



## *Уважаемые родители!*

Душевная жизнь человека чрезвычайно сложна, так как психика состоит из двух взаимоопределяющих составных: осознаваемое и несознаваемое – сознание и подсознание.

В неосознаваемой сфере очень важное значение имеет фиксированное отношение к себе, к другим и к жизни в целом. Определяют это установки и психологическая защита. Родителям особенно важно понять, какую роль в эмоционально-личностном развитии ребёнка играют родительские установки. Бессспорно, родители – самые значимые и любимые для ребёнка люди. Авторитет, особенно на самых ранних этапах психоэмоционального развития, непререкаем и абсолютен.

В отличие от сформировавшейся личности, ребёнок не владеет психологическими защитными механизмами, не способен руководствоваться осознанными мотивами и желаниями. Родителям стоит осторожно и внимательно относиться к своим словесным обращениям к ребёнку, оценкам поступков ребёнка, избегать установок, которые впоследствии могут отрицательно проявиться в поведении ребёнка, делая его жизнь стереотипной и эмоционально ограниченной.

Установки возникают повседневно. Они 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. Оружием против негативной установки может стать только контрустановка, причём постоянно подкрепляемая положительными проявлениями со стороны родителей и окружающих. 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. Примером исторически сложившихся и передаваемых из поколения в поколение положительных установок, охраняющих человека, являются пословицы и поговорки, сказки и басни с мудрым адаптационным смыслом, где добро побеждает зло, где важны стойкость, вера в себя и свои силы.

Ниже приведена таблица наиболее часто встречающихся негативных родительских установок. Обратите внимание на те последствия, которые они могут иметь для личности ребенка, и научитесь выдвигать контрустановки. Вспомните, не слышали ли вы нечто похожее от своих родителей? Не стали ли некоторые из них тормозящими указателями на вашем жизненном пути?

НЕГАТИВНЫЕ	УСТАНОВКИ	ПОЗИТИВНЫЕ
Сказав так:	подумайте о последствиях	и вовремя исправьтесь
«Не будешь слушаться, с тобой никто дружить не будет...».	Замкнутость, отчуждённость, угодливость, безынициативность, подчиняемость, приверженность стереотипному поведению.	«Будь собой, у каждого в жизни будут друзья!».
«Горе ты моё!»	Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями.	«Счастье ты моё, радость моя!»
«Плакса-Вакса, нытик, пискля!»	Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, страхи, повышенное эмоциональное напряжение.	«Поплачь, будет легче...».
«Вот дурашка, всё готов раздать...».	Низкая самооценка, жадность, накопительство, трудности в общении со сверстниками, эгоизм.	«Молодец, что делишься с другими!».
«Не твоего ума дело!».	Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчуждённость, конфликты с родителями.	«А ты как думаешь?».
«Ты совсем, как твой папа (мама)...».	Трудности в общении с родителями, идентификация с родительским поведением, неадекватная самооценка, упрямство, повторение поведения родителя	«Папа у нас замечательный человек!» «Мама у нас умница!».
«Ничего не умеешь делать, неумейка!».	Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, задержка психического развития, безынициативность, низкая мотивация к достижению.	«Попробуй ещё, у тебя обязательно получится!».
«Не кричи так, оглохнешь!»	Скрытая агрессивность, повышенное психоэмоциональное напряжение.	«Скажи мне на ушко, давай пошепчемся...!».

НЕГАТИВНЫЕ	УСТАНОВКИ	ПОЗИТИВНЫЕ
Сказав так:	подумайте о последствиях	и вовремя исправьтесь
«Ты плохой, обижашь маму, я уйду от тебя к другому ребёнку!».	Чувство вины, страхи, тревожность, ощущение одиночества, нарушение сна, отчуждение от родителей, «уход» в себя или «уход» от родителей.	«Я никогда тебя не оставлю, ты самый любимый!».
«Жизнь очень трудна: вырастешь – узнаешь...!»	Недоверчивость, трусость, безволие, покорность судьбе, неумение преодолевать препятствия, склонность к несчастным случаям, подозрительность, пессимизм.	«Жизнь интересна и прекрасна! Всё будет хорошо!».
«Уйди с глаз моих, встань в угол!»	Нарушения взаимоотношений с родителями, «уход» от них, скрытность, недоверие, озлобленность, агрессивность.	«Иди ко мне, давай во всём разберёмся вместе!»
«Не ешь много сладкого, а то зубки будут болеть, и будешь толстая!».	Проблемы с излишним весом, больные зубы, самоограничение, низкая самооценка, неприятие себя.	«Давай немного оставим папе (маме)».
«Все вокруг обманщики, надейся только на себя!»	Трудности в общении, подозрительность, завышенная самооценка, страхи, проблемы сверхконтроля, ощущение одиночества и тревоги.	«На свете много добрых людей, готовых тебе помочь...».
«Ах ты, гадкий утёнок! И в кого ты такой некрасивый!».	Недовольство своей внешностью, застенчивость, нарушения в общении, чувство беззащитности, проблемы с родителями, низкая самооценка, неуверенность в своих силах и возможностях.	«Как ты мне нравишься!».
«Нельзя ничего самому делать, спрашивай разрешения у старших!».	Робость, страхи, неуверенность в себе, безынициативность, боязнь старших, несамостоятельность, нерешительность, зависимость от чужого мнения, тревожность.	«Смелее, ты всё можешь сам!».
«Никого не бойся, никому не уступай, всем давай сдачу!».	Отсутствие самоконтроля, агрессивность, отсутствие поведенческой гибкости, сложности в общении, проблемы со сверстниками, ощущение вседозволенности.	«Держи себя в руках, уважай людей!».

Естественно, что список установок может быть значительно больше. Составьте свой собственный и попытайтесь найти конструктивные, это очень полезное занятие, ведь сказанное, казалось бы, невзначай и не со зла, может «всплыть» в будущем и отрицательно повлиять на психоэмоциональное благополучие ребёнка, его поведение, а нередко и на его жизненный сценарий.

*Уважаемые родители! Задумайтесь!*

### **Как часто вы говорите детям:**

- Я сейчас занят(а)...
- Посмотри, что ты натворил!
- Как всегда неправильно!
- Когда же ты научишься?
- Сколько раз тебе можно повторять!
- Ты сведёшь меня с ума!
- Что бы ты без меня делал!
- Вечно ты во всё лезешь!
- Уйди от меня!
- Встань в угол!

Все эти фразы крепко сохраняются в подсознании ребёнка, и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребёнок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, неуверен в себе.

