

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАССЫЛКА № 8/2025

«РОДИТЕЛЬСКИЕ УСТАНОВКИ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ»

*«Ребёнок – зеркало семьи; как в капле воды
отражается солнце, так в детях отражается
нравственная чистота матери и отца»*

В.А. Сухомлинский

Традиционно главным институтом воспитания является семья. То, что ребенок в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. Важнейшим фактором формирования полноценно функционирующей личности ребенка являются детско-родительские отношения в семье, на которые, в свою очередь влияет психологическое благополучие родителей, их представления о ребенке и **родительские установки**, как готовность к определенному типу взаимодействия с ребенком.

Отношения детей и родителей являются значительным фактором, который влияет на развитие ребенка, формирование его личности. От этого зависят такие аспекты жизни ребенка, как:

- эмоциональная сфера (открытость, чувствительность, доверие, сопереживание, самооценка),
- познавательная сфера (интересы, мотивация, способности). В процессе воспитания родители, так или иначе, используют собственные установки, связанные с родительством.

Теория
установки.
Дмитрий
Николаевич
Узнадзе
(1886-1950)



Наиболее известным в этой области является исследование **Д.Н. Узнадзе**, который подчеркивал неосознанность мотивов и поступков личности. Пояснительным понятием в его теории стало **понятие установка**, которую он определил, как не осознаваемую готовность субъекта к восприятию будущих

событий и действий в определенном направлении и которая является основой целесообразной избирательной активности человека. Представители его школы рассматривали установку как готовность, которая определяется взаимодействием конкретной потребности и ситуацией ее удовлетворения.

Первооткрывателем **родительских установок** был известный автор теории транзактного анализа **Э. Берн**.

По мнению Э. Берна через родительские установки формируется жизненный и профессиональный сценарий, предписания относительно своего пола и брака, а также выбора партнера. Взрослые уже своим поведением способны программировать поведение ребенка на годы вперед.

Э. Берн по этому поводу пишет: «С первых месяцев жизни ребенка учат не только, что делать, но и что видеть, слышать, трогать, думать и чувствовать. И кроме всего этого, ему также говорят, будет ли он победителем или неудачником и как кончится его жизнь».



На родительские установки влияет социальный и экономический статус родителей, семейные ценности и не мало, важную роль удовлетворение собственным браком и жизнью.

Человек, взаимодействуя с другими людьми, всегда находится в трех состояниях: **«Взрослый»**, **«Ребенок»** и **«Родитель»**. Индивидуальный сценарий поведения человека в позициях «Ребенок» и «Родитель» формируется как раз под влиянием родительских предписаний.

Так, находясь в состоянии **«Ребенка»**, человек может испытывать неуверенность, растерянность, капризничать и демонстрировать шаблоны поведения, выработанные им еще в детстве в ответ на родительское воздействие.

А в позиции **«Родителя»** люди, как правило, копируют стиль поведения отца и матери и либо становятся снисходительными, либо дают своим авторитетом.

Состояние **«Взрослый»** наиболее эффективно и для общения, и для решения жизненных задач.

В большинстве концепций под **родительскими установками** понимается система или совокупность родительского эмоционального отношения к ребенку, восприятие ребенка родителем и способов поведения с ним.

Родительские установки — это стереотипные правила поведения, которые выражаются в действиях, словах, жестах и т. д.

Это своеобразное «скрытое послание» родителя ребёнку, поучение.

Родительские установки напрямую влияют на то, каким вырастет ребенок: уверенным, тревожным, закрытым или открытым к миру. Они формируют его самооценку, представления о себе и других людях, границы в отношениях и способность справляться с трудностями.



Позитивные родительские установки способствуют развитию самостоятельности, уверенности в себе, ответственности и других положительных качеств у ребёнка. Они включают в себя поддержку, любовь, уважение к мнению ребёнка и предоставление ему свободы выбора. Такие установки помогают ребёнку чувствовать себя защищённым, любимым и нужным, что способствует его гармоничному развитию. Положительные установки помогают детям строить здоровую самооценку, верить в свои силы и выстраивать отношения с другими людьми. Они опираются на реальность и не создают у ребенка иллюзии собственной исключительности или вседозволенности.

Негативные родительские установки, напротив, могут привести к формированию у ребёнка неуверенности в себе, низкой самооценки, зависимости от чужого мнения и неспособности принимать решения. Критика, сравнение с другими детьми, чрезмерный контроль, недоверие и другие формы негативного воздействия на ребёнка – все это приводит к тому, что взрослый человек, следуя этим установкам, действует во вред себе. Негативные установки мешают ребенку строить здоровые отношения с собой и окружающим миром. Они подрывают базовые структуры личности: чувство безопасности, способность распознавать свои эмоции и защищать личные границы.

Как формируются негативные установки? Негативные установки формируются под влиянием одного или нескольких факторов:

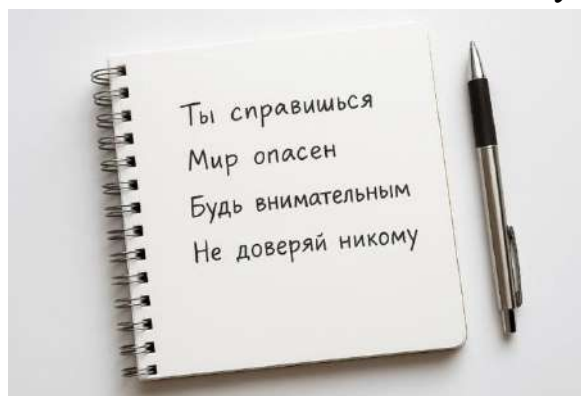
1. Отсутствие безусловной любви со стороны взрослых приводит к тому, что дети начинают обвинять себя в неудовлетворённости

родителей, считают себя недостаточно хорошими, чтобы получать ласку, добро, похвалу и блага просто по факту существования. У них снижается самооценка, и серьёзно нарушается психическое равновесие.

2. Выставляя ребёнка «дефектным», родители умело манипулируют им, чтобы получить некую выгоду. Взрослые искажают реальность, отрицают факты своих ошибок, отрекаются от данных слов, тем самым, воспитывают в детях неуверенность. Со временем ребёнок начинает сомневаться в собственном здравомыслии, подлинности фактических событий, чувств и искренности желаний.

3. Родители часто становятся центром вселенной ребенка. Сосредотачивают любые ситуации вокруг своей личности, заставляя ребёнка чувствовать себя неуслышанным, одиноким, потерянным. Ребёнку становится трудно говорить о своих эмоциях и потребностях. Это приводит к потере собственной идентичности, опоры на себя, провоцирует неуверенность в принятии решений.

4. Дети живут в хроническом стрессе и тревоге из-за непредсказуемых реакций взрослого, постоянно сменяющихся ожиданий, требований, оценок поведения. Постоянно ждут эмоциональных или физических наказаний без объективных причин, просто из-за недовольства родителей. Помимо прочего, становятся ответственными за представляемый в обществе образ матери или отца. Боятся сделать что-то, что повысит эмоциональное напряжение в семье, очернит взрослых, выставит их в «неправильном» свете.



5. Родители используют тактику сближения с детьми, так называемую любовную бомбардировку, после чего демонстрируют эмоциональное отчуждение, абсолютное пренебрежение, жестокое обращение. Это создаёт путаницу в мыслях и чувствах, запускает цикл надежд и разочарований.

6. Взрослые редко признают свою вину или ошибки. Оставляют детей без поддержки в поиске выходов из трудных жизненных ситуаций. Пропагандируют нездоровые отношения, лишённые эмпатии, основывающиеся при этом на эксплуатации других для достижения собственных целей и реализации желаний.

Влияние родительских установок проявляется в формировании сценария поведения в определенных ситуациях. Чаще всего это характерно для негативных установок, таких как «не живи», «не чувствуй», «не думай», «не будь здоровым» и других. Косвенное родительское обучение (программирование) впервые было описано американскими специалистами, **психотерапевтами Робертом и Мэри Гоулдингами** как **«родительские директивы»**.

Директива - это «скрытое послание» родителя ребенку, поучение. Виды родительских директив и их содержание раскрыты и описаны **психологами В.К. Лосевой и А.И. Луньковым**.

В названии каждой директивы отражен скрытый глубинный смысл послания ребенку. Директивы (установки) возникают повседневно. Одни случайны, слабы, другие принципиальны, постоянны и сильны, формируются с раннего детства, и, чем раньше они усвоены, тем сильнее их действие. Раз возникнув, установка не исчезает и в благоприятный для неё момент жизни ребёнка воздействует на его поведения и чувства.

1. «НЕ ЖИВИ»

Родители своему ребенку говорят такие фразы как:

«Ты мне мешаешь»,

«Глаза бы мои на тебя не глядели»,

«Не хочу видеть такого непослушного ребенка»,

«Сколько тревог и волнений я пережила с тех пор, как ты появился (ась) на свет»,

«Как я переживала, когда ты в детстве болел (а)»,

«Не хочу слышать, как ты плачешь»,

«Я не сделала карьеру (не вышла замуж), т.к. все силы отдала тебе».

Подсознательное решение: «Я – источник помех в жизни матери, я её вечный должник».

Вывод: «Было бы лучше, если бы меня не было».

Выход, последствия: бессознательное саморазрушение. Частые травмы, болезнь, алкоголизм, наркомания, увлечение экстремальными видами спорта, хулиганское поведение вне дома. Наказание снижает чувство вины.



КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТУПАТЬ

- Повторять каждый день: *«Я очень счастлива, что ты у меня есть»*, в нужный момент: *«Давай, я тебе помогу!»*.
- Приготовить ребенку сюрприз – открытку «Ты моё солнце, рада, что мы вместе». Периодически удивлять ребёнка такими знаками внимания. Мы как данность воспринимаем аналогичные детские послания, но, к сожалению, редко делаем нечто подобное в ответ.
- Составить с ребёнком коллаж *«Наша семья, где царит любовь и взаимопонимание!»* Взять ватман, клей, семейные фотографии и творить. Главное – посыл, закрепляемый в сознании ребёнка через творчество.

2. «НЕ РАСТИ»



Чаще всего такая установка дается родителями, у которых ребенок единственный в семье, или младшим детям. Для установки характерны фразы:

«Не торопись взрослеть»,
«Ты еще мал (а), чтобы...»,
«Ты считаешь себя слишком взрослым (ой)»,

«Детство – самое счастливое время жизни».

Подсознательное решение: «Я не имею права стать настолько самостоятельным, чтобы жить без материнской поддержки».

Вывод: никогда не подводить родителей, т.е. не расти.

Выход, последствия: «не мыслят свою жизнь без мамы», остаются навсегда «ребенком своих родителей», а не родителем своих детей. Отказ от свободной, самостоятельной жизни.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТУПАТЬ

- Повторять каждый день: *«Я очень тебя люблю. Ты умный, добрый, смелый. У тебя всё будет хорошо в будущем: ты создашь свою семью, найдёшь призвание, любимую работу, единомышленников и добьёшься всего, чего захочешь»*.
- **Визуализировать взросление.** Для этого купить и повесить ростомер. Можно добавлять на него фотографии и вписывать ключевые достижения ребёнка.
- **Планировать список детских возможностей и ответственностей.** Предоставить ребёнку возможность, но упомянуть о необходимости быть за неё ответственным.

3. «НЕ ДУМАЙ» Запрет на собственное мнение, выражающийся во фразах:

«Не бери в голову»,
«Не твоего ума дело!»,
«Не рассуждай, а делай»,
«Вырастешь – поймешь»,
«Много будешь знать – скоро состаришься»,
«Не рассуждай, а делай, что тебе говорят»,
«Не думай об этом, отвлекись (травматическая ситуация)»,
«Много думать вредно».

Достаточно сказать «Откуда ты взял такую чушь?», и ребёнок начнёт считать свои мысли глупыми.

Подсознательное решение: глубинное недоверие к результатам своего умственного труда.

Вывод: думать о чем угодно, только не о насущной проблеме, «много думать вредно». Достаточно сказать «Откуда ты взял такую чушь?», и ребёнок начнёт считать свои мысли глупыми.

Выход, последствия: чувство потерянности (чувство «пустоты в голове») в тех случаях, когда надо решить конкретную проблему; необдуманные поступки; мучительные головные боли, делающие сам процесс мышления невозможным.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТУПАТЬ

- **Спрашивать мнение ребёнка**, но не оценивать ответ.
- Повторять ребёнку: *«Ты у меня самый умный!»*
- Задавать вопросы: *«А ты как думаешь?»*, *«Ты думаешь об этом?»*
- **Учить детей разным видам мышления.** Один из способов развития креативного мышления – метод фокальных объектов. Задать ребёнку вопрос, «Какой может быть ручка?» и получить в ответ ряд прилагательных. Затем выбрать три случайных объекта и описывать их свойства. Например, яблоко – съедобное, красное; машинка – передвижная, со светом; конструктор – разборный, разноцветный. Далее применять эти свойства к ручке: она может быть съедобной, с фонариком, разборной. Такие упражнения впоследствии помогают решать жизненные задачи.



4. «НЕ БУДЬ РЕБЕНКОМ»

В речи некоторых родителей прослеживаются, следующие фразы:

«Скорей бы ты уже вырос (ла)»,
«Вечно ты как маленький (ая)»,
«Ты уже не ребенок, чтобы капризничать»,
«Пора бы тебе стать самостоятельнее»,
«Перестань ребячиться»,
«Ну, когда ты, наконец, повзрослеешь!»,
«Не притворяйся маленьким (ой), (глупым (ой))».



Такие фразы создают у ребенка ощущение отсутствия детства с его радостями.

Дети, принимающие данную установку, в будущем могут испытывать трудности в общении со своими детьми, так как не способны к играм.

Со стороны родителей, данная установка означает скорей всего, что они сами не готовы принять на себя ответственность за ребенка.

Подсознательное решение: Состояние «детскости» – плохое, постыдное, состояние «взрослости» - хорошее и достойное похвалы.

Вывод: необходимо быстрее взрослеть.

Выход, последствия: подавление своих детских желаний. Специфические трудности (барьер) при общении, неестественность и напряженность во время игры даже с собственными детьми. Непонимание того, о чем можно говорить и как играть с ребенком.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТУПАТЬ

- Ежедневно повторять: *«Я счастлива каждой минуте, проведённой вместе. Постепенно ты всему научишься»*,
- Обратиться к ребенку с фразой: *«Поплачь, будет легче...»*.
- **Ценить момент.**
Контролировать себя и стараться не планировать развитие ребёнка более чем на год вперёд. Интересы меняются молниеносно, а вот талант очень легко упустить.
- **Обращать внимание на то, в чём преуспел ребенок.**
Проговаривать вслух его успехи и предлагать повторить ещё раз, но уже вместе.

5. «НЕ ЧУВСТВУЙ»

Высказывания:

«Как тебе не стыдно бояться (собаку, темноты, домового, бабы Яги...)»,
«Как ты смеешь злиться на маму (бабушку), она же...»,
«Ешь все, что тебе дают, тарелка должна быть чистой»,
«Не сахарный (ая) – не растаешь»,
«Мне тоже холодно, но я же терплю».

Директива может выражаться в двух вариантах:

или относиться к **собственно чувствам**, или же к физическим **ощущениям**.

Под запретом оказываются эмоции гнева и страха; человек может утратить контакт с собственным телом и перестанет воспринимать его сигналы для самозащиты и ориентации в реальности.

Выход, последствия: запретный страх трансформируется в любой другой страх; гнев направляется на младших или более слабых. Ожирение, невозможность похудеть.



Таким образом, человек во взрослой жизни боится выражать свои чувства, копит гнев и другие эмоции в себе, ходит раздраженный на близких ему людей, так как не может высказаться. Чаще такие люди страдают сердечными и невротическими заболеваниями.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТУПАТЬ

- **Обсуждать с ребёнком его эмоции, помогать осознавать чувства и управлять ими.**

Попросить ребенка закончить предложения: «Я чувствую...», «Потому что...», «Я бы хотел, чтобы...» Объяснить, что плохих эмоций не бывает. Каждая из них имеет право на существование и обращает внимание человека на то, что тревожит его в данный момент больше всего.

- **Продемонстрировать, как можно выразить негативные эмоции в игровой форме:** прокричать злость в «мешочек гнева», выплеснуть обиду с помощью «подушки негатива», затоптать зависть на «коврике ненависти».

6. «НЕ ДОСТИГАЙ УСПЕХА»

Высказывания:

«У тебя не получится, давай я сама сделаю»,

«У тебя руки, как крюки (не из того места растут)»,

«У тебя все равно ничего не получится»,

«Я в молодости не могла себе позволить хорошо одеваться, так пусть моя дочь (сын) выглядит хорошо»,

«У меня в твоём возрасте всего этого не было».

Такие родители самостоятельно снижают самооценку ребенка. Во взрослой жизни эти дети могут стать трудолюбивыми и старательными людьми, но их будто постоянно тяготит ощущение неудовлетворенности или незавершенности.

Подсознательное решение: не достигать успеха (чтобы родителям не пришлось завидовать).

Вывод: человек, пугаясь успеха, бессознательно находит многочисленные способы навредить делу.

Выход, последствия: заниженная самооценка, трудолюбивые и старательные, но не могут довести начатое дело до конца.



КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТУПАТЬ

- **Говорить, что верите в таланты ребёнка,** и обязательно конкретизировать: **«Ты делаешь большие успехи** в игре на фортепиано. Главное – тебе самому интересно. **Я верю в тебя** и в то, что ты достигнешь больших высот

в этом».

- **Ставить достижимые цели.** Например, не «победить во всех соревнованиях», а «принять участие в этом году в четырёх соревнованиях». Это позволит избежать травмы, если ребёнок не выиграет.
- **Создать дерево талантов.** Для этого нарисовать карту мыслей, где схематично будут изображены заветные мечты ребёнка: «стать астронавтом» и т.д., приклеить стикеры с увлечениями ребёнка. Для самого важного можно создать вектор – расписать конкретные шаги на пути к достижению цели. Визуализация будет мотивировать, и подогревать интерес.

7. «НЕ БУДЬ ЛИДЕРОМ»

Многие родители убеждены, что лидером быть опасно и слишком хлопотно, лучше «не высовываться», «не умничать», «быть поскромнее»:

«Делай (будь) как все»,

«Не высовывайся»,

«Не выделяйся»,

«Не будь белой вороной»,

«Ты что, лучше всех (тебе больше всех надо)».

Родители думают, что детям, которые достигают успеха, другие завидуют, и пытаются тем самым оберегать своих детей. В итоге по мере взросления человек живёт в представлении того, что его будут любить только при условии, когда он не будет успешным, не станет лучшим в своём роде, не достигнет вершин, не будет проявлять свои способности и творчество. Именно так лучше жить, чтобы чувствовать свою безопасность.



Подсознательное решение: возможность уйти от ответственности.

Вывод: закрывает путь к раскрытию способностей в коллективе.

Выход, последствия: всегда ходят в подчиненных и на работе, и дома. Отказываются от карьеры. Не могут нестандартно и творчески мыслить, говорить.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТУПАТЬ

- **Следует избегать критики и обесценивания достижений ребенка**, поощрять инициативу и предоставлять возможности для проявления лидерских качеств в безопасной среде.
- Важно показывать ребенку, что родители верят в его способности и поддерживают его стремление к развитию.
- **Поощрять ребёнка к самостоятельности**, сказав: *«Смелее, ты всё можешь сам!»*, но при этом быть рядом, чтобы оказать поддержку и помощь при необходимости.
- **Помогать ребенку**, находить решения проблем, а не решать их за него.
- **Конкретизировать успехи ребенка**, отмечая его достижения, пусть даже маленькие.
- **Помогать ребенку** в освоении новых навыков, постепенно увеличивая сложность задач.

8. «НЕ ПРИНАДЛЕЖИ»

Высказывания:

«Ты – моя единственная опора»,

«Что бы я без тебя делал (а)?»,

«Я понимаю, твой друг сделал глупость, но ты-то как мог(ла) такое совершить?»,

«Ты же у меня особенный (ая), не такой (ая), как все»,

«Я от тебя я этого не ожидал (а)».

Чаще всего родители видят в ребенке единственного друга, во взрослой жизни человек, остается одиноким. В итоге человек везде чувствует себя «не как все», кроме как в родительской семье.

Подсознательное решение: «не принадлежи никому, кроме матери (отца)».

Вывод: в любой компании чувствует себя как бы «отдельно», не знакомо чувство «слияния с группой».

Выход, последствия: в любой группе будет чувствовать себя одиночкой, испытывая большие затруднения в ситуациях, предполагающих слияние с группой. Везде чувствует себя «не как все», кроме как в родительской семье.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТУПАТЬ

- **Важно показать ребенку безусловную любовь и принятие,** независимо от его успехов или неудач.
- **Обеспечить стабильность,** предсказуемость и последовательность в воспитании.
- **Давать ребенку возможность высказаться,** не перебивая и не обесценивая его чувства.
- **Поддерживать стремление** ребенка к развитию и росту.
- **Не сравнивать ребенка с другими детьми** и не критиковать его за недостатки.
- Помогать ребенку, находить свои сильные стороны и развивать их: **«Ты сделал это правильно», «Ты справишься!»**
- Если самостоятельно не удастся справиться с ситуацией, необходимо обратиться к **психологу или психотерапевту.**



9. «НЕ БУДЬ БЛИЗКИМ»

Часто, стараясь уберечь ребенка от разочарования и предательства, родители предостерегают его:

«Никому нельзя доверять, даже себе»»,
«Все люди обманщики», «Не откровенничай с чужими людьми»,
«Мужчинам (женщинам) доверять нельзя»,
«Ты думаешь, ты ему (ей) нужен(а) со своими чувствами?»,
«Мужчины (женщины) непостоянны, с ними надо быть осторожной».

Подсознательное решение: никому, кроме матери (отца), доверять нельзя.

Вывод: «любая близость опасна, если это не близость с матерью (отцом)».

Выход, последствия: формирует отстраненность, подозрительность. Мешает сблизиться с другими людьми, найти близкого человека, трудности в сексуальных отношениях, проблемы в эмоциональных контактах. Во взаимоотношениях с противоположным полом постоянно оказываются в роли жертвы, которую все обманывают и бросают. Ситуация предательства и обмана преследует и в деловых отношениях.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТУПАТЬ



- **Не перекладывать свои страхи на ребенка:** важно не проецировать свои негативные убеждения на ребенка, а позволять ему формировать собственное мнение о людях.
- **Поощрять позитивное общение:** «*На свете много добрых людей, готовых тебе помочь...*», создавать ситуации, в которых ребенок может безопасно взаимодействовать с другими людьми.
- **Показывать пример доверия:** если родители не могут полностью избавиться от недоверия, то стоит хотя бы демонстрировать ребенку, что они могут доверять определенным людям, например, близким родственникам или друзьям.
- **Говорить о важности доверия:** «*Людям нужно доверять*», объяснять ребенку, что доверие - это важная часть отношений, и что оно не должно быть слепым, а строиться на взаимоуважении и понимании.

10. «НЕ ДЕЛАЙ»

Такое приказание формирует пассивность и неверие в собственные силы и часто выражается в следующих словах:

«Будешь делать задание, когда я приду с работы»,

«Сначала я начну, ты посмотришь, а потом будешь делать сам(а)»,

«Не мешай мне (готовить, мыть посуду, чистить обувь....)»,

«Я сама это сделаю»,

«Подожди, не начинай! Сейчас приду, помогу тебе».

Смысл этих слов такой: «Не делай сам, я сделаю за тебя». Дети учатся не брать на себя ответственность, становятся нерешительными и вязнут в проблемах.

Подсознательное решение: «У меня получится плохо, надо подождать кого – то более успешного».

Вывод: не делай сам.

Выход, последствия: активность и инициатива практически полностью блокируется; испытывают мучительные трудности в начале каждого нового дела, даже хорошо знакомого; постоянно откладывают начало своих действий, часто попадают в цейтнот; часто упрекают себя в слабости.



КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТУПАТЬ

- **Дать ребёнку возможность действовать самостоятельно.**

Достаточно 2–3 раза выполнить дело за ребёнка, и инициативы ждать уже не приходится. Не торопить – важнее самому научиться завязывать шнурки, чем опоздать к бабушке.

- Сказать ребёнку: **«Попробуй ещё, у тебя обязательно получится!»**

- **Освоить «зону ближайшего**

развития»: анализировать действия, которые ребёнок может выполнять сам, и вместе делать шаг на следующую ступень развития. Например, сначала ребенок берёт ножницы под контролем родителя, потом учится резать по прямой линии. Если получается, родитель учит вырезать круги и кривые линии и даёт попробовать самому.

11. «НЕ БУДЬ САМИМ СОБОЙ»

Высказывания:

«Почему твой друг (подруга) умеет это делать, а ты нет?»,

«Делай, как я»,

«Посмотри на меня, перед тобой живой пример (будь как я)»,

«Твоя сестра (...) – не в пример тебе»,

«Я в твоём возрасте...»,

«Если бы ты был(а) девочкой

(мальчиком), у меня было бы меньше проблем».



Директива выступает в двух основных вариантах. Первый состоит в недовольстве родителей полом ребенка (например, ждали мальчика, а родилась девочка). Второй вариант выражается в высказываниях типа: "будь похожим на...", "стремись к идеалу".

Вывод: неудовлетворенность своим нынешним состоянием; чужое всегда лучше, чем свое собственное.

Выход, последствия: проблемы с формированием половой идентичности; трудности в контактах с противоположным полом; постоянно неудовлетворенность собой; «критичен к себе больше, чем к другим»; живут в состоянии мучительного внутреннего конфликта.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТУПАТЬ

- **Рассказать ребёнку об уникальности каждого человека.** Мы не должны соответствовать чьим-то ожиданиям и быть похожими на кого-то, у каждого свой путь.
- Говорить ребенку: *«Ты молодец, делай это, у тебя все получится!»*
- **Использовать техники визуализации успехов ребёнка,** например дерево талантов.
- Не забывать о том, что **родители всегда должны быть на стороне ребёнка.**

12. «НЕ ЧУВСТВУЙ СЕБЯ ХОРОШО»

Высказывания:

«Несмотря на то, что у моего сына (дочери) мало времени, он (а) все успевает»,

«Несмотря на то, что у него (нее) была высокая температура, он (а) выучил (а) все стихотворение»,

«Несмотря на то, что он (а) много пропустил (а) занятий, он (а) получает высокие отметки»,

«Несмотря на то, что у него была высокая температура, он написал контрольную работу на 10»,

«Хоть он у меня и слабенький, но сам вскопал целую грядку».

Яркий пример, когда мать говорит другим в присутствии ребенка: «Он у меня хоть и слабенький, но сделал...». Ребенок приучает себя к мысли, что болезнь привлекает к себе внимание, плохое самочувствие повышает ценность самого действия, то есть болезнь добавляет уважение и вызывает большее одобрение.

Ребенок в будущем получает разрешение на то, чтобы иметь выгоды от своего заболевания. В дальнейшем, такие люди начинают симулировать свою болезнь, что бы привлечь внимание. Если они здоровы, то начинают страдать ипохондрией.

Вывод: болезнь добавляет уважение и вызывает большее одобрение

Выход, последствия: человек уходит в болезнь, чтобы получить внимание от окружающих; симулирует болезнь для манипулирования другими людьми.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТУПАТЬ



- **Признать наличие проблемы** и проанализировать свои действия и слова.

- **Искренне выражать любовь** и поддержку ребёнку, не связывая это с его достижениями или поведением.

- **Поощрять самовыражение и самостоятельность ребёнка,** давая ему возможность принимать

решения и совершать ошибки.

- **Учиться сочувствовать и понимать чувства ребёнка,** даже если они кажутся родителям нелогичными или неприятными.
- **Обратиться за профессиональной помощью,** если самостоятельно не удастся изменить ситуацию.

Родители должны проанализировать свое поведение, осознать факт наличия негативных установок, и понять, к каким последствиям они могут привести. Если их вовремя распознать и исправить, то получится вырастить успешного и счастливого ребёнка.

ЧТО ЗАПОМНИТЬ

Родительские установки имеют глубокое влияние на развитие детей и их поведение.

Несомненно, большая часть родительских установок положительна и способствует благоприятному развитию личного пути ребёнка. А раз они помогают и не мешают, то и осознавать их не обязательно.

Это своеобразные инструменты психологической защиты, помогающие ребёнку сохранить себя и выжить в окружающем мире.



Родители должны быть осознанными в своих высказываниях и поступках, так как они могут иметь длительные последствия для ребенка. Чувства вины и стыда ни в коей мере не помогут ребёнку стать здоровым и счастливым. Не стоит делать его жизнь унылой, иногда ребёнку вовсе не нужна оценка его поведения, его просто надо успокоить. Дети от природы наделены огромным запасом инстинктов, чувств и форм поведения, которые помогут им быть активными, энергичными и жизнестойкими.

Слова родителей – это, как волшебство, ведь ребенок верит родителям, больше, чем кому-либо в мире.

Родители должны поддерживать, понимать и уважать эмоциональное развитие своих детей, ценить их индивидуальность и формировать у них положительные личностные качества.

Всегда находить время, чтобы поговорить с ребёнком.

Интересоваться проблемами ребёнка, вникать во все возникающие в его жизни сложности и помогать развивать его умения и таланты.

Передавать ребенку ответственность за решение вопросов, касающихся его жизни.

Важно ценить отношения здесь и сейчас, любить ребёнка как личность, не пытаться изменить его и с уважением относиться к его мнению, характеру и желаниям.

Самое важное! Безусловно, любить ребенка. Просто за то, что он есть!

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как?/Ю. Б. Гиппенрейтер - М.: Сфера, 2000.
2. Богословская, В.С. В кругу семьи рождается душа: Пособие для психологов, воспитателей. / В.С. Богословская. – Мн.: Ураджай, 2001.
3. Овчарова, Р.В. Психологическое сопровождение родительства./ Р.В. Овчарова - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003.
4. Эрик Берн. «Люди, которые играют в игры». – М., «ФАИР-Пресс», 2001 г.
5. Радостева, А.Г. Влияние семейных отношений на родительские установки // Фундаментальные исследования: сб. науч. тр. – 2008. – Вып. 8 (часть 5).
6. Узнадзе, Д.А. Психология установки. – СПб.: Питер, 2001.
7. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. 4-е издание. СПб.: Питер, 2015.
8. Дружинин В.Н. Психология семьи / В.Н. Дружинин. — СПб.: Питер, 2012.