

**Родительские  
воздействия  
(как воспитывать, а не  
колечить)**

**Ирина Млодик**

**«Метаморфозы родительской  
любви»**



## Принуждение

«Ты сам не можешь, у тебя не своей воли. Контроля, опыта, ума, а у меня есть! И я заменяю твою внутреннюю волю своей»

Тот, кого часто принуждают, живет в конфликте с собой: с одной стороны, он старается выполнять все что от него хотят, во избежание еще большего давления, с другой изо всех сил сопротивляется давлению

Постоянная жизнь под принуждением – верный путь к окончательной потере себя самого. **Вы забираете себе его**

Регулярно принуждая детей, мы калечим их здоровую волю - либо мазохистский механизм, болезненное стремление к самоконтролю.



**Альтернатива принуждению – твердое обозначение своей родительской позиции или проявление нормальной родительской власти.**

## **Просьба**

«Ты не мог бы помочь мне с уборкой? Убрать в своей комнате и помыть везде пол, потому что к вечеру у нас будут гости». Просьба подразумевает возможность отказа. Но ваше уважительное отношение к ребенку, обернется сотрудничеством и ответным уважением к вам и вашим просьбам.



## Устыжение

«Ты плохой ужасный, я вижу тебя насквозь, ты от меня ничего не скроешь. Все твои желания и действия порочны. Учти я слежу за тобой и всегда готов вывести тебя на чистую воду».

Продemonстрировали свое психологическое превосходство совершив акт психологического насилия. Вскрыли перед всеми то, что он предпочел бы оставить при себе, тем самым нарушили его личные границы. Поселили в нем страх перед собственными ошибками, недостатками, поступками

Устыжение – это внешняя замена внутренней совести ребенка. **Вы забираете себе его совесть.**



Альтернатива устыжению - обсуждение с глазу на глаз. Вы можете поделиться своим чувствами. Можно объяснить «Когда ты поступаешь вот так, другие люди могут чувствовать себя вот так». Всем свойственны шибки, слабость, малодушие, важна не наша безупречность, а то как мы поступаем с неприятными открытиями, как разбираемся с последствиями.

Ребенку которого пристыдили будет труднее брать на себя ответственность за совершенное, он будет скрываться, оправдываться, что объяснимо: хочется избежать ощущения никчемности.



Наказание – применяется с целью предотвратить повторного действия в дальнейшем. Справедливое наказание может быть воспринята ребенком как адекватная мера, т.к. избавляет его от чувства вины.

Послание при наказании: «Ты видимо не понял как ужасно поступил? Так вот я сделаю тебе плохо за то, что ты заставил меня переживать. Я вымещу на тебе всю боль моего разочарования. Из страха почувствовать себя еще раз плохим родителем я хочу, чтобы ты навсегда запомнил, насколько плохо поступил, а то вдруг забудешь»



Альтернатива наказанию . Если ребенок не хочет вас послушать и прекратить делать то, что он делает, возможно это для него суперважно. Тогда следует **обсудить сложившуюся ситуацию и договориться о сроках, форме и альтернативе.**

**Четкое установление границ.** Твердость ваших слов (а не уровень децибелов) всегда воспринимается ребенком

**Обсуждение случившегося.** Даже повзрослев мы нередко совершаем ошибки. Попытки понять мотивы своих поступков, позволяют лучше понять себя и сложившиеся обстоятельства и в итоге научиться жить , не предавая себя и не нанося вред окружающим



**Угрозы** – неверие в силу нашего родительского воздействия приводит к тому, что мы начинаем запугивать наших детей манипулируя самым ценным и важным для них – **безопасностью**.

Послание при угрозах: «Если ты не будешь слушаться, то мы покинем тебя, откажемся быть твоими родителями, отдадим тебя какой-нибудь буке и ты больше никогда не будешь в безопасности. Только хорошие дети достойны того, чтобы их оберегали и защищали, ты – не достойный, и потому с тобой может случиться все что угодно».





Ребенок кому часто угрожали живет в страхе быть покинутым. Он цепляется за отношения, потому что не уверен, что сможет выжить без них. Это делает его максимально зависимым и неспособным заниматься своей жизнью. Тотальная неспособность выстроить свою собственную жизнь – вот плата за право обеспечить безопасность, причитающуюся ему по праву жизни.

Ребенок живший под угрозой эмоционального или физического насилия, «отрезает» от себя все спонтанное, оставляя себе только сверхконтроль, за счет которого и надеется выжить в мире.



Угрожая детям мы лишаем **их ощущения собственной ценности**. В результате они учатся только одному обесценивать себя и окружающих.

Альтернатива угрозам. Угрожает человек, который сам не чувствует своей ценности. Поэтому альтернативой будет присвоение своей собственной родительской позиции. Спокойная уверенность и твердость в решениях, вера в то, что подрастающий ребенок справиться со всеми предлагаемыми жизнью обстоятельствами, а если будет трудно мы его

Иногда желание угрожать – это попытка «раз и навсегда» от чего то уберечь.

Действительно ли мы хотим воспитать способность бесконечно бояться окружающего, выбирать безопасность вместо развития? Или будем готовить его к встрече с разным и помогать встраивать это в свою жизнь делая ее интереснее и разнообразнее.



Ограничивание – «Тебе достаточно. Я считаю, что у тебя не должно быть много, ты не сможешь сам определить меру, я определю ее за тебя. Лучше, чтоб у тебя было меньше, не больше чем у меня. Если я в чем-то ограничиваю себя, то и ты должен».

Ограничивая ребенка **мы освобождаем его от необходимости контролировать себя.**  
Вырастает зависимым или разовьет умения получать желаемое через ложь, манипуляции.



**Альтернатива ограничениям.** Создавать условия для достаточно наполненной жизни. Договариваться и обучать ребенка самому ограничивать себя сложнее, но гораздо конструктивнее. Ощущение которое выражается с помощью слов «мне достаточно» важный показатель самоконтроля.

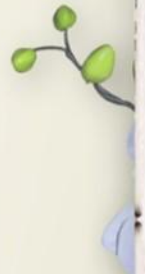
Ребенок может и должен выдерживать фрустрацию своих желаний и потребностей. Он не будет иметь все всегда по первому требованию. Наша задача – обучать его нормально переносить эту фрустрацию, разрешая ему разозлиться или расстроиться.



Критика. «Вдруг ты не знаешь, где ошибся, в чем ты плох и не состоятелен. Моя задача – доносит это до тебя, иначе ты не заметишь своих оплошностей и слабых мест, возомнишь о себе и зазнаешься и не будешь стараться быть лучше».

Ребенок вырастает зависимым от чужих оценок. Перфекционист, чьи силы съедаются напряжением и тревогой. Он всегда не доволен собой и всем чего бы не добился. Страх смотреть на все через призму достижений отнимает у него радость от процесса , оставляя только радость от редких побед.

Критикуя ребенка , мы забираем у него самооценку и его самооценку. Может впоследствии отказаться от любой деятельности.



Альтернатива критике. Обучение ребенка оценивать собственную деятельность.  
Единственное сравнение, которое не мешает нам расти, это сравнение нас с самими собой прежними. Поддерживать словами «раньше ты этого не умел, а теперь умеешь все лучше и лучше»

