ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Каталог негативных эффектов типичных родительских реакций**

**или ЧТО слышат наши дети**

*Прежде чем выйти из себя,*

*подумай…*

*а лучший ли это выход?*

**1. Приказ, директива, команда.** Эти сообщения говорят ребенку, что его чувства или нужды не важны; он должен действовать в соответствии с тем, что его родитель чувствует или хочет сделать («Мне не важно, что ты собираешься делать: немедленно иди домой»). Они сообщают о неприятии ребенка таким, какой он есть в этот момент и вызывают страх перед родительской властью. Они могут создавать чувство обиды, злости, сопротивления и сообщать ребенку, что родитель не доверяет ему.

**2. Предостережение, предупреждени**е, **угроза.**Эти реакции родителей создают у детей чувство боязни и покорности («Если ты это не сделаешь, то пожалеешь»). Они также могут вызвать сопротивление и враждебность, как и приказания, директивы, команды. Эти сообщения говорят о том, что родитель не уважает желания и чувства ребенка.

**З. Увещевание, морализирование, пристыжение**. Эти сообщения возлагают на ребенка груз внешнего авторитета, долга, обязанности. Дети могут отвечать на все эти «должен», «нужно», «следует» сопротивлением и еще более сильным отстаиванием своей позиции . Они могут заставить ребенка чувствовать недоверие со стороны родителей или вызвать у ребенка чувство вины.

**4. Советы, готовые решения.** Такие сообщения часто ощущаются детьми как свидетельство того, что родители не доверяют способности ребенка самому принять решение. Они могут повлиять на формирование у ребенка чувства зависимости и прекращение развития. Советы могут привести к тому, что ребенок перестанет развивать свои собственные идеи.

**5 . Нотации, поучения**. Дети обычно ненавидят нотации. Поучения делают из ребенка ученика, создают чувство подчиненности, неполноценности. Дети часто отметают родительские аргументы и, как и взрослые, не любят, когда им доказывают, что они не правы. Иногда дети предпочитают игнорировать факты («Ну и что»; «Со мной этого не случится»).

**6. Критика, несогласие.** Эти сообщения более других вызывают у детей чувство неадекватности, никчемности. Оценки и суждения родителей очень влияют на образ «Я» у ребенка. Как родитель судит о ребенке, так и ребенок будет судить о самом себе. Оценивание заставляет детей скрывать свои чувства от родителей.

**7. Похвала, согласие.**  Похвала часто воспринимается ребенком как манипуляция - как способ мягко заставить ребенка делать то, что хочется родителям. Дети часто чувствуют неудобство, смущаются, когда их хвалят публично, перед друзьями. Иногда дети обнаруживают, что родители их не понимают, когда хвалят («Ты не сказала бы этого, если бы знала, как я себя чувствовал»).

**8. Обзывание, насмешка.**Могут иметь разрушающее влияние на образ «Я». Наиболее частый ответ на эти сообщения - послать их обратно («Ты сам лентяй»). Если такое сообщение исходит от родителя с целью повлиять , то это уменьшает вероятность того, что ребенок изменится с помощью реалистического взгляда на себя. Вместо этого он обесценит родительское сообщение.

**9. Интерпретация, анализ, диагноз.** Эти сообщения создают у ребенка ощущение, что его «вычислили», что родители знают мотивы его поведения. Слишком частый анализ сообщает ребенку, что родители умнее, мудрее, ребенок чувствует отношение превосходства со стороны родителей. Сообщения типа «Я тебя вижу насквозь» часто прерывают общение и учат ребенка не обращаться к родителям со своими проблемами.

**10.  Утешение, поддержка.** Эти сообщения не так помогают, как кажется. Утешение может дать ребенку почувствовать, что его не понимают. Родители утешают, так как они расстроены оттого, что ребенку плохо. Дети могут рассматривать попытки утешения как попытки изменить их и часто перестают доверять родителям.

**11. Вопросы, допытывание.** Вопросы могут означать для ребенка, что вы ему не доверяете, подозреваете в чем-то, сомневаетесь. Дети чувствуют за вопросами угрозу, особенно если не понимают, зачем их спрашивают («К чему ты клонишь?»). Если вы задаете вопросы ребенку, который хочет разделить с вами свою проблему, он может заподозрить, что вы хотите собрать информацию, чтобы решить за него эту проблему, а не предоставить ему возможность самому найти нужное решение. Ограничение свободы высказывания затрудняет коммуникацию.

**12. Отвлечение, обращение в шутку.** Ребенок считает, что он не интересует родителя, который не уважает его чувства и отвергает его. Дети очень серьезны, когда хотят поговорить о чем-то. Поддразнивание, шутка могут заставить их почувствовать себя отверженными. Отвлечение детей от тяжелых чувств может дать временный эффект, но чувства не проходят. Отложенные проблемы редко оказываются решенными. Дети, как и взрослые, хотят быть выслушаны с уважением.