребенка в его школьных делах, но всегда готовы прийти на помощь в случае необходимости или предоставить дополнительную информацию, к которой ребенок проявляет интерес.

Психологические консультации для родителей позволяют им существенно корректировать их поведение, способствуя внутреннему принятию ребенка. В результате Я-концепция детей приобретает более позитивный характер. А это, в свою очередь, влечет за собой не только психологическое оздоровление подрастающего поколения, но и, безусловно, благотворно отражается на учебе и социальном проявлении в целом.

Б. Педагоги

В психологическую литературу прочно вошел так называемый «эффект Пигмалиона» после знаменитых экспериментов Розенталя и Джекобсона. Эти ученые решили выяснить, является ли успеваемость учащихся следствием ожиданий учителя. Действительно, результаты исследования, проведенного в 1968 году, продемонстрировали влияние ожидания учителя на познавательный прогресс учащихся. То, что учителя относятся к учащимся по-разному, не вызывает сомнения, но «эффект Пигмалиона» возникает при определенных условиях.

Практический психолог может предложить схему анализа и самоконтроля, необходимые в работе учителя для устранения негативного влияния эффекта ожидания (1).

1. В начале учебного года у всех учителей на основании изучения характеристик и собственных наблюдений на уроках формируются определенные ожидания по отношению к способностям и личностным качествам ученика.
2. В соответствии с этими ожиданиями учителя и ведут себя с учениками. Если ожидания учителя устойчиво неадекватны, соответственным будет и поведение учащегося.
3. В свою очередь, учащиеся тоже по-разному относятся к

учителю и по-разному ведут себя с ним в силу их личностных и поведенческих особенностей.

4. Каждый учащийся в принципе отличается поведением, которое соответствует ожиданиям учителя, и тем самым подкрепляет эти ожидания.

5. Если эта ситуация длится достаточно долго, поведение учащегося может полностью отвечать ожиданиям учителя.

6. В течение одного учебного года дифференцированное отношение учителя к учащимся может претерпеть качественные изменения, вследствие чего изменяются и его результаты. Если ожидания учителя адекватны или если они настолько гибки, что учитель может в короткое время перестроить их, его взаимодействие с учащимися является предсказуемым, так как в этом случае оно всецело зависит от личностных особенностей и стиля учебной работы школьника. В частности его успеваемость можно довольно точно предсказать, учитывая достижения в прошлом и уровень способностей. Иными словами, поведение и успеваемость учащегося в этом случае будут близки к ожидаемым.

Итак, установлено, что ожидания учителя могут влиять на поведение учащихся. Больше всего подвержен воздействию учителя тот школьник, для которого сообщением о его низких способностях является подтверждением его собственных представлений о себе, а учитель является значимым другом. Влияние неоправданных ожиданий оказывается отрицательным даже тогда, когда это создает дополнительные подкрепления для учащихся, обладающих позитивной Я-концепцией, поскольку при этом происходит искусственное занижение и без того достаточно высокой самооценки.

Основные принципы взаимодействия учителя с учеником, способствующие формированию позитивной Я-концепции, могут быть сформулированы так:

Уделяйте внимание всем учащимся. Учитель должен придерживаться в своем поведении определенной системы, ибо случайный характер взаимодействия с учащимися легко приводит к тому, что с некоторыми детьми он общается чаще всего и больше, чем с остальными, поскольку хочет слышать правильные ответы на свои вопросы. Он призван обеспечить каждому учащемуся равную возможность участия в уроке. Он должен быть уверен, что его внимание распределяется

равномерно, что он никого не забыл и что его контакт со всеми учащимися занимает более или менее одинаковое время.

2. Найдите возможность для личного контакта с каждым учащимся. Учитель должен стараться установить какое-то время для личного общения с каждым учащимся, так как важность индивидуальных контактов нельзя недооценивать. Контакт может длиться недолго, но его роль для формирования Я-концепции очень велика. Особо важно не упустить момент обратиться к таким пассивным учащимся, которые своим поведением как бы провоцируют учителя на то, чтобы он о них забыл.

3. Хвалите учащихся справедливо. Похвалы учащихся являются важным средством стимулирования учебной деятельности, но если адресуются школьнику часто и незадумываясь, то быстро девальвируются, так как он становится к ним равнодушным.

Похвала с целью стимулирования школьника к учебе может выполнить эту функцию только в том случае, если она основана на реальной и честной оценке его учебной работы. Когда ученик знает, что учитель принимает его таким, какой он есть, нет нужды в ложных похвалах или попытках приукрасить факты. Позитивное отношение учителя поможет ребенку воспринимать истинную информацию о своих достижениях и рассматривать свои неудачи конструктивно с точки зрения того, как их можно преодолеть. Столкновение с реальностью в атмосфере, создаваемой теплым отношением взрослых и их готовностью принять ребенка, является необходимым условием формирования у него трезвого и позитивного представления о себе.

4. Учитывайте индивидуальные особенности учащихся. Важно, чтобы в дополнение к общим требованиям усвоения основного материала перед каждым учащимся ставились индивидуальные цели с учетом уровня его способностей и общего развития. Индивидуальным должен быть и характер поощрений за учебные достижения. Категорически неприемлема тактика сравнительной оценки каждого из учащихся со всем классом. Индивидуальный подход, который предполагает предъявление к учащимся требований, выполняемых без страха потерпеть неудачу, является надежным средством создания положительных подкреплений в процессе развития позитивной Я-концепции.