



Установки, или как они влияют на развитие личности ребенка

Душевная жизнь человека чрезвычайно сложна, т.к. психика состоит из двух взаимоопределяющих составных: осознаваемое и неосознаваемое - 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. Бесспорно, родители - самые значимые и любимые для ребёнка люди. Авторитет, особенно на самых ранних этапах психоэмоционального развития, непререкаем и абсолютен. Вера в непогрешимость, правоту и справедливость родителей у ребёнка непоколебима: «Мама сказала...», «Папа велел...» и т.д.

В отличие от сформировавшейся личности, ребёнок 3-4 лет 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. Например, контрустановка «Ты всё можешь» победит установку «Неумеха, ничего у тебя не получается», но только в том случае, если ребёнок будет действительно получать подтверждение своим способностям в реальной деятельности (рисование, лепка, пение и т.д.).

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?

Проанализируйте, какие директивы, оценки и установки вы даёте своим детям. Сделайте так, чтобы негативных было очень мало, научитесь трансформировать их в позитивные, развивающие в ребёнке веру в себя, богатство и яркость эмоционального мира.

НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ		ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ
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	«Поплачь, будет легче...».

	незначительных проблем, страхи, повышенное эмоциональное напряжение.	
«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, задержки психического развития, безынициативность, низкая мотивация к достижению.	«Попробуй ещё, у тебя обязательно получится!».
«Не кричи так, оглохнешь!»	Скрытая агрессивность, повышенное психоэмоциональное напряжение, болезни горла и ушей, конфликтность.	«Скажи мне на ушко, давай пошепчемся...!».
«Неряха, грязнуля!».	Чувство вины, страхи, рассеянность, невнимание к себе и своей внешности, неразборчивость в выборе друзей.	«Как приятно на тебя смотреть, когда ты чист и аккуратен!»
«Противная девчонка, все они капризули!» (мальчику о девочке). «Негодник, все мальчики забияки и драчуны!» (девочке о мальчике).	Нарушения в психосексуальном развитии, осложнения в межполовом общении, трудности в выборе друга противоположного пола.	«Все люди равны, но в то же время ни один не похож на другого».
«Ты плохой, обижаешь 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 то-о-ол-стая!».	Проблемы с излишним весом, больные зубы, самоограничение, низкая самооценка, неприятие себя.	«Давай немного оставим папе (маме) и т.д.»
«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 незащитности, 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!».
«Всегда ты не вовремя, подожди...».	Отчуждённость, скрытность, излишняя самостоятельность, ощущение незащитности, ненужности, «уход» в себя, повышенное психоэмоциональное напряжение.	«Давай, я тебе помогу!»
«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, список установок может быть значительно больше. Составьте свой собственный и попытайтесь найти контрустановки, 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.

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 цепляются в подсознании ребёнка, и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребёнок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, неуверен в себе.

А эти слова ласкают душу ребёнка:

- Ты самый любимый!
- Ты очень многое можешь!
- Что бы мы без тебя делали?!
- Иди ко мне!
- Садись с нами...!
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Что бы ни случилось, наш дом - наша крепость.
- Расскажи мне, что с тобой...

Чувства вины и стыда ни в коей мере не помогут ребёнку стать здоровым и счастливым. Не стоит делать его жизнь унылой, иногда ребёнку вовсе не нужна оценка его поведения и поступков, его просто надо успокоить. Сам ребёнок - не беспомощная «соломинка на ветру», не робкая травинка на асфальте, которая боится, что на неё наступят. Дети от природы наделены огромным запасом инстинктов, чувств и форм поведения, которые помогут им быть активными, энергичными и жизнестойкими. Много в процессе воспитания детей зависит не только от опыта и знаний родителей, но и от их умения чувствовать и догадываться!

Установка «Не живи»

Звучит очень страшно и даже противоестественно?

А разве вы никогда не слышали, как родители (необязательно ваши) говорят в сердцах: «Глаза бы мои тебя не видели!», «Мне не нужен такой плохой мальчик» и даже «Господи, как ты мне надоел!»

Некоторые «сдержанные» родители просто проводят с ребенком беседы на тему, как трудно воспитывать детей, сколько хлопот, тревог и лишений несет с собой родительская доля.

Скрытым смыслом этой установки является манипуляция ребенком при помощи внушения ему постоянного чувства вины перед родителями.

В малыше (а через много лет и во взрослом) рождается уверенность в том, что он – вечный должник отца и матери.

Между тем, решение обзавестись ребенком принадлежит исключительно родителям. Если они не знали, что путь этот непрост и тернист, не стоит перекладывать на ребенка ответственность за свои заблуждения.

А теперь попробуйте представить себе мысли и чувства ребенка, который слышит нечто подобное...

Он вполне может сделать вывод, что для мамы или папы было бы лучше, если бы его не было на свете.

На самоубийство ребенок, скорее всего, не пойдет.

Но не стоит удивляться, если, сполна проникшись установкой «не живи», он в раннем детстве будет получать частые травмы, а позже найдет другой способ разрушить свое здоровье – алкоголизм, наркомания, обжорство...

Еще один вариант реакции на установку «не живи» — нарочито хулиганское поведение ребенка.

Проще чувствовать себя виноватым за дело, нежели испытывать постоянное чувство вины неизвестно за что.

Во взрослой жизни человек с крепко усвоенной установкой «не живи» будет чувствовать себя никчемным, считать, что его не за что любить и уважать.

Возможно, он потратит жизнь, чтобы доказать собственную значимость.

Но скорее всего так и будет жить с постоянным чувством «плохости» — даже если к этому нет никаких объективных причин.

Установка «Не будь ребенком»

Даже самым лучшим родителям редко удается избежать фраз: «Ну что ты как маленький!», «Пора стать взрослее», «Ты уже не ребенок, чтобы ныть из-за пустяков».

Подсознательный посыл таков: быть ребенком – плохо, быть взрослым – хорошо.

Мы (по крайней мере, большинство) впитали в себя этот посыл.

В результате боимся или не умеем общаться с детьми.

Нам не о чем с ними говорить, нам легко учить и наставлять их, но бесконечно трудно разделять их интересы и жить их жизнью.

Если вы испытываете чувство вины при желании побаловать себя или осуществить какое-либо ребяческое безумство, установка любой ценой не быть ребенком сидит в вашем сознании и отравляет вам жизнь.

Поэтому постарайтесь не призывать своих детей «быть взрослыми» прежде, чем им исполнится хотя бы 8-10 лет.

Установка «Не расти»

Практика показывает, что многие родители с наслаждением внушают своим детям чувство собственной незаменимости.

«Я никогда тебя не брошу!», «Я всегда помогу своей маленькой деточке»...

Детское мышление может расшифровать эту заботу как: «Если я вырасту и стану самостоятельным, то лишусь самого главного в жизни – родительской поддержки». Выросши, человек с такой директивой чувствует себя виноватым, позволив себе влюбиться.

Это очень преданные дети, согласные жить с мамой и папой даже ценой отказа от создания собственной семьи.

Если такой человек все же женится, семейная жизнь превращается для его избранника в кошмар.

Часто, даже вступив в брак, так и не выросшие взрослые-дети отказываются жить отдельно с родителями, и уж во всяком случае, не мыслят жизни без того, чтобы посвящать маму (папу) во все перипетии своих супружеских отношений.

Установка «Не думай»

Знакомо ли звучит: «Ты что, самая умная?», «Хватит рассуждать, делом занимайся», «Я старше, я лучше знаю, слушай меня – и все!»

Действительно, взрослые лучше разбираются в жизни.

У них больше опыта.

Гораздо проще переложить решение всех вопросов на них.

Тем более что они сами этого хотят.

Человек, получивший в раннем детстве такую установку, часто испытывает беспомощность и полное отсутствие идей при необходимости решить возникшую проблему.

Нередко их преследуют мучительные головные боли, делающие сам процесс мышления невозможным.

Они испытывают подсознательное недоверие к результатам своих размышлений, часто совершают необдуманные поступки, оставляющие чувство недоумения: «Как я мог такое совершить?»

Установка «Не чувствуй»

Вообще-то этот запрет можно разделить на две части – стыдно испытывать боль, дискомфорт и стыдно испытывать эмоции.

Чаще всего под запретом оказываются эмоции гнева и страха: «Такой большой мальчик, а боишься маленькую рыбку!», «Как не стыдно плакать!», «Немедленно прекрати топтать, чего ты раскричался!».

Человек испытывает отрицательные эмоции, но не умеет их выпустить.

Не может признать, что кто-то или что-то разозлило его.

Копит негатив внутри, срывается на близких, ощущает себя «раздраженными в принципе».

Запрет испытывать неприятные физические ощущения тоже звучит очень знакомо: «Потерпи – пройдет», «Не сахарный – не растаешь»...

Взрослые, усвоившие эту установку, часто страдают психосоматическими заболеваниями – аллергией, астмой, мигренями, необъяснимыми болями.

Установка «Не достигай успеха»

Те, кто получил в детстве эту установку, как правило, очень трудолюбивы и старательны.

Но их по жизни точно преследует злой рок: в самый последний момент дело, в которое было вложено много сил, «лопается» по не зависящим от них причинам.

Они не догадываются, что в провале виновато подсознание, не позволившее подстраховаться, помешавшее создать запасной вариант.

Какие высказывания формируют установку «на провал»?

Как ни странно, самые невинные: «Ты должен ценить наши труды, мы отказывали себе во всем, чтобы ты мог ходить на этот кружок, брать уроки английского, поступить в университет».

В основе таких наставлений нередко лежит бессознательная зависть родителей к успеху ребенка, хотя осознанно они всего лишь хотят, чтобы дети достигли большего, чем они сами.

Установка «Не будь лидером»

Вам приходилось слышать: «Не высовывайся», «Будь как все», «Тебе что, больше всех нужно?»

Родителей можно понять: они хотят уберечь свое дитя от чувства зависти и других негативных эмоций, которые яркая личность вызывает в посторонних людях.

Но если в результате подросшие дети обречены по жизни ходить дома и на службе в вечных подчиненных...

Есть и другое неприятное последствие – боящийся лидерства человек, даже достигнув каких-то высот, панически боится или просто не в состоянии взять на себя ответственность.

Установка «Не примыкай к другим»

Эту установку часто внушают родители, имеющие проблемы в общении с другими людьми.

Они всячески подчеркивают, что их дитя – единственная радость жизни, единственный родной человек, единственный друг.

В общении со своим «единственным» они всячески подчеркивают его исключительность, непохожесть на других, причем всегда в положительном смысле.

Многие ведь слышали в детстве: «Ты ведь у меня не такой, как все».

С ранних лет ребенок привыкает чувствовать себя отдельным существом.

Он не сливается с коллективом, редко имеет близких друзей, хотя может иметь кучу поверхностных контактов.

Со временем это начинает сильно мешать.

А причины такого ощущения даже взрослый понять не может, ведь он делает то же, что и другие, и старается быть как все...

Установка «Не делай»

«Это опасно, я за тебя сделаю», «Оставь все мамочке, сам не справишься».

Если установка повторялась достаточно часто и усвоилась хорошо, человек испытывает мучительные трудности в начале каждого нового дела, даже хорошо знакомого — будь то сочинение романа, подготовка годового баланса или стирка белья.

Этим людям мучительно не хватает времени, они никак не научатся планированию дел, они всегда не успевают и живут в режиме «дед-лайн», хотя на самом деле могли бы все делать вовремя.

Установка «Не желай»

«Хотеть не вредно!», «Опять тебе чего-то надо!», «Сколько же можно хотеть и просить!?»

Эти слова внушают маленькому человеку, что испытывать желания — плохо.

Вырастая, он с радостью будет радовать других и удовлетворять их потребности, однако попросить что-то для себя, тем более — настоять на правомерности своих желаний не сможет.

Не позволит внутренний барьер.

Именно те, кто в полной мере усвоил установку «Не желай», стыдятся отстаивать свои интересы, бесконечно уступают в семейной жизни и на работе.

Установка «Не будь самим собой»

Особенно часто такая установка дается родителями, которые хотели ребенка одного пола, внешности или характера, а получили прямо противоположное.

Если в семье один из детей «лучше» (удобней и больше отвечает требованиям родителей), второму тоже могут внушать: «Будь похож на брата (сестру)», «Почему твой брат может, а ты — нет!» и так далее.

Наиболее частая фраза, которую доводилось слышать всем без исключения: «Ну почему ты не... (нужное впишите сами)».

Если подобные сравнения и упреки повторяются слишком часто, может вырасти взрослый, который постоянно неудовлетворен собой, живет в состоянии мучительного внутреннего конфликта, который приводит к затяжной депрессии.

Установка «Не наслаждайся здоровьем»

Во многих семьях высоко ценится преодоление.

Ребенок, который отправился в школу с температурой, заслуживает всяческого поощрения.

Тот же, кто позволяет себе во время болезни расслабиться и отдохнуть, воспринимается с некоторым осуждением.

«Ты не должна болеть, ты мать детей!», «Ничего, что плохо себя чувствуешь, обязанности никто не отменял» — расхожие фразы в таких семьях.

Ребенок, а затем и взрослый, слыша подобный посыл, приучается, с одной стороны, к мысли, что болезнь привлекает к нему всеобщее внимание, а с другой — к ожиданию, что плохое самочувствие повысит ценность любого его действия.

В результате такие люди становятся теми, кто упрямо сидят на работе, даже если простуда берет за горло.

И с огорчением узнают, что никакой похвалы их трудовой подвиг не заслуживает. Это становится поводом для ощущения своей недооцененности, заниженной самооценки или обид.

Что делать, если эти установки вы неожиданно обнаружили у себя?

Пытаться изменить родителей или выяснить с ними отношения по поводу ошибок вашего воспитания — дело совершенно бесперспективное.

В свое время следование родительским установкам позволило вам, зависимому от взрослых ребенку, приспособиться к требованиям сильных, больших людей.

Но сейчас ситуация изменилась.

Взрослый — это вы.

А значит, имеете полное право сознательно изменять бессознательные решения, которые навязывает нам собственное детство.