

Типичные фразы родителей, нарушающие взаимоотношения с детьми



Презентация подготовлена педагогом-психологом Красюк И.А.
по материалам Карины Рихтер

Типичные фразы родителей, которые нарушают взаимоотношения с детьми



Необходимо помнить:

Проблема не в ребёнке. У ребёнка всё хорошо.

Проблема в нас - в родителях.

При общении с ребёнком мы используем множество фраз, которые «выдаём» даже не задумываясь – автоматически.

Психологический автоматизм – отсутствие осознания.

Автоматизмы, как «программы по умолчанию», которые «вшиты» в наше сознание с детства.

У каждой фразы – есть последствия.

Типичные фразы родителей, которые нарушают взаимоотношения с детьми



➤ Фразы – «выключатели» эмоций:

- Не ной!
- Не плачь!
- Не ори!
- Не бойся!
- Не надо так радоваться/переживать.
- Ничего, потерпишь.

- Успокойся!
- Веди себя тише.
- Стыдно так себя вести.
- Не беси меня!
- Что опять губы надула?
- Мальчики не плачут, не веди себя, как девчонка.

И пр.



Типичные фразы родителей, которые нарушают взаимоотношения с детьми



Что родители транслируют ребёнку этими фразами:

- «Эмоции - это слабость».
- «С тобой ничего не происходит, тебе кажется».
- «Твои эмоции ложные».
- «Справляйся со своими эмоциями сам».
- «Когда ты испытываешь эмоции, ты мне не нравишься».
- «Спрячь свои эмоции, они невыносимы»

«Стань послушным, стань тихим,
стань другим, не таким, какой ты есть».

Типичные фразы родителей, которые нарушают взаимоотношения с детьми



ПОСЛЕДСТВИЯ для ребёнка (как данные фразы отзовутся в будущем ребёнка):

❖ Отсутствие контакта с самим собой.

(«Сложно понять, что со мной, что я испытываю. Почему так происходит?»)

В отдельные моменты мы можем испытывать целый спектр эмоций и поэтому умение их различать, распознавать – наверное, одно из самых важных умений в жизни.

❖ Отсутствие навыка адаптации.

(«Адаптироваться не к чему, ведь ничего и не происходит, мои эмоции – ложные».)

Навык адаптации формируется в период 1,5 – 3 года. В этот период правильная позиция родителя: «Я понимаю, что ты сейчас чувствуешь... Я помогу тебе прожить твои эмоции».

Типичные фразы родителей, которые нарушают взаимоотношения с детьми



ПОСЛЕДСТВИЯ для ребёнка:

❖ Отсутствие навыка самоподдержки.

(«Я не знаю, как это поддерживать самого себя, ведь никто и никогда меня не поддерживал»).

Нет навыка здорового отношения к самому себе.

Как следствие, не развивается эмпатия и эмоциональный интеллект.

Эмоции – блажь; когда люди проявляют свои эмоции они проявляют свою слабость.

Отсутствие умения экологично справляться со своими эмоциями.

❖ Происходит «застревание» в эмоциях (агрессия, депрессия, обидчивость)

Неумение проживать свои негативные эмоции.

Типичные фразы родителей, которые нарушают взаимоотношения с детьми



ПОСЛЕДСТВИЯ для ребёнка:

- ❖ **Подавление эмоций** приводит к срывам, вспышкам агрессии.
(«Я терпел до последнего, но меня довели»).
- ❖ **Неумение проигрывать, ошибаться.**
(Эмоции возникают, а опыта, что с ними делать нет, следовательно их проще избегать: чтобы не проигрывать лучше вообще не играть).
- ❖ **Сложности с учёбой, дисциплиной.**
Если ребёнок к 7 годам не умеет проживать эмоции неудачи (ошибок, проигрыша), как он будет учиться?
А как мы, родители, сами реагируем на неудачи, проигрыши? Если мы не учимся с этим справляться, то не учим этому и своих детей.
Если ребёнок после 7 лет по любому поводу плачет, есть травмирующий фон – надо разбираться.

Типичные фразы родителей, которые нарушают взаимоотношения с детьми



➤ Фразы - обесценивания:

- До свадьбы заживёт.
 - Не расстраивайся из-за пустяка.
 - Вот когда вырастешь, тогда и будешь.
 - Ты ничего не понимаешь.
 - Мало ли чего ты хочешь?
 - Да тебе просто повезло.
 - Лучше сама сделаю, быстрее будет.
 - Почему не «пять»?
 - Ты, как всегда, не можешь хорошо сделать.
 - Как я сказала, так и будет.
- И пр.



Типичные фразы родителей, которые нарушают взаимоотношения с детьми



Что родители транслируют ребёнку этими фразами:

- *«То, что с тобой происходит не имеет значение».*
- *«Твои усилия не имеют значения».*
- *«Другие «правильные», а ты «неправильный». Другие лучше, чем ты».*

Обесценивание ребёнка,
его эмоций, чувств, мыслей, мечтаний.

Типичные фразы родителей, которые нарушают взаимоотношения с детьми



ПОСЛЕДСТВИЯ для ребёнка (как данные фразы отзовутся в будущем ребёнка):

- ❖ **Отсутствие доверия к родителям.**
(«Если я попрошу о помощи меня «обесценят»).
- ❖ **Перфекционизм**
(«Я должен всё делать на отлично»).
- ❖ **Отсутствие навыка заботы о себе, навыка отдыха.**
(«Я не имею значение. Я не заслужил»).
- ❖ **Низкая самооценка.**
(«Я всегда недостаточно хорош»).
- ❖ **Нерешительность.**
(«Лучше я ничего делать не буду»).
- ❖ **Неумение радоваться своим достижениям.**
(«Я ничего не сделал, мне повезло»).

Типичные фразы родителей, которые нарушают взаимоотношения с детьми



➤ Фразы – угрозы:

- Я уйду без тебя.
 - Дядя/тётя заберёт.
 - В детдом отдам.
 - Будешь один жить.
 - Полицию вызовут.
 - Такой ребёнок мне не нужен.
 - Сколько раз надо повторять?
 - Ещё раз так сделаешь....
 - Ты наказана.
- И пр.



Типичные фразы родителей, которые нарушают взаимоотношения с детьми



Что родители транслируют ребёнку этими фразами:

- *«Без меня не выживешь».*
 - *«Я в праве поступать с тобой так, как захочу».*
 - *«Ты мне нужен (дорог), когда ты меня устраиваешь».*
 - *«Ты заслужил такое обращение».*
 - *«Ты плохой, я могу отказаться от тебя».*
- «Мир опасен, любой может забрать тебя, а мы тебя не защитим».*

Типичные фразы родителей, которые нарушают взаимоотношения с детьми



ПОСЛЕДСТВИЯ для ребёнка (как данные фразы отзовутся в будущем ребёнка):

- ❖ **Отсутствие базового доверия к миру, к родителям, другим взрослым.**
(«Этот мир опасен, если так со мной поступает мама (папа), то, что можно ожидать от остальных»).
- ❖ **Фобии.**
(«ВСЁ вокруг может быть опасным»).
- ❖ **Навязчивые движения.**
- ❖ **Зависимость от чужого мнения/одобрения.**

Типичные фразы родителей, которые нарушают взаимоотношения с детьми



ПОСЛЕДСТВИЯ для ребёнка:

❖ Застенчивость/зажатость.

(При слабой нервной системе – способ приспособления к «опасному» миру).

❖ Нерешительность.

(А вдруг там опасность? Как бы чего не вышло. – принципы по жизни).

❖ Стратегия избегания.

Данные фразы подрывают доверие ребёнка к родителю, нарушают его чувство безопасности.

Родители сами сообщают, что они то любят своего ребёнка, то не любят его: соответствует ребёнок ожиданиям родителя – он его любит, не соответствует – не любит.

*Для ребёнка – положительный контакт с родителем
– вопрос выживания.*

Типичные фразы родителей, которые нарушают взаимоотношения с детьми



➤ Фразы – отвержения:

- Я с тобой не хочу разговаривать.
- Я на тебя обиделась.
- Я не хочу тебя видеть.
- Ты мне больше не сын. / Я тебе больше не мать.
- Даже не подходи ко мне.
- Мне сейчас не до тебя.
- Без тебя быстрее сделаю.
- Мне за тебя стыдно.
- Отстань от меня.
- Иди, успокойся, только потом приходи.

И пр.



Типичные фразы родителей, которые нарушают взаимоотношения с детьми



Что родители транслируют ребёнку этими фразами:

- *«Ты такой мне не нужен».*
- *«Отношения между нами возможны только тогда, когда ты мне удобен».*
- *«Я - главный, ведущий, сильный. Ты (ребёнок) - слабый, ведомый, жертва».*

«Сильный всегда прав».

Типичные фразы родителей, которые нарушают взаимоотношения с детьми



ПОСЛЕДСТВИЯ для ребёнка (как данные фразы отзовутся в будущем ребёнка):

- ❖ Привычка к манипулированию/ жертва манипуляции.
- ❖ Заниженная самооценка/чувство неполноценности.
(Позиция жертвы).
- ❖ Зависимые и созависимые отношения.
(Зависимость от отношений или вещей).
- ❖ Отношения с абьюзером.
(Абьюзер - человек, использующий критику, обвинения, манипуляции, а иногда и физическую силу в целях контроля других людей.
Абьюзером может оказаться кто угодно — родственник, друг, коллега, возлюбленный/возлюбленная, сосед по лестничной клетке. Абьюзерами бывают и мужчины, и женщины.

Типичные фразы родителей, которые нарушают взаимоотношения с детьми



➤ Фразы – неприятия:

- Все дети, как дети, а ты...
 - Ну, что ты за ребёнок?
 - Вон, посмотри, у всех получается.
 - Ты же обещал.
 - Почему ты не понимаешь?
 - Из-за тебя у меня испортилось настроение.
 - Когда же ты научишься это делать?
- И пр.



Типичные фразы родителей, которые нарушают взаимоотношения с детьми



Что родители транслируют ребёнку этими фразами:

- *«Ты бестолковый».*
- *«Все нормальные, один ты ненормальный».*
- *«Я - несчастная мать: у меня бестолковый ребёнок».*
- *«Сильный всегда прав».*

*«С тобой, что-то не так. Ты - неправильный»
«Ты не достоин хорошего отношения».*

Типичные фразы родителей, которые нарушают взаимоотношения с детьми



ПОСЛЕДСТВИЯ для ребёнка (как данные фразы отзовутся в будущем ребёнка):

- ❖ Низкая самооценка/чувство неполноценности.
- ❖ Патологическое чувство вины.
- ❖ Синдром жертвы.
- ❖ Склонность к зависимому поведению.

Как последствия: нерешительность, низкая самооценка, агрессия, аутоагрессия (агрессия, направленная против самого себя), депрессия.

Типичные фразы родителей, которые нарушают взаимоотношения с детьми



➤ Фразы, запрещающие быть ребёнком:

- Что ты ведёшь себя, как маленький.
- Сделай нормально, не маленький!
- Давно пора понять...

- Я вот в твоём возрасте...
- Когда же ты повзрослеешь?
- Перестань баловаться.
- Прекрати кривляться!
- Ты уже большой, а ведёшь себя...

Типичные фразы родителей, которые нарушают взаимоотношения с детьми



Что родители транслируют ребёнку этими фразами:

- *«Хватит быть ребёнком!»*
- *«Не будь ребёнком, будь взрослым»*

ПОСЛЕДСТВИЯ для ребёнка
(как данные фразы отзовутся в будущем ребёнка):

- ❖ Нарушаются нормальные этапы развития.
- ❖ Перфекционизм.
(«Я должен быть всегда на «высшем уровне»)
- ❖ Низкий эмоциональный интеллект.
(Запрет на эмоции).

Типичные фразы родителей, которые нарушают взаимоотношения с детьми



ПОСЛЕДСТВИЯ для ребёнка:

- ❖ «Перевернутая» иерархия.

(Главенствующая роль в семье – ребёнок. Он не воспринимает своих родителей, как ЗНАЧИМЫХ ВЗРОСЛЫХ.

- ❖ Патологическое чувство вины.

- ❖ Завышенные требования к себе и другим.

(Позиция «должен». Как последствия – конфликты отношений).

Почему срabатывают психологические автоматизмы:



- Нет родительского опыта, нет в родительском арсенале других фраз.
- Большинство окружающих взрослых так поступают.
- Срabатывает стереотип: «Плохое поведение ребёнка = я плохая мама/папа».

Почему знание того, что так поступать нельзя, не облегчает ситуацию?

- Знание, что мы знаем, «что поступаем не так», усиливает чувство вины.
- Знания, не интегрированные в жизнь – ничего не значат («пустой звук»).

Самый «опасный» родитель для ребёнка – это родитель с «хроническим» чувством вины.



• Что же делать, чтобы этот круг разомкнуть? •



Выход из «замкнутого круга» нездоровых отношений с ребёнком:

- ✓ На каждом возрастном этапе изучать **РЕАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ И НУЖДЫ РЕБЁНКА**, стоящие за его проблемным поведением.
- ✓ Расширять **АРСЕНАЛ СПОСОБОВ РЕАГИРОВАНИЯ** на поведение ребёнка.
- ✓ **ПОСТОЯННАЯ** практика.
- ✓ **ПОДДЕРЖКА ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ** – сторонников здоровых отношений с детьми. (Родительские чаты).
- ✓ Заботиться о себе, прежде чем устать (**ОСТАВАТЬСЯ** всегда **В РЕСУРСНОМ СОСТОЯНИИ**).



**ИНСТИНКТ СЛЕДОВАНИЯ ЗА «СВОИМ»
ВЗРОСЛЫМ у ребёнка «работает» тогда,
когда соблюдаются 3 основных условия:**

- наличие тёплых и **БЕЗОПАСНЫХ** отношений между родителями и ребёнком;
- наличие чёткой иерархии в детско-родительских отношениях (главенствующие роли в семье у родителей – у **ВЗРОСЛЫХ**);
- наличие границ.

Уважаемые родители, ПОМНИТЕ!

Ребёнок взрослеет и с каждым годом всё сложнее (больше усилий необходимо приложить и гораздо больше времени потратить) налаживать отношения.

Чем старше ребёнок, тем сложнее наладить отношения.

Мы, РОДИТЕЛИ, делаем выбор, принимаем решения и совершаем действия, а с последствиями нашего выбора, наших решений и наших действий сталкивается и остаётся с ними на всю свою жизнь ребёнок.

Запомните эти слова...

Нельзя сначала убивать, потом шептать:

- Я не нарочно.

Нельзя всё время предавать, потом молить:

- Исправлюсь - точно.

Нельзя сначала принижать, потом просить:

- Прости за шутку.

Нельзя трусливо убегать, сказав:

- Я вышел на минутку.

Нельзя вернувшись сделать вид,
что всё как прежде остаётся.

Ведь жизнь, на месте не стоит.

За всё... всегда...

платить придётся!!!

