

Підготувала: **НУГМАНОВА Марія**

Аркадївна студентка-практикантка бго

курсу практичної психології НАУ

ВПЛИВ БАТЬКІВ НА ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ДИТИНИ

«Я-концепція» - це динамічна система уявлень людини про себе, яка включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших особливостей; самооцінку та суб'єктивне сприймання зовнішніх чинників, які впливають на особистість.

«Я-концепція» є системою настанов, яка включає три структурні елементи:

- 1) когнітивний - образ «Я», який характеризує зміст уявлень про себе;
- 2) емоційно-оцінний, афективний, що відображає ставлення до себе загалом чи до окремих боків своєї особистості, діяльності й проявляється в системі самооцінок;
- 3) поведінковий, який характеризує прояви перших двох елементів у поведінці [2].

Становлення соціального «Я» дитини- одного із найважливіших структурних елементів «Я-концепції» - відбувається не лише під впливом оцінок дорослих - вчителів, батьків, але й ровесників. До десяти років «Я-концепція» формується під впливом ровесників, яким віддається перевага над іншими, незалежно від їх статі. Від десяти до дванадцяти років відбувається статева ізоляція, за умов якої групи складаються вже з трьох та більше членів. До четвертого класу зменшується вплив вчителів і батьків на формування «Я-концепції» та збільшується вплив ровесників, які входять до складу однієї мікрогрупи.

Центральним компонентом «Я-концепції» є самооцінка особистості.

Самооцінка - це та цінність, значущість, якої надає собі індивід загалом та окремим рисам своєї особистості, діяльності, поведінки.

Самооцінка виконує регуляційну і захисну функції, впливає на поведінку, діяльність і розвиток особистості, її стосунки з іншими людьми. Відображаючи рівень задоволення чи незадоволення собою, самооцінка створює основу для сприймання власного успіху чи неуспіху в діяльності, досягнення мети певного рівня в майбутньому дитини.

Батьки та мікроклімат в сім'ї значною мірою впливає на особистість дитини в тому числі на формування самооцінки. Але з дорослішанням дитини батьки все менше присутні в соціальному житті дитини та не в змозі контролювати психологічний вплив на дитину з боку суспільства постійно [1].

Тому, ми хочемо надати кілька рекомендацій як підтримати свою дитину в становленні особистості. А саме у відновленні або підтриманні здорового рівня самооцінки.

Нижче наведено кілька простих вправ, які можна використовувати як в комплексі так і підібрати одно улюблену. Адже дуже важливо не наполягати на виконання конкретних дій від дитини, що буде спричиняти ще більше відсторонення особистості, а саме сприймати це як гру. Можливо навіть з часом у вас трансформується одна з методик в свою особисту гру з дитиною.

Перша методика «Перерахуйте життєві досягнення дитини»

Ефективний спосіб підвищити самооцінку дитини – нагадати їй про її успіхи.

Вам знадобляться: аркуш паперу, ручка.

Як виконувати

1. Дайте дитині папір і ручку.
2. Напишіть на першому аркуші її життєві досягнення. Залиште внизу місце, щоб можна було продовжити цей список.
3. Щоб нагадувати дитині про те, що вона має великий потенціал, запропонуйте їй кожного дня перед сном розповідати про свої досягнення.

Щоденне перерахування досягнень нагадує дитині, що вона здатна на більше, розвиває її впевненість у собі [3].

Друга методика «Я боюся, але ...»

Страх здатний перешкодити людині займатися чим-небудь. Це заняття допоможе дитині зустрітися віч-на-віч зі своїми страхами.

Вам знадобляться: папір і ручка.

Як виконувати

1. Попросіть дитину перерахувати на папері свої страхи. Наприклад, вона може боятися ходити в басейн через зайву вагу, виступати перед публікою або запрошувати когось на побачення. Речення повинні мати такий вигляд: «Я боюся ходити в басейн, бо ...», «Я боюся виступати перед людьми, тому що ...».

2. Другий крок – уявити, як дитина робить те, чого вона боїться. Нехай вона уявить, як записується в басейн або виступає перед публікою.

3. Формуйте в дитини звичку: кожного разу, записуючи свої страхи, вона повинна написати можливі результати, якщо спробує зробити те, що викликало побоювання. Разом з негативними наслідками вона повинна написати фрази на зразок: «Навіть якщо я буду дуже хвилюватися, виступаючи публічно, нічого страшного не станеться». Це полегшить страхи дитини [3].

Третя методика «Відповідальні обов'язки»

Дитина розвиває почуття власної гідності, знаючи, що їй довіряють. Кращий спосіб зробити це – доручити дитині відповідальну роботу.

Як виконувати

1. Складіть список завдань, які під силу виконати вашій дитині (наприклад, поливати кімнатні рослини, гуляти із собакою, пилювати квартиру тощо).

2. Кожного разу, коли дитина успішно виконує роботу, хваліть її, але не перестарайтеся. Якщо вона робить помилки, допоможіть їй виправити їх, але не наголошуйте на цьому. Це зміцнить упевненість дитини в собі, поліпшить її самосприйняття [3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. А.М.Співак «Діагностика і корекція "Я - концепції" молодших школярів з низьким рівнем навчальних досягнень:навч. посіб.»– 2-ге вид., доп.– К.:Каравела, 2011.– 224с
2. О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук «Загальна психологія» Підручник. — К.: Каравела, 2019. — 464 с.
3. Електронний ресурс <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/6387/>