

## Консультация

### Тема: «Влияние родительских установок на формирование личности ребёнка»

Открытость, ранимость и внушаемость детей делают их очень чувствительными к негативным воздействиям. Поэтому их здоровье особенно подвержено влиянию психологических факторов. С помощью своих позитивных установок родители и педагоги могут восполнять ресурс сопротивляемости для организма ребенка.

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

В неосознаваемой сфере 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 ребенка играют родительские установки. Бесспорно, родители - самые значимые и любимые для ребенка люди. Авторитет, особенно на ранних этапах психо-эмоционального развития, непререкаем и абсолютен. Вера в непогрешимость, правоту и справедливость родителей у детей непоколебима: «Мама сказала...», «Папа велел...» и т. д.

Взрослые люди, способные осознавать и контролировать, многое «подвергают сомнению», ставя психо-экологические защиты к установкам и требованиям окружающих, руководствуясь собственными желаниями и мотивами.

Дети не могут этого делать. Они не в состоянии поставить психологический барьер в отношениях с родителями. Поэтому многое из тех установок, которые они получают от своих родителей, в дальнейшем определяет их поведение, причем стереотипное, одинаковое в сходных жизненных ситуациях. Несомненно, большая часть родительских установок положительна и способствует благоприятному развитию личного пути ребенка. А раз они помогают, то и осознавать их необязательно. Это своеобразные инструменты психологической защиты, помогающие ребенку 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, а мудрость - глупость, где важны стойкость, вера в себя и свои силы.

Задумывались ли вы, взрослые, какие установки дали вам ваши родители, не являются ли они внутренними указателями на вашем жизненном пути? Давайте рассмотрим некоторые родительские установки и подумаем, прежде чем что-то категорично заявлять своему ребенку о последствиях, а не ваших ли родителей это установки? Не говорите своему ребенку того, чего бы вы ему на самом деле не желали.

### **Как часто мы говорим детям...**

- Ты меня с ума сведешь!
- Что бы ты без меня делал!
- Уйди от меня! Я занята.
- Посмотри, что ты натворил!
- Это надо делать не так...
- Когда же ты научишься?
- Сколько раз я тебе говорила!

Все эти «словечки» крепко зацепляются в подсознании ребенка и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребенок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, неуверен в себе.

Этот список вы можете продолжить сами, кое-что в нем вы узнали, подумайте, какие установки мешают вам жить и не давайте их своим детям, если не хотите, чтобы что-то в вашей жизни повторялось в ваших детях.

### **Слова, которые ласкают душу ребенка**

- Ты мой любимый!
- Ты очень многое можешь!
- Что бы мы без тебя делали?!
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Что бы ни случилось, твой дом - твоя крепость.
- Расскажи мне, что с тобой...

Чувства вины и стыда ни в коей мере не помогут ребенку стать здоровым и счастливым. Не стоит превращать жизнь в уныние, иногда ребенку вовсе не нужна оценка его поведения и поступков, его просто надо успокоить. Многие в процессе воспитания детей зависят не от опыта и знаний родителей, а от их умения чувствовать и догадываться.

Становясь взрослыми, многие люди стараются поскорее забыть своё детство. Забывая детство, взрослые не могут понять своих собственных детей. Они требуют от детей такой же осмысленности поступков, какую сами обрели за годы жизни, а жизнь, наверняка, имела время и нашла чему их поучить.

### **Дети ещё не были взрослыми**

Всё, что они могут понять о правилах поведения, отношениях между людьми, исходит из опыта взаимодействия, прежде всего, со своими же родителями. Общение с родителями – первый социальный опыт ребёнка.

Оказалось, что большинство тех родителей, которые обращаются за психологической помощью по поводу трудных детей, сами в детстве страдали от конфликтов с собственными родителями. Специалисты пришли к выводу, что стиль родительского взаимодействия непроизвольно «записывается» в психике ребёнка. Это происходит очень рано, ещё в дошкольном возрасте, и, как правило, бессознательно.

Став взрослым, человек воспроизводит его как естественный. Таким образом, из поколения в поколение происходит социальное наследование стиля общения: большинство родителей воспитывают своих детей так, как их самих воспитывали в детстве.

«Со мной никто не возился, и ничего, вырос», - говорит папа, не замечая, что вырос-то он как раз человеком, который не считает нужным заниматься с сыном, наладить с ним тёплые, дружеские отношения.

Существует один общий принцип, без соблюдения которого все попытки наладить отношения с ребёнком оказываются безуспешными. Принцип этот – безусловное принятие. Что он означает?

### **Безусловное принятие**

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Её удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребёнка.

Нередко можно слышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь... (лениться, драться, грубить), не начнёшь... (хорошо учиться, помогать по дому, слушаться)». Прислушайтесь: в этих фразах ребёнку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят (или будут любить), «только если...»

**Безусловно, принимать ребёнка – значит любить его**, не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

Кроме того, ребёнку нужны знаки безусловного принятия: приветливые взгляды, ласковые прикосновения, прямые слова:

- «Как хорошо, что ты у нас есть!»
- «Я рада тебя видеть!»
- Я люблю, когда ты дома»
- «Мне хорошо, когда мы вместе»

Нужно обнимать ребёнка несколько раз в день.

Доказано, что **четыре объятия** совершенно необходимы каждому **просто для выживания**, а для **хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий** в день! Подобные знаки ребёнку нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Самооценка ребёнка, в первую очередь, зависит от того, как с ним обращаются взрослые или, другими словами, отношение детей к самим себе, формулируется ими как «Я - хороший», то есть соответствует норме, является базисным стремлением человека.

Часто родители спрашивают: «Если я принимаю ребёнка, значит ли это, что я не должна никогда на него сердиться?» Нет, не значит. Скрывать и тем более копить свои негативные чувства ни в коем случае нельзя. Ведь родители тоже волнуются, сердятся, устают, обижаются... Эмоции надо

выражать, но выразить особым образом, соблюдая при этом следующие **правила:**

Можно выражать своё недовольство отдельными действиями ребёнка, но не ребёнком в целом

Сравните: «Я очень расстроилась, узнав, что ты не выполнил домашнее задание» или «Ты ни на что не годен: не можешь даже домашнее задание сделать!»

Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.

Например: «Мне очень жаль, что ты поссорился с другом» или «На друзей нельзя сердиться»

Недовольство действиями ребёнка не должно быть систематическим, иначе оно перерастёт в неприятие его.

### **Чувства родителей. Как с ними быть?**

Что делать с эмоциями?

Если ребёнок своим поведением вызывает у вас отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Когда вы говорите о своих чувствах ребёнку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своём переживании, а не о ребёнке и его поведении. Высказывания такого рода психологи назвали «Я-сообщениями», так как все они содержат личные местоимения: я, мне, меня.

Например:

<b>«Ты-сообщения»</b>	<b>«Я-сообщения»</b>
Ну что у тебя за вид!	Я не люблю, когда дети ходят растрёпанными, и мне стыдно от взглядов соседей.
Ты не мог бы потише?!	Меня очень утомляет громкая музыка.

### **Помощь родителей. Осторожно!**

Часто родители указывают детям на допущенные ошибки, неточности, хотят вмешаться, научить, показать. Всегда ли подобное вмешательство необходимо? Нужно ли указывать на ошибки, приносит ли это пользу?

Посмотрим на годовалого малыша, который учится ходить. Вот он отцепился от вашего пальца и делает первые неуверенные шаги. При каждом шаге он с трудом удерживает равновесие, покачивается, напряжённо двигает ручонками. Но он доволен и горд! Мало кому из родителей придёт в голову поучать: «Разве так ходят? Смотри, как надо!» Или: «Ну что ты всё качаешься? Сколько раз я тебе говорила, не маши руками! Ну-ка, пройди ещё раз, и чтоб всё было правильно!»

Комично? Нелепо? Но так же нелепы с точки зрения психологии любые критические замечания, обращённые к человеку, который учится что-либо делать сам! Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребёнок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой всё в порядке! Ты, конечно, справишься!»

### «Давай вместе»

Другое дело, если ребёнок натолкнулся на серьёзную трудность, с которой не может справиться. Тогда позиция невмешательства не годится, она может нанести только вред.

Папа одного мальчика рассказывает: «Подарили мы сыну на день рождения конструктор. Он обрадовался, сразу стал его собирать. Было воскресенье, и я играл с младшей дочкой на ковре. Через пять минут слышу: «Пап, не получается, помоги!» А я ему в ответ: «Ты что, маленький? Сам разбирайся». Мальчик погрузился и скоро бросил конструктор. Так с тех пор к нему и не подходит».

Если ребёнку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. Очень хорошо начать со слов: «Давай вместе!» Эти волшебные слова открывают ребёнку дверь в область новых умений, знаний и увлечений. Дела вместе – это золотой запас ребёнка, его потенциал на ближайшее будущее. Вот почему их называли зоной ближайшего развития. Возьмите на себя только то, что ребёнок не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому. По мере освоения ребёнком новых действий постепенно передавайте их ему.

Но что делать, если многие обязательные дела ребёнок вполне освоил, ему уже ничего не стоит собрать игрушки или застелить постель, но он это упорно не делает!

Причины непослушания могут быть разными. Возможно, вы ещё не прошли с ним весь необходимый путь. Ведь это вам кажется, что ему одному легко расставить все игрушки по местам. Наверное, если он просит «давай вместе», то это не зря: возможно, ему ещё трудно организовать себя, а может быть, ему нужно просто ваше участие, моральная поддержка. Но чаще корень негативного упорства и отказов лежит в отрицательных переживаниях. Часто это переживания из-за взаимоотношений между детьми и родителями. Главное условие, без которого любая помощь ребёнку превращается в свою противоположность – это дружелюбный тон общения. «Руководящие указания», наверное, где-то нужны, но не в совместных занятиях с ребёнком. Как только они появляются, прекращается работа вместе. Ведь вместе – значит на равных. Не следует занимать позицию над ребёнком; дети к ней очень чувствительны и восстают против неё. Тогда-то они и начинают сопротивляться «необходимому», не соглашаться с «очевидным», оспаривать «бесспорное».

Помочь ребёнку легче и быстрее организовывать себя и свои дела можно с помощью внешних средств. Ими могут быть картинки для напоминания, список дел, записки, схемы, инструкции.

Чтобы избежать конфликтов принуждения, родителям следует не забывать о том, что личность и способности ребёнка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом. Это может быть игра в куклы, в машинки, общение с друзьями,

игра в футбол...Некоторые из этих занятий могут показаться вам пустыми, даже вредными. Однако, помните: для него они важны и интересны, и к ним стоит отнестись с уважением.

Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела своего ребёнка и передавайте их ему. Речь идёт о снятии мелочной заботы, затянувшейся опеки, которая просто мешает вашим сыну или дочери взрослеть. Это делает ребёнка более сильным и уверенным в себе, а ваши отношения – более спокойными и радостными. Позволяйте вашему ребёнку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

### **Как слушать ребёнка?**

Причины трудностей ребёнка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. В таких случаях, когда у ребёнка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать. Активно слушать ребёнка – это значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. При этом важно, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне.

### **Как можно запретить не запрещая?**

<b>Как не надо говорить</b>	<b>Что думает ребенок</b>	<b>Как сказать правильно</b>
Не прыгай на краю. Упадешь!	Проверим!	Стой! Осторожно, край! Посмотри...
Нельзя рисовать на обоях.	Буду!	Вот большой лист, рисуй здесь!
Не лезь в эту лужу!	Я не лезу. Только попробую...	Лужа глубокая, обойди ее с краю.
Не шуми!	Буду!	Давай послушаем тишину...

## **Мирные способы борьбы с непослушанием**

### **Таймер**

Мотивационный прием, который задействует естественное стремление ребенка быть во всем первым. Заведите часы (будильник, таймер) на то время, к которому нужно выполнить задание, и скажите ребенку: «Тебе нужно одеться (раздеться, дорисовать рисунок, доесть кашу, прибрать игрушки и т.д.) до того, как прозвучит сигнал».

Обычно дети любят выигрывать и поэтому будут стараться выполнить задание как можно быстрее. Это очень эффективно, ведь таким образом ребенок справится вовремя, и вам не нужно будет постоянно его подгонять.

Использование данного приема поможет избежать конфликта, так как ситуацию контролируете не вы, а часы.

### **Бабушкино правило**

Высказывание, составленное по форме: «Когда сделаешь (то, что нужно сделать), можешь делать (то чего хочет ребенок)». Не заменяйте слово

«когда» на «если», так как в этом случае ребенок обязательно спросит: «А что будет, если я не сделаю?»).

Бабушкины правила основаны на пословице «Сделал дело – гуляй смело» и поэтому очень эффективны, поскольку в высказывании содержится обещание поощрения за хорошее поведение.

### **Похвала**

Словесное поощрение хорошего поведения. Хвалите поведение, а не ребенка. К примеру, вместо того чтобы сказать: «Все скушала – вот молодчина!», - похвалите дочку так: «Я рада, что ты все скушала». Ведь в первом случае вы, сами того не желая, ставите ребенка в зависимость от поведения. Иными словами, дайте дочке понять, что она хорошая, пока во всем вам угождает, а если сделает что-нибудь не так, то сразу станет плохой. Воспитание должно основываться на вере в то, что в детях изначально заложено стремление к добру, желание быть хорошими и послушными. Мы оцениваем и пытаемся изменить к лучшему не детей, а их поведение.

### **Замечание**

Короткое высказывание, включающее в себя, во-первых, приказание. Прекратить неподобающее поведение, во вторых, причину, по которой нужно это сделать, и, в-третьих, альтернативный вариант поведения. К примеру, если ваш малыш дерется с другими детьми, остановите его такими словами: «Перестань драться – детям больно, когда ты их бьешь. Если хочешь игрушку, вежливо попроси своего друга дать ее тебе».

### **Правило**

Высказывание воспитательного характера, в котором описывается желаемое поведение и приводится его обоснование. К примеру: «Грязную одежду складывать в корзину для белья, чтобы не приходилось собирать ее по всему дому. А теперь, чтобы лучше запомнить это правило, сложи в корзину свои грязные вещи». Установив правила поведения и объяснив их детям, можно избежать многих проблем.

### **Тайм-аут**

Непродолжительный промежуток времени, который ребенок должен провести в одиночестве, обычно из-за плохого поведения.

Чтобы устроить тайм-аут, посадите малыша на стул или отведите в другую комнату, установите будильник (таймер) на определенное время (в минутах в соответствии с возрастом ребенка, но не более пяти минут; если ребенку три года, заведите часы на три минуты) и прикажите ребенку оставаться на месте, пока не прозвучит сигнал. Если малыш встал со стула или вышел из комнаты раньше, снова заведите часы и повторите требование – и так до тех пор, пока он не пробудет на месте отведенное время.

Большое преимущество таких перерывов в том, что они дают и вам и малышу время побыть в одиночестве, успокоиться и взять себя в руки.