

# РАЗВИТИЕ ПОЗИТИВНОГО САМОВОСПРИЯТИЯ

*Р. Бернс* Развитие Я-концепции  
и воспитание

- Люди должны понять, что каждый раз, когда они угрожают кому-то, кого-то унижают, когда они подавляют или отталкивают другое человеческое существо, когда они причиняют кому-то боль, они вносят тем самым свою лепту, пусть даже небольшую, в увеличение удельного веса психической патологии в окружающем нас мире. И точно так же каждый добрый, заботливый, порядочный, дружелюбный человек, не скупящийся на простое человеческое тепло, принимает участие, пусть даже самое скромное, в психическом оздоровлении жизни общества.

- *А. Маслоу*

# Упражнение

- Разделите лист бумаги на 4 части.
- 1. Дайте 10 ответов на вопрос: «Кто я такой?»  
Сделайте это быстро, записывая свои ответы точно в той форме, в какой они приходят к вам в голову. Запишите их в первый столбик.
- 2 Во второй столбик запишите ответы на тот вопрос, так, как, по вашему мнению, отозвались бы о вас ваши близкие (выберите кого-то конкретно).
- 3. В третий столбик запишите ответы на тот же вопрос так, как, по вашему мнению, отозвался бы о вас участник группы, сидящий слева от вас.
- Теперь сложите листок так, чтобы не были видны ваши записи, и передайте соседу слева. Получив листы, в оставшемся пустом столбике запишите 10 ответов на вопрос: «Кто такой – тот человек, который дал вам этот лист?»

- По Роджерсу (1959) существуют три необходимых и достаточных условия личностных изменений в процессе психотерапии:
- во-первых, эмпатия,
- во-вторых, безусловное позитивное отношение к клиенту,
- в-третьих, искренность и неподдельность в общении с ним.

# Эмпатия

- Выражаемая вербально, эмпатия дает ученику ободряющее ощущение того, что он не одинок, что его понимают и принимают таким, какой он есть. Этот момент является главным для отношений, складывающихся в ходе эффективного общения.

# Безусловное позитивное отношение

- Принятие ребенка учителем в качестве значимого другого способствует формированию у него позитивной Я-концепции. Ребенок, убежденный в том, что у него все в порядке, не склонен преуменьшать своих потенциальных возможностей и готов охотно учиться.

- Развитие у ребенка более высокой самооценки происходит под действием двух механизмов.
- **Во-первых**, ребенок не опасается быть отвергнутым в том случае, если он проявит или будет обсуждать свои уязвимые стороны.
- **Во-вторых**, он уверен в том, что к нему благожелательно относятся независимо от его успехов или неудач, и что его не будут сравнивать с другими, вызывая болезненное чувство неадекватности. Наставник ожидает от ребенка успехов, соответствующих его возможностям, и с этой точки зрения оценивает достигнутые результаты.

# Искренность

- Это прежде всего естественность учителя в отношениях с учеником, иными словами, неподдельность выражения его реакций на чувства ребенка.



- Поведение индивида находится в определенном соответствии с его Я-концепцией.
- Когда человека заставляют вести себя вопреки его привычному стилю самовосприятия, это ставит под угрозу его образ Я. Но именно этим негативным свойством и отличаются программы коррекции в школе. Они направлены на такие изменения в поведении ребенка, которые не соответствуют характеру его самовосприятия в данный момент. Причем предпочтение отдается лишь интеллектуальному компоненту.
- Но если ребенок воспринимает себя отстающим учеником, то ему удобней вести себя в соответствии с этим представлением и он ищет такие ситуации, в которых он был бы избавлен от неприятного опыта дальнейших неудач.

- Многочисленные исследования свидетельствуют о возможности благоприятного изменения самовосприятия у детей и подростков.
- Модификация Я-концепции в различного рода группах психологического тренинга происходит под воздействием ряда факторов.
- Из них в числе наиболее важных необходимо назвать,
  - 1) возросшую мотивацию к самопознанию в результате действия групповых норм, акцентирующих интроспекцию,
  - 2) предоставление индивиду максимальной обратной связи о его личностных проявлениях. Обратная связь считается одним из наиболее важных факторов, оказывающих влияние на процесс внутреннего изменения участников групп.
- Даже негативная обратная связь в том случае, когда она носит характер психологической поддержки, оказывается полезной для преодоления неадекватных, но ставших привычными способов поведения.

# Взаимопонимание учителя и ученика

- Добиться понимания Я-концепции своих учеников учитель может по крайней мере двумя способами. Первый — самораскрытие учащегося, то есть та информация, которую он предоставляет по собственной воле. Второй — наблюдение, то есть те выводы относительно Я-концепции ученика, которые учитель делает, исходя из его внешнего поведения.

# Наблюдение

- Чтобы достичь лучшего понимания воспитанников, необходимо использовать метод систематического наблюдения.
- 1. С самого начала осознайте то, что вы не можете быть полностью объективны в своих наблюдениях и выводах о другом человеке.
- 2. Прежде чем делать какие-либо выводы, понаблюдайте за учеником в самых различных ситуациях. Более чем вероятно, что вы обнаружите резкий контраст между поведением школьника на игровой площадке и в классе, а также совершенно разную манеру общения с вами и со сверстниками.
- 3. Поскольку Я-концепция может проявляться в поведении ученика самым различным образом, пристально наблюдайте за ним и умейте внимательно его выслушать. Например, полезно бывает задать себе вопрос, как часто этот ученик улыбается и что вызывает у него улыбку. Человек, который редко улыбается, как правило, бывает очень неудовлетворен собой и жизнью. Прислушивайтесь к оттенкам голоса ученика. Унылая или полная сарказма интонация может указывать на низкую самооценку.

- 4. Наконец, особенно показательной может быть присущая ученику манера взаимодействия с другими.
- О низкой самооценке могут сигнализировать
  - — частые самокритичные высказывания:
    - «Я никогда не мог усвоить этот материал...»
    - — негативные ожидания в отношении ситуации соперничества:
      - «Зачем волноваться? У меня все равно шансов нет...»
  - критическое отношение к успехам других: «Он бездарный, просто ему повезло...»
  - - нежелание признавать свою оплошность или вину: «Я не виноват, что...»
  - - склонность подчеркивать недостатки у других: «Беда его в том, что...»
  - - неспособность принять похвалу: «Вы, конечно, на самом деле так не считаете...»
  - - отрицательное отношение к школе и учителям: «Мне кажется, учитель меня не любит...»
  - - низкая мотивация, отказ от попыток добиться какого-то успеха:
    - «Меня не интересует...»
  - — плохая социальная адаптация, застенчивость и повышенная чувствительность к критике:
    - «Все против меня...»

- После некоторого периода тесного общения с учениками учитель может сопоставить ту информацию, которой они поделились в отношении себя по собственной воле, со своими конкретными наблюдениями.
- Это позволит установить, является ли Я-концепция того или иного ученика в целом положительной или отрицательной, а также определить его специфические представления о себе, как и то, насколько они укоренились в его сознании.
- На основании такого анализа учитель может сказать, есть ли у ученика какие-то особые внутренние затруднения, от которых потенциально зависят его успехи в учёбе.
- Такая информация облегчает учителю возможность посмотреть на мир глазами учеников, глубже понять их реакции на учителя, на своих одноклассников и на процесс обучения в целом.

# Рассказ «Три письма от Тедди»

Автор: Элизабет Сайленс Боллард

Тедди Столларда явно можно было назвать «одним из малых сих»: нет интереса к школе, грязная, мятая одежда, всегда нечесанные волосы, ничего не выражающее лицо и безжизненный, стеклянный, блуждающий взгляд. Когда мисс Томпсон обращалась к Тедди, он отвечал односложно. Некрасивого, неопрятного, его было совершенно невозможно любить.

И хотя его учительница говорила, что одинаково любит своих учеников, в глубине души она лукавила. С каким-то извращенным удовольствием она отмечала в тетради неправильные ответы Тедди и с наслаждением писала «плохо» в конце его работы. А ведь она должна была бы задуматься, ей были известны сведения о Тедди, и знала она о нем больше, чем хотела признать. В этих записях значилось:

1-й класс: Тедди много обещает своей работой и отношением, но дома обстановка плохая.

2-й класс: Тедди мог бы успевать лучше. Мать серьезно больна. Дома он помощи практически не получает.

3-й класс: Тедди хороший мальчик, но слишком серьезный. Обучается медленно. В этом году умерла его мать.

4-й класс: Тедди учится очень плохо, но ведет себя хорошо. Отец не проявляет интереса к его учебе.



- Наступило Рождество, и мальчики и девочки из класса мисс Томпсон принесли ей подарки. Сложив подарки на стол, они столпились вокруг и смотрели, как учительница их открывает. Среди подарков был один и от Тедди Столларда, завернутый в грубую бумагу, скрепленную скотчем. Прямо на бумаге было написано: «Мисс Томпсон от Тедди». Она развернула подарок, и оттуда выпал кричащий браслет с горным хрусталем, половина камней в котором отсутствовала, и флакончик с дешевыми духами.

Остальные дети захихикали, но у мисс Томпсон хватило ума тут же надеть браслет и капнуть на запястье духами. Протягивая руку, она просила школьников понюхать, говоря: «Ну разве не чудесный запах?» Одноклассники Тедди поняли намек учительницы и с готовностью заахали и заохали.

- В конце этого дня, когда все дети уже ушли, Тедди медленно подошел к учительскому столу и тихо произнес: «Мисс Томпсон... Мисс Томпсон, вы пахнете, как моя мама... и браслет смотрится на вас так хорошо. Я рад, что вам понравились мои подарки». Когда Тедди ушел, мисс Томпсон встала на колени и попросила у Бога прощения. На следующий день пришедших в школу детей встретила новая учительница. Мисс Томпсон стала совсем другим человеком. Она больше не была просто учительницей, она стала посланцем Всевышнего. Теперь она действительно любила своих детей и делала для них то, что останется с ними всегда. Она помогала всем детям, но особенно не очень способным, и первому из них — Тедди Столларду.
- К концу того учебного года Тедди добился поразительных успехов. Он догнал большинство учеников, а некоторых даже обогнал. Мисс Томпсон долго ничего не знала о Тедди, а потом однажды получила от него записку:

- Дорогая мисс Томпсон!  
Я хотел, чтобы вы узнали первой: я заканчиваю вторым в своей группе.  
С любовью, Тедди Столлард.

Через четыре года она получила еще одно письмо:

Дорогая мисс Томпсон!

Мне только что сказали, что я заканчиваю первым в своей группе. Я хотел, чтобы вы узнали об этом первая. Университет — это было нелегко, но мне понравилось.

С любовью, Тедди Столлард.

И еще через четыре года:

Дорогая мисс Томпсон!

Сегодня я, Теодор Столлард, стал магистром. Как вам такая новость? Я хочу, чтобы вы первой узнали, что я собираюсь жениться в следующем месяце, 27-го числа, если быть точным. Я хочу, чтобы вы приехали и сидели бы там, где сидела бы моя мать, будь она жива. Вы теперь единственный мой близкий человек. Папа умер в прошлом году.

С любовью, Тедди Столлард.

Мисс Томпсон поехала на ту свадьбу и сидела там на месте матери Тедди. Она заслужила это, она сделала для Тедди то, что он никогда не забудет.

## Практические методики, способствующие повышению самооценки у учащихся

- **Упражнения на знакомство.** Участники группы беседуют друг с другом с глазу на глаз, обычно строя свою беседу вокруг вопросов типа: «Расскажите что-нибудь о себе». Этим упражнением часто начинается групповое взаимодействие, и, когда оно успешно выполнено, каждый участник пары представляет своего партнера остальным.

# Упражнение

- Закончите фразу: «Я довольна тем, что...»
  - Притча «И это хорошо...»

## Упражнения на позитивное мышление

- Они направлены на развитие умения гордиться своими достоинствами. Без осознания того, в чем твои сильные стороны; можно ли в правильном свете увидеть свои недостатки и двигаться по пути самосовершенствования? Слишком часто мы твердим о недостатках своей личности, игнорируя совершенно реальную потребность защитить ее достоинство, прежде чем позволить подвергать себя порицающей критике со стороны самого себя и других. Соответствующие упражнения направлены на поддержку в учениках следующих проявлений:
  - более позитивных мыслей и чувств о самом себе;
  - симпатии к себе;
  - способности относиться к себе с юмором;
  - выражения гордости собой как человеком;
  - описания с большей точностью своих достоинств и недостатков.

- Групповая дискуссия может быть сосредоточена на вопросах такого типа: **«Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?»**
- **Где безопасно говорить о таких вещах?**
- **Надо ли преуспевать во всем?**
- **Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию?**
- **Какими способами ты это можешь сделать сам?**
- **Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?»**
- Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои собственные способности и скрытые возможности. По мере выявления учащимися их многочисленных и разнообразных достоинств и недостатков у них развивается более доверительное отношение к собственным возможностям и к возможностям одноклассников. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» и у самых популярных учеников есть свои слабости, а свои достоинства есть и у наиболее «слабых» и непопулярных. Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения. Она дает возможность подходить с большей удовлетворенностью к принятию ответственности за собственные мысли, чувства и действия.

- Попросите учеников высказаться по поводу каких-либо конкретных фактов из их школьной жизни. Например, вы можете сказать: «Я бы хотел, чтобы ты упомянул о тех своих школьных делах, которыми ты доволен. Пожалуйста, начинай свой ответ так: «Я удовлетворен тем, что...» Те, кто не уверен в собственных достижениях, слыша ответы одноклассников, начинают осознавать, что были слишком строги к себе, не признавая те или иные свои успехи.



# Проекция образа собственного Я

- В этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листке бумаги.
- Один из листков — это описание того, каким себя видит сам участник; фактически, это схематический набросок его Я-концепции. Участника призывают давать как можно более честное описание.
- Второе описание представляет собой набросок того, каким, по мнению участника, его видят другие члены группы. На листках не проставляется никаких имен.
- Описания того, «каким я вижу самого себя», кладутся в отдельную коробку. Каждое самописание зачитывается вслух, а члены группы пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе и читает второе свое описание (каким, ему кажется, видят его другие), получая после этого обратную связь от участников группы. Ценность упражнения заключается в следующем: ученик обнаруживает, что другие воспринимают определенные его возможности и характеристики в более благоприятном свете, чем он сам.

# Еженедельные отчеты

- Одно из направлений работы по развитию Я-концепции учащегося заключается в том, чтобы помочь ему лучше осознать возможности регулировать свою повседневную жизнь. Еженедельные записи помогают учащимся убедиться, что используются они далеко не полностью. Раздайте каждому ученику листок бумаги со следующими вопросами:
- Что было главным событием на этой неделе?
- Кого тебе удалось лучше узнать за эту неделю?
- Что важного о себе ты узнал на этой неделе?
- Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь на этой неделе?
- Чем эта неделя могла быть для тебя лучше?
- Выдели три решения или выбора, сделанные тобой за эту неделю. Каковы были результаты этих решений?
- Строил ли ты на этой неделе планы по поводу каких-то будущих событий?
- Какие незаконченные дела остались у тебя с прошлой недели?

- В качестве варианта этой методики можно поощрять учеников ежедневно вести дневник своих реакций на происходящие события, характеризуя свои чувства, мысли, поведенческие проявления, записывая утверждения типа «Я понял...» и т. д.
- Чем больше человек узнает о себе, тем многограннее становится его Я-концепция. После каждого упражнения на развитие позитивного самовосприятия попросите учеников записать, что они о себе узнали, в виде высказываний:
  - «Я понял, что...»
  - «Я вновь понял, что я...»
  - «Я был удивлен, обнаружив, что я...»

# Дружеские отношения

- Одним из факторов, отрицательно сказывающихся на позитивном развитии Я-концепции, является неспособность некоторых детей заводить друзей и поддерживать дружеские связи.
- Мы рекомендуем следующие подходы, цель которых помочь учащемуся расширить свой репертуар навыков налаживания и развития отношений со сверстниками.
- Обсудите с классом способы, которыми дети пользуются, чтобы с кем-то подружиться, и проведите практический тренинг лучших из них.
- Попросите детей написать абзац, начинающийся со слов:
- **«Друг — это человек, который...»**
- Проведите в классе обсуждение таких вопросов: **«Есть ли у тебя лучший друг?»**
- **Любишь ли ты заниматься тем же, чем он?**
- **Хотелось ли тебе когда-нибудь осуществить или сделать нечто такое, чего не хотел твой друг?**
- **Что произошло в результате?**
- **Остались ли вы по-прежнему друзьями?»**

- Попросите учеников письменно ответить на вопрос:
- **«Что есть в тебе такого, за что твои друзья тебя любят?»**
- Попробуйте провести обсуждение вопросов типа:
- **«Как и с кем ты сблизился, поступив в эту школу?»**
- **Если по соседству с тобой живет новый одноклассник — ждешь ли ты, когда он зайдет к тебе в гости, или идешь к нему сам?**
- **Пытался ли ты когда-нибудь помочь ему сблизиться с другими ребятами?»**

## Упражнение «Слова-самоописания»

- Напишите три слова, наиболее точно описывающих себя
- Затем листок бумаги, на котором написаны эти слова, переверните, и теперь напишите три слова, выражающих желаемое описание себя.
- Далее возьмите одно слово из второго списка и обрисуйте то специфическое поведение, которое было бы характерно для человека такого типа.
- Групповая дискуссия:
- описываемое этим словом личностное качество - цель, а предлагаемые способы поведения — как средство достижения этой цели.
- Вывод: выявляется некоторое количество общепринятых целей и намечаются специфические способы их достижения.

# Воображение успеха

- Многие авторы убеждены в том, что наибольшей силой в плане изменения человеком самого себя обладает его воображение. Участников просят представить себе, как бы они хотели заново проявить себя в тех ситуациях, которые в прошлом оказались для них неудачными. На этой стадии акцентируется понятие «позитивное мышление». Контролируя возникающие у нас мысли, мы способны убедить себя в том, что мы можем, если захотим, стать лучше, чем мы есть сейчас. Нас характеризует то, как мы себя воспринимаем, и мы можем стать именно такими, какими, по нашему убеждению, мы в состоянии стать.

# Упражнение

## «Высказывания великих людей»

- Помните афоризм, фразу, пословицу, которая вас воодушевляет.



## Использование высказываний великих людей

- Другой плодотворный подход заключается в том, чтобы в качестве стимула для групповой дискуссии, самопознания и обмена психологическим опытом использовались тонкие и глубокие афоризмы... Анализируя такого рода высказывания, ваши ученики могут прийти к осознанию тех огромных возможностей, которыми они располагают для направления своих мыслей, а на основе этого и чувств в благоприятное для личностного развития русло.

- Нет для человека большей ценности, нет в его психологическом развитии и мотивации фактора более решающего, чем та оценка, которую он сам себе дает.
- В конце каждого учебного дня предлагайте ученикам поделиться с классом своими успехами за день. Для некоторых найти выход в такой ситуации поначалу окажется достаточно трудным, но на примере других эти ученики поймут, что и у них далеко не все потеряно. Чуткий учитель призван помочь им в этом, с какой бы заниженной самооценкой он ни столкнулся.

- Один из вариантов данной методики заключается в том, чтобы предложить ученику поделиться с классом тем, чему, по его мнению, он научился за день.
- Это дает ребенку ощущение реального результата в учебной работе. Без четкого акта припоминания учащиеся часто не осознают, какие конкретные знания они приобретают ежедневно в школе, да и за ее пределами. Осознание учеником того, что он научается чему-то полезному, играет позитивную роль в развитии его Я-концепции.
- Негативные мысли — это фактически симптомы низкой самооценки; и как только увеличивается число позитивных высказываний и мыслей по отношению к самому себе, так сразу же для жизненного проявления ребенка становится характерным оптимистический тонус.

# Умение правильно оценить негативные чувства

- Чтобы сформировать у себя полноценную Я-концепцию, необходимо иметь возможность обсудить свои негативные или «плохие» чувства по отношению к другим. Возможность открыто побеседовать в группе об этих чувствах оказывает позитивное воздействие на существующий у ребенка образ Я.
- **Во-первых**, это дает ему возможность ослабить эти чувства, проговаривая их, а не проявляя их заведомо разрушительным способом.
- **Во-вторых**, когда ребенок видит, что не у него одного возникает иногда острая неприязнь к родителям или желание, чтобы его старший брат «умер», он убеждается в том, что это обычные реакции на похожие эмоциональные ситуации, в которых оказываются и его сверстники, и что он не какой-нибудь нравственный урод, а нормальный человек.

- Чтобы выявить негативные чувства, попросите, например, поднять руку, тех учеников, которые сталкивались с теми или иными травмирующими детскими проблемами, возникающими у ребенка в семье или в его окружении в целом. Но обязательно, создайте в классе располагающую обстановку доверия и сопереживания, когда будете задавать соответствующие вопросы.

- 1. Если ребенка часто критикуют – он учится осуждать.
- 2. Если ребенка часто хвалят – он учится оценивать.
- 3. Если ребенку демонстрируют враждебность он учится драться.
- 4. Если с ребенком обычно честны – он учится справедливости.
- 5. Если ребенка часто высмеивают – он учится быть робким.
- 6. Если ребенок часто живет с чувством безопасности – он учится верить.
- 7. Если ребенка часто позорят – он учится чувствовать себя виноватым.
- 8. Если ребенка часто одобряют – он учится хорошо к себе относиться.
- 9. Если к ребенку часто бывают снисходительны – он учится быть терпеливым.
- 10. Если ребенка часто подбадривают – он учится уверенности в себе.
- 11. Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь.

- Благодарим за внимание!