

Дайджест «ТОЧКИ ОПОРЫ»

Алёна Алексеева.

Психолог, коуч ICF

Помогаю в решении вопросов, связанных
с детской травмой, самооценкой, отношениями

СЕМЕЙНЫЕ СИТУАЦИИ И ДЕТИ В НИХ



Представляю вашему вниманию новую идею – я решила с определенной регулярностью делать рассылку полезного и наглядного материала по теме познания себя, формирования здоровой самооценки и самоценности.

Вдохновилась из собственных же воспоминаний. Может, кто-то помнит, как я создавала сайт “Якутянка”? Решила нечто подобное, но в своей профессиональной теме и с персональной доставкой до дома, так сказать 😊

Будут такие материалы в PDF, будут анонсы прямых эфиров и курсов, которые направлены на решение тех или иных психологических проблем. В общем, будет полезно, интересно и насыщено!

НАЧИНАЕМ! 😊

Сегодня хочу поговорить о том, как семейные ситуации, в которых мы родились и росли, влияют на нашу самооценку, самоценность и саморегулирование. Да, это разные понятия. И каждое формируется в детстве, а от них соответственно зависит наша текущая жизнь.

Итак, что это же это всё такое?

Самооценка — это представление человека о себе, своих способностях, значимости и качествах. Она формируется с детства под влиянием одобрения или неодобрения со стороны окружающих, успехов и неудач, а также условий, в которых человек рос. Когда ребёнок воспитывается в любящей, поддерживающей среде, самооценка обычно формируется адекватной: дети чувствуют себя значимыми и достойными, они знают, что ценны для родителей и близких. В неблагополучных же семьях, где родители часто отсутствуют, злоупотребляют алкоголем или мало внимания уделяют ребёнку, самооценка может быть занижена. Дети растут с ощущением ненужности или собственной недостаточности, поскольку недополучили позитивной оценки и поддержки, необходимых для формирования здоровой самооценки.

Самоценность — это внутренняя уверенность в своей значимости, которая не зависит от достижений или внешних оценок. Это ощущение собственной ценности за то, что человек просто есть, а не за то, что он чего-то достиг. В поддерживающих семьях дети ощущают свою ценность просто потому, что их любят и принимают

такими, какие они есть. Это помогает им в будущем быть уверенными в себе, не зависеть от чужих мнений и оценок, чувствовать внутреннюю опору. В семьях, где ребенку не хватает внимания или, наоборот, его чрезмерно опекают, самооценność может не сформироваться: ребенок начинает ощущать себя важным только тогда, когда достигает успехов или получает одобрение со стороны других.

Саморегулирование — это способность человека управлять своими эмоциями, поведением и реакциями в соответствии с ситуацией и личными целями. Навыки саморегулирования помогают сохранять устойчивость в стрессовых ситуациях и справляться с трудностями, не впадая в крайности. Дети, растущие в семьях с эмоционально стабильными родителями, наблюдают здоровые модели поведения и учатся конструктивно реагировать на стресс и негативные эмоции. Это помогает им с возрастом управлять своими чувствами и не терять самообладания. В семьях, где часто происходят конфликты или где родители сами не справляются с эмоциями, дети нередко испытывают трудности в саморегулировании. Им бывает сложно управлять своими эмоциями, и они могут стать импульсивными, тревожными или склонными к конфликтам, так как они не имели стабильной модели для подражания.

1	Полная семья, любящие друг друга родители, достаток средний и выше	Дети, выросшие в такой семье, часто чувствуют себя ценными и уверенными. Они получают стабильную поддержку, что помогает им адекватно оценивать себя и свои способности. Как правило, у них крепкая самооценка, меньше страхов и комплексов, они доверяют людям и легче строят здоровые отношения. У детей из таких семей обычно формируется здоровая самооценка, они чувствуют себя любимыми и защищенными.
2	Неполная семья, мать-одиночка, недостаток средств и внимания со стороны матери	Дети, которые росли без внимания и с нехваткой материальных ресурсов, могут чувствовать себя недостойными любви, неважными или незаметными. У них может возникнуть склонность к низкой самооценке и комплексам, таким как чувство ненужности, страх не быть принятыми и сложность в принятии любви, так как они не видели её проявления. У детей может формироваться заниженная самооценка, ощущение своей "недостаточности", брошенности.

3	Неполная семья, мать-одиночка, недостаток средств, но есть чрезмерное внимание и любовь со стороны матери, гиперопека	Гиперопека часто приводит к заниженной самооценке и зависимости от чужого мнения. Такие дети могут вырасти тревожными, неуверенными в своих силах и сильно привязанными к матери. Им может быть сложно принимать решения самостоятельно, так как их выборы всегда контролировались. Они склонны к зависимым отношениям и нередко ищут "покровителя" или поддерживающего партнёра. Гиперопека может мешать развитию самостоятельности и ответственности за свою жизнь.
4	Полная семья, но пьющий отец и вечно злая и уставшая от борьбы с его пьянством мать, недостаток средств в семье	В такой семье дети часто живут в состоянии стресса и тревоги. Они вырастают с чувством небезопасности и могут испытывать чувство вины, страха и стыда. Это часто порождает низкую самооценку, неуверенность, ощущение собственной «недостаточности», трудности с доверием к людям и тенденцию к самокритике. Они могут вырасти слишком независимыми и замкнутыми или, наоборот, стать чрезмерно терпеливыми и склонными к самопожертвованию. Дети могут чувствовать себя эмоционально покинутыми, незащищенными, что влияет на базовое доверие к миру и самооценку.

5	Пьющая мать, уставший от этого и постоянной работы отец, недостаток средств в семье	Здесь дети часто ощущают пренебрежение и эмоциональную пустоту. Их самооценка страдает из-за дефицита любви и эмоционального тепла. Они склонны к самокритике, недоверию к себе и окружающим, могут иметь низкий уровень самопринятия и верить, что с ними "что-то не так". Такие дети часто перенимают либо чрезмерно жертвенное поведение, либо проявляют крайнее недоверие в отношениях. Сталкиваются с серьёзными вызовами в становлении своей личности и самооценки. Девочки и мальчики в этой ситуации могут развивать похожие, но иногда отличающиеся черты, связанные с различными адаптационными механизмами, которые помогают им справляться с неблагоприятной обстановкой.
6	Пьющие оба родителя, пренебрежение родительскими обязанностями, игнорирование детей	Эти дети зачастую вырастают с серьёзными проблемами в самооценке, испытывают чувство глубокой ненужности, вины и стыда. Им сложно доверять людям, строить близкие отношения, и они могут постоянно сомневаться в своём праве на счастье. Самооценка таких людей, как правило, очень низкая, и часто они либо становятся очень закрытыми, либо ищут внимание и признание любыми способами.

		У детей формируется ощущение ненужности, брошенности, что сильно бьет по самооценке. Они часто выбирают партнёров с проблемами (например, эмоционально недоступных или зависимых), пытаюсь заслужить любовь и "спасти" их, повторяя динамику, наблюдаемую в семье
7	Много работающие родители, устающие, игнорирующие детей	Дети, выросшие в условиях недостатка внимания и эмоционального тепла, могут чувствовать себя незамеченными и неважными. Это часто ведет к заниженной самооценке, страху быть "лишними" и к стремлению заслужить любовь через достижения или успех. Они могут вырасти очень трудолюбивыми и самокритичными, склонными к перфекционизму и зависимости от чужой оценки. Дети могут чувствовать себя одинокими, нелюбимыми, что влияет на самооценку.
8	Опекуны: тети/дяди, бабушки/дедушки	Дети в таких семьях могут чувствовать себя непонятыми, «другими» или «отличающимися», что влияет на самооценку и чувство принадлежности. Если опекуны не смогли создать теплую и поддерживающую атмосферу, ребенок может ощущать себя «обузой», что отражается в его самооценке. В зависимости от близости с опекунами и отношения в семье, они могут вырасти

		либо самостоятельными и благодарными, либо неуверенными, ощущая внутреннюю пустоту. Низкая самооценка, трудности в отношениях, возможные проблемы с дисциплиной и поведением из-за постоянной критики и негативного влияния.
--	--	--