

**ВЛИЯНИЕ РОДИТЕЛЕЙ
НА САМООЦЕНКУ И
УСПЕВАЕМОСТЬ
РЕБЕНКА**

ИСТОЧНИКИ:

- ◎ Семейный психолог Светлана Меркулова рассказала в своей статье, как всего одна неосторожно брошенная фраза может сделать из вашего ребёнка закомплексованного человека.
- ◎ Елена Лановенко – семейный психолог написала статью о 12 родительских программах, которые делают из детей закомплексованных взрослых

Родительская программа

«Не живи»

- Это, пожалуй, одна из самых тяжелых жизненных программ. Она формируется, если ребенок выжил вопреки желанию мамы: попытка аборта, тяжелые роды, многодетная семья или случайная беременность. Здесь мы будем часто слышать такие мамины фразы:
- «Если бы не ты, мне было бы лучше»,
- «Исчезни с моих глаз»,
- «Я убью тебя, если ты сделаешь это...».
- Ну а когда родитель бьет или оскорбляет ребенка, то такая программа передается открыто. Только ребенок все понимает буквально! т.е. «мама станет счастливее, если меня не будет».
- С такой программой живут люди, которых посещают мысли о самоубийстве. Часто среди них встречаются люди, выбирающие экстремальные профессии: летчики, мотогонщики, скалолазы.
- Иногда тяжесть этой программы «Не живи» может смягчить программа «Раз уж ты родился, живи, но при этом ты должен...» или такая программа: «Не проявляй эмоций не радуйся» или так: «Слушайся меня, раз уж ты появился на свет». Человек, выросший с таким установочным пакетом, будет временами чувствовать себя бесполезным, он безынициативен и тревожен.
- Бывает, программа «Не живи» смягчается и дополняется посланием «Помогай!», в этом случае человек будет чувствовать себя хорошо только тогда, когда занят важным делом. Но во времена отдыха ему будет тяжело и неловко, он будет чувствовать себя ненужным, бесполезным. Пока человек работает, он живет, но когда он не занят делом, он не имеет права на жизнь. Трудоголизм истощает, а значит, медленно убивает человека, но и отдых его истощает-убивает...

Условная любовь и родительская программа «НЕ ЖИВИ»



«Я в твоём возрасте училась на отлично»

- ◎ С рождения и до 6 лет мама и папа для ребенка — это практически боги, которые знают все. Они формируют отношение малыша к миру и к себе лично. Конкретно в этой фразе можно увидеть конкуренцию родителя с ребенком, он как бы говорит своему чаду: «Ты до меня никогда не дотянешься! Как бы ты ни старался, я лучше тебя».
- ◎ Дети, выросшие с такой установкой, как правило, всю жизнь доказывают семье, что они хорошие. Конечно, говоря подобные вещи, вы действительно стимулируете нарциссическую часть психики ребенка, что провоцирует его достигать определенных целей.
- ◎ Но беда в том, что в итоге человек добивается чего-то не для себя, а для мамы с папой, чтобы они наконец-то увидели, что он достоин их.
- ◎ Вырастая, такие дети никогда не радуются своим успехам, радость приходит только в том случае, если родитель признает их достижения, но он вряд ли это сделает.

«Ты моя курочка, обезьянка» или без имени

- Как только ни называют своих детей любящие родители. Все это приводит к **обезличиванию** ребенка, его как бы нет, а есть какая-то игрушка, с которой можно делать все что душе угодно. В начале своей жизни ваш сын или дочь любое сказанное слово будут воспринимать некритично, они будут доверять вам. Скажете ребенку, что он глупый, вместо «Тебе нужна помощь, давай я объясню», и ребенок примет и это.
- Приведем пример: мама в воспитательном порыве сказала сыну, что он трус. В итоге при знакомстве мальчик представлялся так: «Меня зовут Ваня Иванов, я трус». Когда вы слышите подобное — это должно быть стимулом, чтобы подумать над тем, как вы общаетесь с собственным чадом. Имя человека — это его презентация миру. В некоторых семьях получается, что оно задвигается и придумывается масса веселых названий для ребенка, а зря! Имя всегда должно быть на первом плане, это то, как человек будет впоследствии ощущать себя в этом мире, насколько он будет целостен. Если вы чаще называется дочку или сына курочкой, то вы как бы откусываете от его имени (от его личности) кусочки.

«Дома получишь!»

- ◎ Это про то, что родитель имеет право сделать с ребенком все что угодно, не обращаясь к его чувствам. В одну секунду мама или папа превращаются в родителя-надзирателя, который карает или прощает. У детей, часто слышащих подобное выражение в свой адрес, непросто складываются отношения с начальством, поскольку родительская фигура как бы склеивается с фигурой начальника, и человек начинает бояться шефа и при этом хочет ему угодить, чтобы не быть наказанным. Но, как правило, руководство чувствует подобное отношение и в ответ начинает «гнобить» такого подчиненного.

«Уйди, чтобы я тебя не видела и не слышала»

- ◎ Перевожу: «Ты испортил мне жизнь, исчезни! Тебя не должно быть». И впоследствии такой ребенок живет с чувством глубокой вины перед родителем, за то что он мешал жить родителю счастливо.

Посмотри, у Зухры пятёрка за контрольную работу, а у тебя — четвёрка

- ◎ Большинство родителей всё делают из лучших побуждений. У самих родителей в детстве, скорее всего, был такой опыт, и тогда они говорят: «Ничего страшного, мне тоже так говорили, я же вырос, посмотри, какой я замечательный». Они смогли «забыть», как это больно, когда мама или папа тебя отвергает и говорит при этом: «А Зухра лучше, чем ты». Это очень болезненный опыт, который часто дети переносят в свою взрослую жизнь. Эту Зухру они потом начинают ненавидеть. Ребёнку всегда неприятно, когда его сравнивают с кем-нибудь другим, с одноклассником, братом или сестрой. Такие, уже взрослые люди всегда продолжают сравнивать себя с другими и всегда не в свою пользу.

Будешь себя плохо вести, мы тебя отдадим ... (поведем к...)

- ◎ Это очень конкретное послание, в котором говорится, что ребёнок ценен, только если он **удобен** своим родителям. Родитель транслирует своему чаду: «Не будь собой, ты должен быть таким, каким ты нас устраиваешь». Вырастая, такие дети не знают, чего они хотят, и пытаются угодить всем и каждому.

Ты совсем как отец (мать)

- ◎ Безусловно, эта фраза иллюстрирует отношения папы с мамой, их недовольство своей совместной жизнью, которое они вымещают на ребёнке. То есть супруги напрямую не выясняют отношения, но через своё чадо говорят друг другу какие-то гадости. И все эти гадости остаются в ребёнке. Если мама говорит: «Ты такой же упрямый, как твой папаша». Получается, что папа — плохой человек, с которым невозможно договориться. А теперь подумаем, захочет ли мальчик быть таким мужчиной, ведь он упрямый и нехороший? Когда мы проецируем свои плохие отношения на детей, то им приходится жить с этим. С другой стороны, в этой фразе он может услышать подтекст, что «с девочками лучше, чем с мальчиками». Родители используют эту манипуляцию, если есть борьба за ребёнка и ему надо выбрать сторону либо папы, либо мамы.

Не позорь меня

- ◎ Другими словами, родитель говорит: «Ты мой позор». Дети, которые часто слышат подобную фразу, очень хотят, чтобы все увидели, какие они на самом деле, при этом, если они получают чье-то внимание, то не знают, что с ним делать. Они прячутся, закрываются, теряются. У такого ребёнка как будто нет выбора, он может быть только чьим-либо позором. Говоря что-то подобное, вы травмируете собственного малыша.

Программа «Не думай!»

- ◎ Это еще одна программа, где самостоятельная деятельность ребенка (в этом случае мыслительная) унижается и высмеивается. Или же путем подражания: когда дочь, наблюдая за поведением истеричной матери, приходит к выводу – для того, чтобы добиться чего-то от мужчины, нужно отключить разум и отдаться чувствам.
- ◎ Взрослый человек, следуя этой установке, будет, скорее, сокрушаться по поводу возникающих проблем, чем решать их.

Программа «Не чувствуй!»

- ◎ Программу «Не чувствуй!» формируют родители, которые сами подавляют свои чувства. Обычно, это запрет на чувства и эмоции определенного характера, например, не чувствовать гнев или страх.
- ◎ Я думаю, многие сталкивались с родительскими замечаниями: «Большие мальчики не плачут» или «Нужно быть смелым, как солдат!» Тем самым ребенку запрещается быть печальным или бояться.
- ◎ Есть еще один вариант, когда ребенку транслируется послание «Чувствуй то, что я чувствую». Например, мама может сказать: «Мне холодно, надень свитер» или «Я проголодалась, что ты хочешь съесть?»

Программа «Не будь ребенком!»

- Такую программу формируют взрослые, которые сами пребывают в состоянии Ребенка: я сам хочу внимания. Послания, которые они передают, выглядят примерно так: «Я согласен тебя терпеть, если ты будешь вести себя как взрослый». Инфантильно-истеричная мама, которой выгодно, если ребенок как можно скорее станет самостоятельным, формирует эту программу, приговаривая: «Хорошие мальчики заботятся о своих мамах», «Подумай о маме, ей неприятно, когда ты не слушаешься», «Подрастай скорее, чтобы маме не было так тяжело»...
- Родители, выросшие в семьях, где вести себя по-детски считалось неприемлемым, также транслируют это послание. Они попросту не понимают, как вести себя в такой ситуации и чего от нее ждать.
- С установкой «нельзя вести себя по-детски» часто сталкиваются старшие дети, когда на них перекладывают ответственность за самых младших. Им *приходится* всегда поступать правильно и «быть примером».
- К программе «Не будь ребенком» очень часто привязывается программа «Не радуйся» или «Не веселись». Безусловно, чтобы веселиться, не обязательно быть ребенком, но, заложенная в детстве установка, что для того, чтобы быть примером, быть взрослым и серьезным, нужно отказаться от веселья, будет срабатывать всякий раз, когда Вам представится возможность повеселиться.

Программа «Не будь здоров»

- ◎ Такая программа формируется, когда ребенок может получить родительское внимание, тепло, ласку и заботу только когда он болен: пропадающие на работе родители вдруг находятся рядом целый день, читают сказки, пекут блинчики, гладят по голове и интересуются, как ребенок себя чувствует.
- ◎ Не замечая этого, родители налагают на ребенка запрет быть здоровым. И во взрослой жизни в любой неудобной ситуации человек, выросший по этому сценарию, будет использовать недомогания как единственное верное средство.

Программа «Не делай успехов»

- ◎ Программу «Не делай успехов» формируют родители, ревностно относящиеся к успехам ребенка. Они завидуют тем возможностям, что есть у ребенка, обвиняют его в неблагодарности. Как родители они очень даже горды своим чадом, но глубоко внутри них сидит маленький мальчик/девочка, который полон черной зависти: а что если у него все получится? он докажет, что лучше меня! Сколько угодно такой родитель может заставлять своего ребенка прилежно учиться, но на невербальном уровне он будет транслировать строжайший запрет на успех.

Программа «Не делай успехов»

- ◎ Тот же самый сценарий закладывают родители, которые берут на себя ответственность за то, что делает их ребенок. **К примеру, ребенок пишет сочинение, а мама исправляет слова и выражения на — как ей кажется — более точные и емкие.** Или когда ребенок нарисовал картинку, а папа берет и дорисовывает ее, «чтобы совсем хорошо было». Так родители отнимают у ребенка действие, отнимают успех. Несмотря на посыл «ты должен все делать хорошо», они не научили его завершать начатое. Люди, выросшие с такой программой, привыкли все делать хорошо, но на завершающей стадии они вдруг попадают в ситуацию, начисто перечеркивающую все их усилия.

Рекомендации психолога

- ◎ 1. Безусловное принятие
- ◎ *Первое правило общения родителя с ребенком — принятие его таким, какой он есть, без условий и требований. Ребенок должен жить с ощущением, что он в любом случае любимый, желанный, ценный и дорогой, даже если он поступил неправильно.*

Рекомендации психолога

◎ 2.Недовольство

- ◎ *При этом выразить недовольство можно и нужно — но не самим ребенком, а конкретными его действиями. Не «ты плохой», а «ты поступил плохо», а еще лучше «мне плохо от того, как ты поступил».*

Правила эффективных родителей

- ◎ 1. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «Ты, конечно, справишься!»
- ◎ 2. Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом:
 - ◎ - возьмите на себя только то, что он не может выполнять сам;
 - ◎ - по мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.
- ◎ 3. Думайте при ребенке вслух, анализируйте, рассуждайте. Решайте жизненные ситуации. Научить ребенка думать – главная обязанность родителя!

Каждый ребенок уникален.

Чтобы создать благоприятный климат в семье для решения любых проблем следуйте правилам:

- ⊙ *Правило первое: не бей лежачего.* — Двойка - достаточное наказание, и не стоит дважды наказывать за одни и те же ошибки. Оценку своих знаний ребенок уже получил, и дома от своих родителей он ждет спокойной помощи, а не новых упреков.
- ⊙ *Правило второе: не более одного недостатка в минутку.* Чтобы избавить ребенка от недостатка, замечайте не более одного в минуту. Знайте меру. Иначе ваш ребенок просто —отключится, перестанет реагировать на такие речи, станет нечувствительным к вашим оценкам. Конечно, это очень трудно, но по возможности выберите из множества недостатков ребенка тот, который сейчас для вас особенно переносим, который вы хотите ликвидировать в первую очередь, и говорить только о нем. Остальное же будет преодолено позже либо просто окажется несущественным.
- ⊙ *Правило третье: за двумя зайцами погонишься...* Посоветуйтесь с ребенком и начните с ликвидации тех учебных трудностей, которые наиболее значимы для него самого. Здесь вы скорее встретите понимание и единомыслие.
- ⊙ *Правило четвертое: хвалить - исполнителя, критиковать - исполнение.* Оценка должна иметь точный адрес. Ребенок обычно считает, что оценивают всю его личность. В ваших силах помочь ему отделить оценку его личности от оценки его работы. Адресовать к личности надо похвалу. Положительная оценка должна относиться к человеку, который стал чуточку более знающим и умелым. Если благодаря такой вашей похвале ребенок начнет уважать себя за эти качества, то вы заложите еще одно важнейшее основание желая учиться.

- *Правило пятое: оценка должна сравнивать сегодняшние успехи ребенка с его собственными вчерашними неудачами.* Не надо сравнивать ребенка с успехами соседского. Ведь даже самый малый успех ребенка – это реальная победа над собой, и она должна быть замечена и оценена по заслугам.
- *Правило шестое: не скупитесь на похвалу.* Нет такого двоечника, которого не за что было бы похвалить. Выделить из потока неудач крошечный островок, соломинку, и у ребенка возникнет плацдарм, с которого можно вести наступление на незнание и неумение. Ведь родительские: —Не сделал, не старался, не учил порождает Эхо: —не хочу, не могу, не буду!
- *Правило седьмое: техника оценочной безопасности.* Оценивать детский труд надо очень дробно, дифференцированно. Здесь не годится глобальная оценка, в которой соединены плоды очень разных усилий ребенка – и правильность вычислений, и умение решать задачи определенного типа, и грамотность записи, и внешний вид работы. При дифференцированной оценке у ребенка нет ни иллюзии полного успеха, ни ощущения полной неудачи. Возникает самая деловая мотивация учения: —Еще не знаю, но могу и хочу знать.
- *Правило восьмое: ставьте перед ребенком предельно конкретные цели.* Тогда он попытается их достигнуть. Не искушайте ребенка невыполненными целями, не толкайте его на путь заведомого вранья. Если он сделал в диктанте девять ошибок, не берите с него обещания постараться в следующий раз написать без ошибок. Договоритесь, что их будет не более семи, и радуйтесь вместе с ребенком, если это будет достигнуто.

Рекомендации психолога

- ◎ **1.Активное слушание**
- ◎ Пожалуй, главная техника, которой родителям следует научиться — это активное слушание в сложных ситуациях: когда ребенку грустно, трудно или плохо. Цель техники — дать ребенку понять, что в трудную минуту его слышат, к его проблеме неравнодушны, его понимают.
- ◎ *Чтобы активно слушать, нужно «возвращать» ребенку то, что он говорит, обозначая при этом чувства ребенка:*
 - *Я не хочу делать уроки!*
 - ◎ — ***Тебе неприятно*** заниматься русским языком
 - ◎ — *Нет, просто там очень много!*
 - ◎ — ***Ты боишься*** не успеть до завтра

Рекомендации психолога

◎ 2. Разрешение конфликтов

- ◎ *Конфликты — это нормально. Они бывают даже в самых дружных семьях. Хорошее разрешение конфликта — когда обе стороны получают то, чего они на самом деле хотели.*

Рекомендации психолога

- ◎ **3. Передача ответственности**
- ◎ *Передача детям ответственности за свои дела – самая большая забота, которую вы можете проявить по отношению к детям*

Мы вас любим!

- ◎ Уважаемые родители, лекция подошла к концу. Любите своих детей, больше времени проводите с ними, и тогда они вырастут здоровыми, уравновешенными и рассудительными. До новых встреч!
- ◎ Желаем вам успеха в выстраивании отношений с вашими собственными детьми. А самое главное – любите и берегите своих родных и близких!