

РОДИТЕЛЬСКИЕ УСТАНОВКИ



Родительские установки — это представления и убеждения родителей о том, как «правильно жить», а также их ожидания относительно поведения и развития ребёнка. Эти установки могут быть как позитивными, так и негативными. Они влияют на формирование личности ребёнка, его самооценку, отношения с окружающими и выбор жизненного пути.

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.

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 — всё это приводит к тому, что взрослый человек, следуя этим установкам, действует во вред себе.

Родительские установки формируются под влиянием многих факторов, включая собственный опыт родителей, их ценности и убеждения, а также культурные и социальные нормы. Однако родители могут осознанно работать над своими установками, чтобы создать для своих детей благоприятную среду для развития и роста. Это может включать в себя изучение методов позитивного воспитания, общение с психологами и педагогами, анализ собственного поведения и реакций на поведение ребёнка.

Какие негативные установки наиболее вредны?

Негативные послания родом из детства (памятки) «Не живи!» и другие «подарки» детства по Эрику Берну. Эрик Берн описал феномен, который незримо управляет нашими мыслями, чувствами и поведением. Он назвал его «Родительскими предписаниями». Речь идёт о тех самых негласных установках, которые мы усваиваем в детстве, общаясь с родителями. Эти послания из прошлого, словно невидимые нити, опутывают нашу жизнь, заставляя нас действовать по чужому сценарию.

Берн утверждал, что родители невольно передают детям сценарии жизни, которые программируют их на успех, заурядность или неудачу. Его последователи, психологи Мэри и Роберт Гулдинги, выделили 12 типов деструктивных родительских предписаний, оказывающих наиболее сильное негативное влияние на жизнь человека.

12 ТИПОВ ДЕСТРУКТИВНЫХ РОДИТЕЛЬСКИХ ПРЕДПИСАНИЙ

1. Не живи! Самое страшное предписание, толкающее человека к саморазрушению. Формируется у детей, чья жизнь воспринималась родителями как обуза, помеха их собственному счастью

Это самая жестокая установка, часто передаваемая невербально - через холодность, равнодушие, отстраненность. Фразы, пропитанные этим посланием, знакомы многим:

"У других дети как дети, а у меня..."

"Лучше бы я тебя не рожала!"

Ребенок, постоянно сталкиваясь с подобными фразами, неосознанно начинает считать себя обузой, ошибкой. Во взрослой жизни это может вылиться в неуверенность, страх перед неудачами, саморазрушительное поведение.

2. Не будь собой! Ребенок чувствует, что его не принимают таким, какой он есть. Это приводит к неуверенности, проблемам с самоидентификацией. Родители, транслирующие эту установку, пытаются подогнать ребенка под некий идеальный образ, игнорируя его индивидуальность.

"Ты должен стать врачом, как твой отец!"

"Веди себя прилично, что люди подумают?"

Взрослые, получившие в детстве подобные указания, часто испытывают сложности с самоидентификацией, не умеют слышать свои желания, живут чужими ожиданиями.

3. Не будь ребенком! Родители требуют от ребенка взрослого поведения, лишая его детства.

Ребенку, слышащему подобные фразы, не дают права на детство:

"Ты уже большой, не веди себя как маленький!"

"Хватит дурачиться, займись делом!"

Во взрослой жизни это может проявиться в гиперответственности, неумении расслабляться, получать удовольствие от простых вещей.

4. Не расти! Родители боятся взросления ребенка, неосознанно препятствуя его развитию. Родители, транслирующие эту установку, боятся отпустить ребенка во взрослую жизнь:

"Куда ты собрался, ты еще маленький!"

"Я лучше знаю, что тебе нужно!"

В результате, ребенок может вырасти инфантильным, несамостоятельным, зависимым от чужого мнения.

5. Не делай успехов! Успехи ребенка воспринимаются как угроза родительскому авторитету.

Родители опасаются, что ребенок их превзойдет:

"У тебя руки не из того места"

"Ты не сможешь..."

Выросший ребенок будет обесценивать сам себя.

6. Не будь первым! Ребенку внушают страх лидерства, стремление быть «как все». Родители боятся, что ребенок станет слишком заметным:

"Тише едешь, дальше будешь!"

"Каждый сверчок знай свой шесток!"

В своей взрослой жизни такой ребенок будет бояться превзойти других, не будет стремиться к лидерству из-за страха обесценивания.

7. Не принадлежи! Ребенок чувствует себя чужим среди других людей, испытывает сложности с социальной адаптацией.

Родители говорят ребенку, что он такой особенный и исключительный, что другие его недостойны, либо обесценивают его окружение.

"Тоже мне друзья!"

"У тебя таких еще миллион будет"

В будущем это может создать в нем чувство отчуждения от других людей. Это может привести к тому, что взрослый человек будет испытывать трудности в установлении близких отношений и вхождении в коллективы.

8. Не будь близким! Родители не проявляют теплоты и любви, формируя у ребенка страх близости.

"Мне сейчас не до тебя"

"Мне бы твои проблемы!"

Дети могут вырасти с убеждением, что близость небезопасна и приводит к потерям. Это может привести к тому, что взрослый человек старается избегать эмоциональной привязанности, сохраняя дистанцию в отношениях и не допуская себе чувства уязвимости.

9. Не чувствуй! Запрет на выражение эмоций делает человека эмоционально закрытым.

Родители учат ребенка подавлять свои эмоции, не обращать на них внимания или стыдиться их.

"Хватит ныть, это ерунда"

"Ты слишком чувствительный"

Послание «не чувствуй» может привести к серьёзным последствиям для эмоционального здоровья. Человек может стать замкнутым, агрессивным или депрессивным.

10. Не думай! Ребенок привыкает полагаться на чужое мнение, теряет способность к критическому мышлению.

Оно может проявляться в разных формах: родители могут запрещать ребёнку задавать вопросы, высказывать своё мнение или просто думать самостоятельно.

"Вырастешь – узнаешь!"

"Делай, что говорят!"

Такое послание может привести к тому, что ребёнок будет испытывать трудности с принятием решений, станет неуверенным в себе и зависимым от мнения других людей. Он может бояться высказывать свои мысли и чувства, опасаясь критики или неодобрения со стороны окружающих. В результате у него может сформироваться низкая самооценка и чувство неполноценности.

11. Не доверяй! Недоверие к миру делает человека тревожным и подозрительным.

Родители могут критиковать других людей, показывать своё недоверие к ним или просто учить ребёнка не доверять окружающим.

"Никому нельзя доверять!"

"Все действуют в своих интересах"

Это может привести к трудностям с установлением близких отношений, подозрительности и недоверчивости к людям. Человек, получивший такое послание, может бояться открываться другим, опасаясь предательства или обмана. В результате у него может сформироваться замкнутость, чувство одиночества и неуверенность в себе.

12. Не будь здоровым! Ребенок неосознанно использует болезни, чтобы привлечь внимание родителей. Формируется при поведении родителей, которое приучает ребенка к мысли, что он может получить внимание и заботу только будучи физически больным. Это может привести к ипохондрии, когда человек постоянно ищет признаки заболеваний и жалуется на болезни, чтобы получить внимание и заботу окружающих.