

## Пора сменить установки?!

*Большинство родителей заботятся о счастье и благополучии своих детей, но все мы люди, поэтому часто совершаем ошибки, и, к сожалению, не всегда их замечаем или же оправдываем себя тем, что все так поступают. Психологи говорят, что многие проблемы, проявляющиеся со временем, родом из детства. Осознание своих ошибок – это уже большой шаг вперед, пока не поздно, можно пересмотреть свои отношения с детьми и изменить ситуацию.*

Можно выделить несколько **установок**, которые формируются поведением или словами родителей. Часто дети, воспитанные в семьях с такими директивами, сталкиваются с рядом проблем.

**Ребенок – источник проблем и страданий.** Если малыш не слушается, некоторые родители говорят: «Уходи с глаз долой», «Я отдам тебя в детский дом». Или же, переживая какие-либо жизненные трудности, часто повторяют, что им пришлось из-за ребенка бросить институт, пожертвовать своей карьерой, потратить свои накопления. В результате у малыша возникает чувство вины, но не из-за каких-то поступков, а потому, что он просто появился на свет. Чем все это может закончиться? Ребенок чувствует себя виноватым, но пока не понимает за что. Но он как-то должен выполнить мамину или папину директиву, которая, по сути, призывает его не жить своей жизнью. Испытывать чувство вины непонятно за что он не может, поэтому всегда находит причину – лезет в драки, хулиганит, а со временем начинает курить, выпивать, баловаться наркотиками. Или же есть другой вариант развития событий – он ждет указаний со стороны матери или отца, считает, что они намного мудрее и лучше его, т.е. по сути, проживает не свою жизнь, а живет жизнью родителей. Чтобы вырваться из этого круга, повзрослев, ему нужно научиться жить без родителей, вовремя обрубить пуповину, а это не так просто, как кажется.

**Ребенок ничего не знает и не умеет.** Часто мы слышим такие фразы: «Не умничай», «Не забивай голову ерундой», «Хватит рассуждать, пора делать». Так постепенно ребенок усваивает, что много думать вредно. Каков результат такого воспитания? Повзрослевшие дети часто совершают необдуманные поступки, не могут справиться с возникающими проблемами, и чтобы заглушить чувство тревоги, начинают пить, играть в компьютерные игры, в лучшем случае – заниматься спортом. Если это ваша ситуация, учитесь анализировать, решать свои проблемы шаг за шагом.

**Не веди себя как маленький.** Некоторые родители любят повторять, что их дети уже взрослые, могут со всем справиться сами. С одной стороны, это хорошо. Ребенок вырастает самостоятельным, вместо того, чтобы играть с

другими детьми, он пытается вести себя как взрослый: сидит дома, читает книги, помогает маме. Но такие дети, даже повзрослев, не умеют расслабляться и отдыхать, часто чувствуют вину из-за того, что у них появляются детские желания. В результате жизнь для них превращается в трудную работу. К тому же они плохо ладят с детьми. Как бороться с этим? Разрешить себе быть ребенком, даже если возраст уже не тот: балуйте себя мороженым и конфетами, покупайте себе мягкие игрушки или куклы, не думайте о том, как это выглядит со стороны.

**Не взрослей.** Многие родители боятся того момента, когда их дети вырастут, так как пропадает смысл их жизни: не о ком заботиться, некого опекать. Поэтому они часто повторяют, что не нужно торопиться взрослеть, призывают играть, пока есть такая возможность. Ребенок на подсознательном уровне понимает. Что родители не будут его любить, если он станет взрослым, поэтому остаются инфантильными беспомощными. По сути, даже если мама и папа опекают свое повзрослевшее дитя, они не только заботятся о нем, но и подавляют его личность. Чтобы справиться с этим, нужно научиться нести ответственность за свою жизнь, то есть во всех своих ошибках винить, прежде всего себя, а не других.

**Всегда сдерживай свои эмоции.** Родители запрещают детям чувствовать, то есть они уверены, что слезы, страх, злость, возмущение демонстрировать нельзя. С детства ребенку запрещают «слышать» сигналы своего тела. Как это проявляется? «Такие взрослые дети уже не плачут», «Почему ты боишься эту собаку, она не укусит», «Не сахарный, не растаешь». Такие дети, вырастая, понимают, что показывать эмоции и чувствовать нельзя, доверчивость и искренность – это не лучшие качества. Окружающим они кажутся равнодушными и бессердечными, а на самом деле они просто скрывают свои эмоции. Но бывает и так, что им тяжело радоваться или плакать, совершать романтические поступки. Все это может позже привести к появлению психических заболеваний. Если вы выросли с такими установками, не запрещайте себе чувствовать, возвращайте в себе эмоции, прислушивайтесь к позывам своей души.

**Не делай этого.** Как часто мы слышим: «Не трогай кошку, она лишайная» или «Не лезь на горку, упадешь». С одной стороны ребенка нужно беречь от неприятностей, с другой стороны, не стоит переживать из-за любого пустяка и внушать свой страх детям. А иначе они не смогут принимать решения самостоятельно. Каждое новое дело для них связано с трудностями. Выход один – учиться самому решать свои проблемы, не надеясь на помощь других, в том числе родителей.

**Никто, кроме мамы тебя не полюбит.** Часто взрослые повторяют, что их ребенка не смогут оценить другие люди, они не выдержат их причуды, так

как он у них особенный, не такой как все. В результате ребенок подсознательно усваивает, что ему хорошо только рядом с родителями, а рядом с другими людьми он будет чувствовать себя одиноким и ненужным. Такие директивы появляются в семьях родителей. Которые сами боятся общаться. Выход – удачно выйти замуж или жениться.

**Ты болеешь – мы тебя любим.** Когда ребенок болеет, любой родитель старается его поддержать, уделяет ему максимум внимания, хвалит за любые поступки, покупает самые дорогие фрукты. В результате со временем может выработаться комплекс больного. Человек понимает, что плохое самочувствие несет для него психологические выгоды, поэтому подсознательно уверен, что болезнь – это хорошо. Но у любого организма есть свой предел, постоянно болеть не получится, поэтому нужно искать другие способы привлечения к себе внимания.

**Другие дети лучше, равняйся на них.** Часто родители сравнивают своих и чужих детей, внушают им, что нужно стремиться стать лучше. У них благие намерения: заставить ребенка двигаться вперед, научить проявлять настойчивость. Но не зря говорят, что благими намерениями вымощена дорога в ад. Так можно воспитать завистливого, сомневающегося в себе человека. Он постоянно не удовлетворен собой, хочет быть похожим на другого, более успешного, знаменитого, слишком критичен к себе. В результате жизнь такого человека превращается в постоянное соревнование, ему приходится все время доказывать, что он лучше других, приходится жить в состоянии внутреннего конфликта. Если вы выросли с такими установками, надо поработать над своей самооценкой, постараться ее повысить, и, наконец, перестать стремиться к недостижимым идеалам.

*Все эти установки вроде бы обычные слова, которые мы часто слышим. Но они могут повлиять на жизнь человека, на его мироощущение. Если вы столкнулись с ними в своем детстве, не спешите винить родителей. Они воспитывались в семьях с такими же директивами, а потом перенесли их в свою семью. В ваших руках будущее ваших детей.*