

Что такое «родительские директивы» и как они влияют на детей?

Слова — не события, они могут быть совсем незаметны. Но некоторые из них оказывают фатальное воздействие на детей и могут быть справедливо расценены как жестокое обращение с ребенком. Многократно повторенные, «вбитые в мозг» негативные установки порой самым драматичным образом влияют на формирование личности ребенка. Особенно тяжело переносят их чувствительные, ранимые дети. Если у вас — возможно, как наследие из собственного детства — появляются в общении с детьми подобные фразы, пожалуйста, проработайте отказ от них. Если потребуется, то вместе с психологом. Посыл, который дети считывают в этих словах, повторяемых родителями регулярно, разрушителен.

1. **НЕ СУЩЕСТВУЙ:** «Мне не нужен такой плохой мальчик...»,

«У меня больше нет дочери...», «Все беды из-за тебя...». Ребенок чувствует, что он не нужен родителям, и ощущает себя вечным должником, который никогда не может избавиться от груза ответственности и вины.

2. **НЕ БУДЬ РЕБЕНКОМ:** «Что ты ведешь себя как маленький...», «Ты уже не ребенок, чтобы...», «Что за детский сад...». Слыша это, ребенок старается быстрее взрослеть, тем самым теряя детство. Он может наверстывать упущенное во взрослом возрасте, например, не желая создавать семью или заботиться о ком-либо. Или становится большим ребенком в своей семье.

3. **НЕ РАСТИ:** «Не торопись становиться взрослым, потому что...»,

«Куда ты торопишься расти...», «Только мамочка никогда не бросит, всегда будет рядом...». Частые последствия — инфантилизм. Неумение жить самостоятельной взрослой жизнью. Возможны в будущем отношения в браке по принципу — «взрослый/ребенок».

4. **НЕ ДУМАЙ:** «Не рассуждай, а делай, что сказали...», «Не умничай...». Эта установка мешает во взрослом возрасте решать возникающие проблемы. Не позволяет принимать собственных решений.

5. **НЕ ЧУВСТВУЙ:** «Как ты смеешь злиться на бабушку, она старше...»,

«Что ты боишься всякой ерунды...», «Тоже мне горе, кошка у него сдохла...», «Ты же мужчина, терпи...». Последствия — ребенок теряет контакт с чувствами, живет только разумом. Сильные эмоциональные события переносит катастрофически тяжело.

1. **НЕ ДОСТИГАЙ УСПЕХА:** «У тебя все равно ничего не получится...», «Успокойся уже, хватит зря время тратить...». Как следствие, ребенок становится старательным, но результатов не достигает. Не может творчески подходить к делу.

2. **НЕ БУДЬ ЛИДЕРОМ:** «Не высовывайся, не лезь...», «Будь, как все люди...», «Сиди тихо, не вякай...». В будущем ребенок будет стремиться к подчиненному положению.

3. **НЕ СТРОЙ ОТНОШЕНИЙ:** «Все подружки — это до поры до времени, только мама...», «Эти парни сегодня есть, завтра нет, а вот родители...», «Да что твой отец, он тебя бросил, а вот я...». Последствия — трудности в близких взаимоотношениях. Возможна роль жертвы.

4. **НЕ БУДЬ САМИМ СОБОЙ:** «Саша может, а ты нет...», «Посмотри, как девочка хорошо одета, а ты неизвестно что на себя напялила...», «Чучело! Стыдно с тобой показаться на люди...». Ребенок будет страдать от недовольства собой. В будущем им станет легко манипулировать.

5. **НЕ ЧУВСТВУЙ СЕБЯ ХОРОШО:** «Вот у него была температура, а он все равно сделал контрольную работу...», «Подумаешь, голова болит, давай бегом, делай уроки...». Последствия — неумение чувствовать свое тело, определять его опасные сигналы и, как следствие, частые тяжелые болезни.

7 правил поведения родителей

Соблюдение этих правил необходимо для помощи ребенку в ситуации перемен. Однако стоит сохранить их и пользоваться в любых сложных ситуациях, включая непослушание и трудное поведение детей.

1. В любой травмирующей ситуации «кислородную маску надевать сначала на себя, а потом на ребенка». В первую очередь искать ресурс для восстановления собственных эмоциональных сил и только после этого помогать ребенку. При этом важно раз и навсегда отказаться от идеи назначить ребенка напарником в борьбе или источником ресурсов для родителя.

2. Давать ребенку тактильный контакт по его потребностям — «на ручки», укачивания, объятия.

3. Не замалчивать сложную ситуацию, словно ее не было в жизни. Такой способ приводит к ухудшению состояния ребенка.

4. Принимать любые, даже самые негативные, эмоции ребенка. Человек имеет право на чувства, которые он испытывает. Нельзя их обесценивать.

5. Слушать ребенка активно, поощряя его высказываться внимательной сосредоточенностью или короткими нейтральными фразами.

6. Говорить открыто о собственных чувствах и переживаниях. Разделять эмоции ребенка. Однако важно не путать это действие с обвинениями и унижениями других. При разговоре необходимо пользоваться «я-высказываниями». К примеру, не «твой отец меня обидел», а «мне было обидно».

7. Использовать игру и сказки для проработки негативных эмоций ребенка. Вместе рисовать страх ребенка, придавая ему забавные и смешные черты. Смотреть с ребенком фильмы и мультфильмы, где с героями происходят похожие ситуации, обсуждать их чувства. В случае тяжелых состояний, с которыми не удастся справиться самостоятельно, обращаться к детскому психологу.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ ВСТРЕЧИ

Нельзя замалчивать сложную ситуацию, словно ее не было в жизни. Такой способ приводит к ухудшению состояния ребенка. Важно принимать любые эмоции, не обесценивать и не отрицать страдания: человек имеет право на все чувства, которые он испытывает.

ЗАДАНИЕ:

Цель задания: проанализировать влияние негативных установок и научиться их избегать.

1. Пожалуйста, отметьте фразы, похожие на те, которые вы слышали от своих родителей в детстве.

- «Мне не нужен такой плохой мальчик...», «У меня больше нет дочери...», «Все беды из-за тебя...».
- «Что ты ведешь себя как маленький...», «Ты уже не ребенок, чтобы...», «Что за детский сад...».
- «Детство — самое счастливое время...», «Не торопись становиться взрослым, потому что...», «Только мамочка никогда не бросит, всегда будет рядом...».
- «Не рассуждай, а делай, что сказали...», «Не умничай...».
- «Как ты смеешь злиться на бабушку, она старше...», «Что ты боишься всякой ерунды...», «Тоже мне горе, кошка у него сдохла...», «Ты же мужчина, терпи...».
- «У тебя все равно ничего не получится...», «Успокойся уже, хватит зря время тратить...».
- «Не высовывайся, не лезь...», «Будь как все люди...», «Сиди тихо, не вякай...».
- «Все подружки — это до поры до времени, только мама...», «Эти парни сегодня есть, завтра нет, а вот родители...».
- «Саша может, а ты нет...», «Посмотри, как девочка хорошо одета, а ты неизвестно что на себя напялила...», «Чучело! стыдно с тобой показаться на люди...».
- «Вот у него была температура, но он вот сделал контрольную работу...», «Подумаешь, голова болит, давай бегом, делай уроки...».

2. Перепишите все отмеченные фразы в позитивном ключе, также от имени родителей. Например, вместо слов: «Мне не нужен такой плохой мальчик / плохая девочка» — пишите: «Какое счастье, что у меня есть такой замечательный мальчик». Вместо слов: «Не высовывайся, не лезь...» — пишите: «Мне очень важно твое мнение». И так далее.