

# ТРУДНЫЕ РОДИТЕЛИ

"Половину нашей жизни губят родители, а вторую половину — дети."





# МЫ: ГЛАЗАМИ НАШИХ БЛИЗКИХ

\* Какими вас видят ваши родители?

\* Какими ваши родители чувствуют себя рядом с вами?

\* Какими вас видят ваши дети?

\* Какими ваши дети чувствуют себя рядом с вами?

"Дети - это как взрослые, минус жизненный опыт.  
Взрослые - это как дети, но более обидчивые. Подростки -  
и то, и другое"



# Взрослые: + /- жизненный опыт

- \* ощущение своей зависимости от людей;
- \* ощущение пребывания в условиях, унижающих вас, контролирующих взаимоотношений;
- \* низкая самооценка;
- \* потребность в постоянном одобрении и поддержке со стороны других, чтобы чувствовать, что у вас все идет хорошо;
- \* ощущение своего бессилия что-либо изменить в деструктивных отношениях;
- \* потребность в алкоголе, пище, работе, сексе или в каких-либо других внешних стимуляторах для отвлечения от своих переживаний;
- \* неопределенность психологических границ;
- \* ощущение себя в роли мученика;
- \* ощущение себя в роли шута;
- \* неспособность испытывать чувство истинной близости и любви.

Вы узнаете о том, что вы зависимый человек, тогда, когда, умирая, обнаружите, что перед вами промелькнет не ваша собственная, а чья-то чужая жизнь.

# Типы воспитания в Вашей родительской семье

Во-первых, внимание к Вам-детям: степень контроля за Вами, руководство Вашим поведением.

Во-вторых, эмоциональное отношение к Вам-ребенку: степень душевного контакта с Вами, нежность, ласковость в обращении.

# Типы воспитания в Вашей родительской семье

- \* **Гиперпротекция** – Повышенная опека ребенка, лишение его самостоятельности, чрезмерный контроль за его поведением.
- \* **Гипопротекция** – пониженное внимание к ребенку, родители крайне мало интересуются его делами, успехами, переживаниями.
- \* **Неконгруэнтность в общении; альтернирующее воспитание** – к ребенку предъявляются противоречивые требования, когда устои и традиции в семье практически отсутствуют, а нормы поведения не постоянны.

# Гиперпротекция

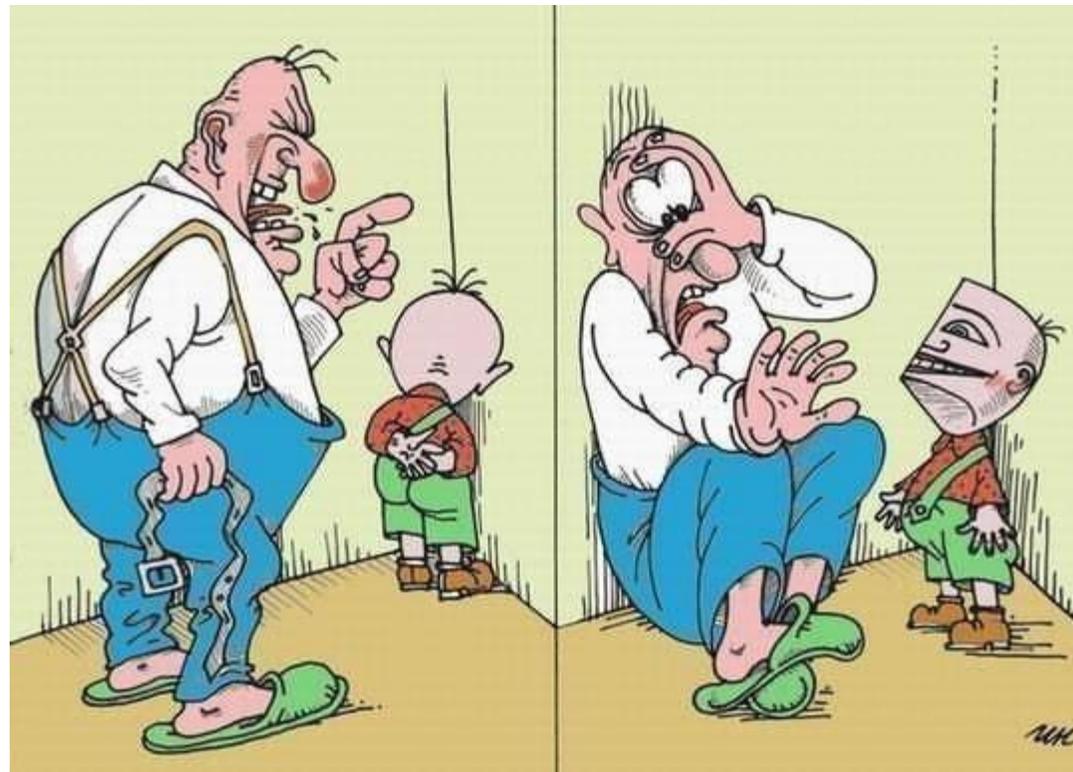
Родители, боясь «дурного» влияния, сами выбирают друзей сыну или дочери, сами организуют досуг своего ребенка, насильно навязывают ему свои взгляды, вкусы, интересы, нормы поведения — это доминирующая гиперпротекция.

Встречается в авторитарных семьях, где детей приучают безоговорочно подчиняться родителям или одному из взрослых членов семьи, являющемуся лидером, волю которого исполняют все остальные. Эмоциональные отношения здесь обычно сдержанные. У детей нет глубокого душевного контакта с отцом и матерью, поскольку постоянная строгость родителей, их контроль и подавление инициативы ребенка мешают естественному развитию детской привязанности и формируют только уважение и страх.

Проявляется

- 1) гипертрофированная реакция эмансипации, и подросток вообще выходит из-под контроля родителей, становится неуправляемым;
- 2) формируется конформный (приспособленческий, пассивный) тип личности

Воспитание в условиях высокой моральной ответственности. Здесь повышенное внимание к ребенку сочетается с ожиданием от него успехов гораздо больших, чем он может достичь. Эмоциональные отношения более теплые, и ребенок изо всех сил искренне старается оправдать надежды родителей.



Потворствующая гиперпротекция. В этом случае родители стремятся выполнить любую его прихоть, оградить от трудностей, неприятностей, огорчений. В такой семье ребенок всегда находится в центре внимания, он объект обожания, кумир семьи. «Слепая» любовь побуждает родителей преувеличивать его способности, не замечать отрицательные качества, создавать вокруг него атмосферу восхищения

# Гипопротекция

Формально запреты и правила в семье существуют, требования к ребенку предъявляются, но родители не контролируют их выполнение, просто забывая, что они вчера требовали от сына или дочери.

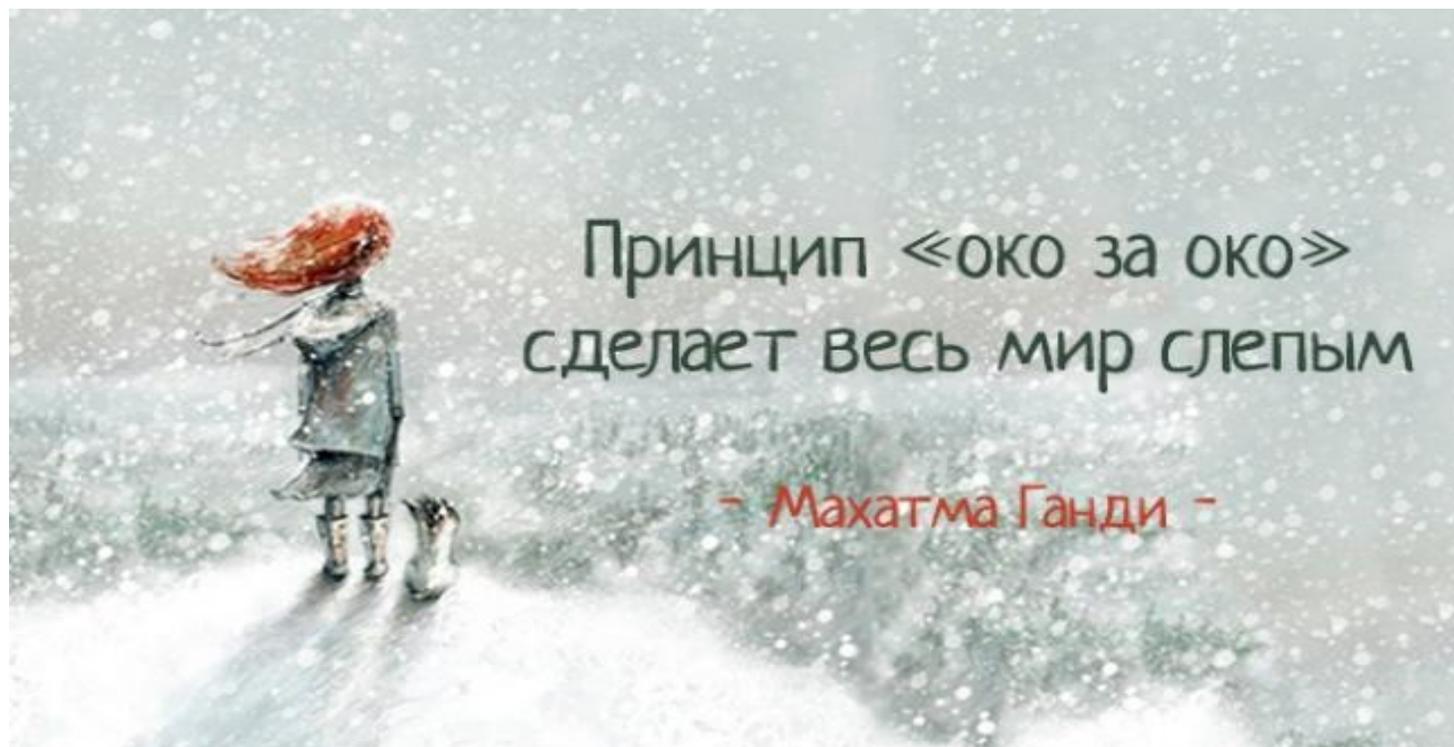
Ситуация бесконтрольности, а то и безнадзорности ребенка обусловлена либо равнодушием родителей, либо их чрезмерной занятостью, сосредоточенностью на других жизненных проблемах.

Гипопротекция + хороший эмоциональный контакт, родители все же любят ребенка, хотя и не занимаются его воспитанием – ребенок растет в ситуации вседозволенности, у него не вырабатывается привычка к организованности, планированию своего поведения. Преобладают импульсы, отсутствие представлений о том, что «хочу» должно быть на втором месте после «надо». У таких детей к подростковому возрасту, по сути, не развивается саморегуляция, и их поведение аналогично поведению акцентуантов по неустойчивому типу.

Гипопротекции + эмоциональная холодность родителей, отсутствием душевного контакта – ребенок постоянно ощущает свою ненужность, обделенность лаской и любовью. Он тяжело переживает равнодушное отношение, пренебрежение со стороны отца и матери и эти переживания способствуют формированию у него комплекса неполноценности.

Дети, лишенные любви и внимания родителей, вырастают озлобленными, агрессивными. Они привыкают рассчитывать только на самих себя, во всех видят врагов, а своей цели добиваются силой или обманом

Гипопротекция оставляет ребенка один на один с жизненными трудностями. Лишенный руководства взрослого, его защиты и поддержки, он испытывает отрицательные эмоциональные состояния гораздо чаще, чем может выдержать еще не сформировавшаяся личность. Поэтому вместо того, чтобы преодолевать трудности, искать выход из фрустрирующей ситуации, подросток ищет способ снять напряжение, изменить свое психическое состояние.



# Неконгруэнтность в общении; альтернирующее воспитание

Несоответствие слов родителей интонации и мимике, часто встречается в случае скрытого эмоционального отвержения ребенка.

Слушая наставления и поучения родителей, находясь под постоянным контролем и вниманием взрослых, ребенок в то же время чувствует их неискренность, глубоко спрятанное равнодушие.

Ребенок глубоко переживает эту ситуацию, тонко чувствует фальшь отношений, понимает, что он «лишний», что его не любят.

В конечном счете он вообще отказывается от попыток понять причинно-следственные связи окружающего социума, не анализирует соответствие своих поступков социальным нормам, не вникает в причины изменения настроения у самого себя, не ищет источник своих радостей и огорчений, поскольку они непредсказуемы, как непредсказуемо настроение его матери.

Мать хвалит его за участие в полезном деле, но лицо ее выражает досаду и недовольство по поводу испачканной одежды.  
У матери меняется настроение, и она реагирует на одни и те же действия ребенка то с радостью, то агрессивно.



# Созависимые послания

- \* Ты упрямый
- \* Ты должен быть идеальным
- \* Поторопись
- \* Ты должен приспособливаться к другим
- \* Приложи все силы
- \* Ты должен быть сильным
- \* Ты — особенный
- \* Работай упорно
- \* Ты в замешательстве
- \* Ты бестолковый
- \* Не будь таким эгоистичным
- \* Ты тупой
- \* Ты больной или сумасшедший
- \* Всегда будь правильным
- \* Ты не должен доверять другим
- \* Будь осторожен
- \* Тебе нужно быть зависимым, чтобы быть любимым

# Здоровые послания

- \* Ты можешь попросить о том, что тебе необходимо
- \* Ты можешь ошибаться.
- \* Можешь не спешить.
- \* Можешь думать о чем хочешь
- \* Ты можешь это сделать
- \* Ты можешь чувствовать и иметь потребности
- \* Ты можешь быть самим собой
- \* Ты можешь играть и развлекаться
- \* Ты можешь думать и чувствовать одновременно
- \* Ты можешь думать и быть эффективным
- \* Ты можешь быть непринужденным
- \* Ты можешь быть творческим человеком
- \* Ты можешь быть хорошим
- \* Ты можешь признать, что неправ
- \* Ты можешь доверять другим
- \* Ты можешь расслабиться и выкинуть из головы (забыть) все
- \* Ты можешь быть независимым и любимым

# РЕСУРСЫ ДЛЯ СОВМЕСТНОГО ПРОЖИВАНИЯ

\*Родителей

\*Детей

\* Не стоит обманывать себя надеждами,  
что ты сможешь их изменить. Максимум -  
быть адекватным взрослым, который  
рядом

Шестеро психологов  
хотели всё понять,  
Один из них всё понял,  
и их осталось пять...

Hannibal Lecter



СПАСИБО

ЗА

ВНИМАНИЕ