

Родительские установки, которые вредят ребёнку и как их изменить.

Родительские установки — это такие послания/указания/программы, которые мы неосознанно внушаем своим детям ежедневно. Нам они кажутся безобидными и исходят из лучших побуждений, но эффект получается противоположным, психологическому здоровью ребёнка наносится вред.

Задача родителей — проанализировать свою речь и поведение, осознать факт наличия указаний/посланий/программ и проработать нужную. Если вовремя распознать и исправить эти установки, получится вырастить успешного и счастливого ребёнка.

8 РОДИТЕЛЬСКИХ УСТАНОВОК:

- Не живи;
- Не будь ребёнком;
- Не расти;
- Не думай;
- Не чувствуй;
- Не будь успешным, не будь лидером;
- Не делай;
- Не будь самим собой.

Не живи -

«Какая ты неряха! И зачем я тебя родила? Думала, помогать мне будешь!», «Мне такой хулиган не нужен, сиди здесь, а я пошла».

Это одна из самых популярных и травматичных для психики ребёнка манипуляций. Происходит игра на хроническом чувстве вины за то, что малыш виноват во всех неудачах родителей.

Дети, выросшие с такой установкой, выбирают модель поведения, в которой постоянно получают наказание. Это смягчает чувство вины, на мгновение ребёнок освобождается от психологического груза.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТУПАТЬ

Повторяйте каждый день: «Я очень счастлива, что ты у меня есть».

Приготовьте малышу сюрприз — открытку «Ты моё солнце, рада, что мы вместе». Периодически удивляйте ребёнка такими знаками внимания. Мы как данность воспринимаем аналогичные детские послания, но, к сожалению, редко делаем нечто подобное в ответ.

Составьте с ребёнком коллаж «Семья, как я тебя люблю». Возьмите ватман, клей, семейные фотографии и творите. Главное — посыл, закрепляемый в сознании ребёнка через творчество.

2. Не будь ребёнком -

«Ты уже не маленький, думай сам!», «Хватит вести себя как ребёнок, пора повзрослеть».

Обычно такое говорят единственному или старшему ребёнку в семье. В итоге — подавление творческого порыва, желания проявить своё «я», низкая самооценка.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТУПАТЬ

Ежедневно повторяйте: «Я счастлива каждой минуте, проведённой вместе. Тебе сейчас три года, это прекрасный возраст. Постепенно ты всему научишься».

Цените момент. Контролируйте себя и старайтесь не планировать развитие ребёнка более чем на год вперёд. Интересы меняются молниеносно, а вот талант очень легко упустить.

Обращайте внимание на то, в чём преуспел малыш. Проговаривайте вслух его успехи и предлагайте повторить ещё раз, но уже вместе.

3. Не расти -

«Не торопись взрослеть, ты всё успеешь», «Я всегда буду рядом и никогда не брошу тебя», «Ты навсегда останешься моим малышом»

За этими словами кроется страх родителей остаться наедине друг с другом или в одиночестве после ухода ребёнка из семьи.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТУПАТЬ

Повторяйте 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».

Визуализируйте взросление. Для этого купите и повесьте ростомер. Можно добавлять на него фотографии и вписывать ключевые достижения ребёнка.

Планируйте список детских возможностей и ответственностей. Предоставьте ребёнку возможность, но упомяните о необходимости быть за неё ответственным.

4. Не думай -

«Ой, ну что ты заиклился? Хватит думать об этом, пошли лучше мультик посмотрим».

Со временем ребёнок даже не будет пытаться справляться со сложными ситуациями.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТУПАТЬ

Спрашивайте мнение ребёнка, но не оценивайте ответ. Достаточно сказать «Откуда ты взял такую чушь?», и ребёнок начнёт считать свои мысли глупыми.

Учите детей разным видам мышления. Задаёте ребёнку вопрос «Какой может быть ручка?» и получаете в ответ ряд прилагательных. Затем выбираете три случайных объекта и описываете их свойства. Например, яблоко — съедобное, красное; машинка — передвижная, со светом; конструктор — разборный, разноцветный. Далее применяете эти свойства к ручке: она может быть съедобной, с фонариком, разборной. Такие упражнения впоследствии помогают решать жизненные задачи.

5. Не чувствуй -

«Не злись на учителя, она тебе в бабушки годится», «Успокойся, нельзя так смеяться у всех на виду», «Не смей завидовать».

Мы буквально запрещаем ребёнку испытывать чувства. В итоге ребёнок считает, что ему нельзя испытывать эмоции по отношению к определённым людям и переносит их на младших братьев, сестёр или одноклассников.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТУПАТЬ

Обсуждайте с ребёнком его эмоции, помогайте осознавать чувства и управлять ими. Попросите его закончить предложения: «Я чувствую...», «Потому что...», «Я бы хотел, чтобы...» Объясните, 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.

Продемонстрируйте, 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 будь успешным, не будь лидером -

«Куда ты высовываешься?», «Что люди подумают?», «Тише едешь — дальше будешь».

Чтобы избежать зависти или осуждения, родители внушают это ребёнку.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТУПАТЬ

Говорите, что верите в таланты ребёнка, и обязательно конкретизируйте: «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».

Ставьте 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.

Создайте дерево талантов. Для этого нарисуйте карту мыслей, где схематично изобразите заветные мечты ребёнка, приклейте стикеры с увлечениями ребёнка.

7. Не делай -

«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.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТУПАТЬ

Дайте ребёнку возможность действовать самостоятельно. Достаточно 2–3 раза выполнить дело за ребёнка, и инициативы ждать уже не приходится. Не торопите — важнее самому научиться завязывать шнурки, чем опоздать к бабушке.

Освойте «зону ближайшего развития»: анализируйте действия, которые ребёнок может выполнять сам, и вместе делайте шагочок на следующую ступень развития. Например, сначала малыш берёт ножницы под контролем родителя, потом учится резать по прямой линии. Если получается, учим вырезать круги и кривые линии и даём попробовать самому. По этой схеме можно обучать и детей старшего возраста, например, приготовлению еды.

8. Не будь самим собой -

«Почему Вася справился с заданием, а ты нет?», «Стремись к идеалу, ты должен быть лучшим».

Так родители заставляют ребёнка чувствовать хроническую неудовлетворённость собой. Человек вырастает завистливым, агрессивным, лживым, бегущим от своей личности.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТУПАТЬ

Расскажите ребёнку об уникальности каждого человека. Мы не должны соответствовать чьим-то ожиданиям и быть похожими на кого-то, у каждого свой путь.

Используйте техники визуализации успехов ребёнка, например, дерево талантов.

Не забывайте, что Вы всегда должны быть на стороне ребёнка.

Задача родителей — контролировать своё поведение и понимать, что, кому и зачем говорить, к каким последствиям могут привести слова. Важно ценить отношения здесь и сейчас, любить ребёнка как личность, не пытаться изменить его и с уважением относиться к его мнению, характеру и желаниям.