Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»

имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение Детский сад «Солнышко»

«ДЕТСКИЕ ОБИДЫ И ВЗРОСЛЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ»

# (консультация для родителей)

Педагог-психолог:

Полева Г.П.

п.г.т. Стройкерамика 2022-2023 учебный год

# Консультация

**«Детские обиды и взрослые последствия»**

Причины многих проблем, с которыми пытается справиться взрослый человек, кроются в его детстве. Рассмотрим, как не навредить своим детям и не совершать ошибок в воспитании.

#### Современный стиль воспитания

Родители, которые придерживаются такого стиля, позволяют ребенку абсолютно все, идут у него на поводу, ни на чем не настаивают, оставляют выбор занятий, увлечений, друзей за ним самим.

Возможные последствия: с одной стороны, подобный подход прививает ребенку самостоятельность в выборе и ответственность за него, но есть одно но. Если родители начинают применять такой метод воспитания слишком рано, то ребенок не научается и боится сам принимать решения. Ведь у него перед глазами никогда не было примера, как эти решения принимают. Родители дают ребенку волю «Делай, что хочешь», а он не знает, как обычно это делается, как принимается решение и на чем он должен основывать свой выбор. Постепенно такие дети вырастают в очень неуверенных в себе людей, которые не умеют принимать решения во взрослой жизни, у них не воспитывается стержень, они не могут опереться на то, как правильно или неправильно, что можно, а что нельзя. У них нет ориентиров, которые обычно передают ребенку родители, направляя и наставляя сына или дочь на определенный путь. Если взрослые этого не сделали, то ребенку предстоит самому себя «собирать».

#### Зацикливание на еде

Многие родители до сих пор заставляют детей доедать до конца, или есть определенную пищу, или не есть чего-то из-за якобы аллергии. Хотя часто бывает так, что проявления аллергии сильно преувеличены. Подобное происходит в семьях, где родители очень сильно тревожатся за детей. Ажиотаж вокруг приема пищи, начиная с кормления грудью, может привести к расстройствам пищевого поведения.

Возможные последствия: страх еды. Одни боятся есть, потому что растолстеют или отравятся, другие вырастают совершенно неэмоциональными в плане еды, имея очень узкий рацион из 5–6 блюд. Если родители говорят ребенку, что он толстый и много ест, то последствия этого родительского клише могут иметь печальные последствия, причем противоположные по своему характеру. Ребенок может вообще отказаться от еды либо стать, наоборот, обжорой, жадным до еды. Почему так происходит? Либо у ребенка наступает страх, и он начинает верить, что из-за еды он станет огромным и необъятным, и его никто не полюбит. Либо он начинает считать, что его могут полюбить только толстым, и для этого нужно дорастить себя до огромных размеров и ждать, пока полюбят.

В случае если ребенок действительно переедает, лучше без комментариев, потихонечку ограничить его рацион и начать применять здоровое питание, для чего лучше проконсультироваться с диетологами.

Обратная ситуация, когда ребенка пичкают едой из-за того, что он худой, со словами «Доедай до конца!» Такие дети обычно становятся заложниками ситуации, в которой оказываются. Они не могут выйти из нее, потому что надо довести ее до конца. Ведь в словах родителя ребенок считывает посыл не про еду, а про манеру своего поведения. Он понимает, что в любой ситуации должен идти до конца: дочитывать книгу, дружить с человеком, который ему уже может быть совсем не интересен, работать на нелюбимой работе и т. д. В таких ситуациях стоит ориентироваться на ребенка. Его организм лучше знает, сколько еды ему нужно. Даже у самых заядлых малоежек все равно есть какие-то любимые продукты, которые они едят с удовольствием, причем вкусы ребенка не всегда совпадают с предпочтениями родителей.

#### Синдром сироты

Синдром сироты появляется в первую очередь у людей, чье детство не было прожито ими в полной мере. То есть это те дети, которые очень рано повзрослели. Такое может случиться по разным причинам: экстренные и травматичные ситуации, вынуждающие ребенка стать взрослым, семейные трагедии и др. Но бывают случаи, когда в семье все хорошо, но к ребенку очень рано начинают относиться как к взрослому.

Возможно, родители в этот момент думают, что они очень доверяют своему ребенку, что у них ребенок очень разумный, и, скорее всего, он действительно такой. Он сам все знает, и родители на этом расслабляются, снимая с себя родительскую функцию. Но, к сожалению, это неправильно. Таким образом, мальчик или девочка лишаются ощущения себя ребенком: пропадает осознание того, что кто-то за тебя решает, о тебе заботится, проявляет внимание и т. п. Ребенок этого недополучает и в результате не проживает свое детство в полной мере. В итоге он вырастает таким «взрослым ребенком», который все еще хочет получить заботу и внимание, которых не получил в детстве.

Также такие «дети-сироты» вырастают из-за излишнего контроля и завышенных требований. Пытаясь исполнить желания и ожидания родителей, которые могут не соответствовать детским возможностям и способностям, ребенок находится в бесконечном напряжении и стрессе. Он что-то должен сейчас сделать взрослое и правильное, у него нет права на ошибку, иначе его будут ругать либо в нем разочаруются.

Возможные последствия: дети с синдромом сироты превращаются в слишком контролирующих взрослых, которые не умеют доверять этому миру в принципе. Как правило, это люди с обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР). ОКР характеризует собой некую бесконечную причинно-следственную связь в голове: «Я сделаю так, потому что вот если этого не сделаю, то мне грозит какая-то опасность».

Дети-сироты вырастают и в том случае, если родители начинают с ними в очень раннем возрасте общаться, как со взрослыми, и посвящать их в какие-то свои проблемы. При таком подходе на ребенка очень рано бессознательно перекладывается ответственность за то, что происходит в семье. Например, в случае родительских ссор ребенок всегда чувствует себя виноватым. Если взрослые жалуются на проблемы на работе, то дети могут принять ответственность за это на себя: «Мама и папа устают из-за меня на работе». Такие переживания накладывают на ребенка чувство вины.

Причиной синдрома сироты могут быть любые другие переживания, излишне эмоциональные, в которые ребенок может быть так или иначе вовлечен. Родителям важно помнить, что у них своя эмоциональная жизнь и не следует слишком глубоко посвящать в нее ребенка. Иначе это может привести к очень большой тревожности: ребенок вырастает озабоченным тем, чтобы у всех все было хорошо, чтобы угодить всем. Такой взрослый будет испытывать бесконечное чувство вины из-за того, что он не справляется. И это чувство вины развивает в нем незначимость себя как человека: «Да, я сделаю все для кого-то, чтобы все были счастливы и довольны, но себе брать ничего не буду». У детей такие внутренние конфликты часто приводят к появлению нервных тиков. Понаблюдайте за сыном или дочерью: если у ребенка нервный тик, у него точно есть некий конфликт, который связан с чувством вины.

#### Нарциссизм

Как из ребенка можно вырастить нарцисса? Есть два способа. Первый —это относиться к ребенку, как к королю: «Ему все можно и разрешено, потому что он самый главный, самый красивый, самый хороший, самый любимый». Такой ребенок вырастает с ощущением, что к нему должны так относиться все: «Раз в моей семье так ко мне относятся (а семья — это самое правильное мнение), значит, все остальные должны тоже так ко мне относиться». Когда ребенок вырастает и сталкивается с реальностью, он получает сильную травму. Самая большая проблема нарцисса — бесконечная неуверенность в себе и недоверие к миру. Ему очень сложно доверять окружающим людям, потому что получается, что его близкие дома, создававшие из него нарцисса, все время его обманывали в том, что он самый-самый, следовательно любой другой может его тоже обмануть.

Второй тип нарцисса — противоположный — это гадкий утенок, которого все детство пытались исключить из общества. Как это происходит в семье? «Иди в свою комнату», «Ой, опять что-то не то надела», «Не так сыграл на пианино», «Какой у тебя корявый почерк» и т. д. Ребенок превращается в изгнанника, который всем мешает.

Каким образом ребенок защищается от подобных переживаний? Абсолютно тем же, что и в сказке про гадкого утенка: он начинает мечтать и фантазировать о том, что вырастет и обязательно всем покажет, какой на самом деле лебедь. Он взрослеет, и вся его жизнь направлена на стремление к совершенству: «Я буду таким хорошим и красивым, что буду нравиться всем абсолютно, всем и никак иначе!» Но такие люди, как и «короли-нарциссы», точно так же живут бесконечной неуверенностью в себе, потому что уверенность не была воспитана с самого начала.

Нарциссизм — это вид психопатии, и он не лечится. Для того чтобы не вырастить из ребенка нарцисса, в воспитании следует выдерживать баланс и искать золотую середину: не относиться к нему, как к королю, но и не гнобить, как гадкого утенка.

#### Неправильная оценка

Частая родительская ошибка в воспитании — оценивание личности ребенка. Это неправильно. Всегда существует момент «здесь и сейчас» и ситуация, в которой человек ведет себя так или иначе. Когда вам не нравится то, что делает ребенок, нужно озвучить и обрисовать ему эту ситуацию, а не то, что ребенок плохой или хороший. Например, «Сегодня ты получил пятерку за контрольную работу. Очень здорово, что ты вчера постарался, все выучил и подготовился». То есть мы не говорим: «Ты ж у меня самый умный, ты всегда будешь зарабатывать одни пятерки». Мы говорим о его действиях, тех, которые ребенок сделал, чтобы заработать эту пятерку. В то же время, если ребенок разбил кружку, не надо говорить, что он все вечно разбивает, что он неловкий. Лучше обратить внимание, что произошел такой случай, что, может быть, кружка стояла неровно или под рукой: «А как ты думаешь, что бы ты сделал, чтобы избежать этого в следующий раз?» Можно просто попросить ребенка спокойно убрать за собой. Для того чтобы, убирая, он понял, что в следующий раз ему надо будет быть внимательнее и т. п.

Такой подход позволяет ребенку понять, что вот такая ситуация произошла и имеет некие последствия, но их можно избежать в следующий раз. И это касается любых жизненных ситуаций.

#### Чем бы дитя ни тешилось…

Позиция «Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало» приводит к плачевным результатам. Первое серьезное последствие — нарциссизм, а второе — наркомания. В лозунге про дитя содержится некое убегание от трудностей, потворство слабостям ребенка и неуверенность в том, что он может справиться с проблемой. Например, ребенок упал или что-то у него произошло, он начинает плакать, и многим родителям невыносимо переживать негативные детские эмоции. Им кажется, что ребенок очень сильно страдает и нужно срочно с этим что-то сделать: дать конфету, включить мультик, отвлечь. Этого делать не следует. Нужно дать ребенку прожить всю ситуацию целиком: поплакать, попереживать, испугаться, потревожиться, испытать весь спектр негативных эмоций. Прожив этот опыт, ребенок поймет, что за ним нет ничего страшного. Тогда уже во взрослом возрасте он будет легко переживать какие-то сложные события и вместо убегания от трудностей и неприятностей станет их преодолевать. Когда вы ребенку будете позволять проживать сложные события, он вырастет сильным и уверенным в себе человеком, которому не потребуется никогда убегать от реальности при помощи разных зависимостей.

#### Воспитание Золушки

Такая родительская позиция касается в основном девочек, когда их заставляют прислуживать, трудиться на благо семьи. Как будто бы родители уже свое отработали, и у них появляется слуга в виде ребенка: он должен убираться, мыть посуду, стирать вещи, следить за маленькими детьми. Иными словами, родители обрекают ребенка на формирование синдрома Золушки, вечного слуги.

Возможные последствия: такие дети вырастают очень хорошими услужливыми людьми, которые ничего не делают для себя. Они делают все для других, но не с целью спасти, а потому что они привыкли и уже по-другому жить не могут. У них нет ощущения собственной ценности, они знают только ценность других людей и знают свою роль: они должны прислуживать.

Для того чтобы ребенок не воспринимал себя таким образом, при приучении к порядку у родителей должен быть изначально другой посыл — не долг («Ты должен убрать, помыть, постирать и т. п.»), а совместная деятельность, игра. Обращайте внимание на подачу, с которой вы обращаетесь к ребенку. В первую очередь в обращении должно чувствоваться уважение. Ребенок — это такая же личность, как и взрослый. Он имеет право на свое мнение, на свои желания, на свои интересы, на потребности. В некоторых семьях так не случается, и к ребенку относятся без должного уважения, пренебрегают его потребностями. Ребенок это все очень хорошо считывает и растет в принятии того, что его нельзя уважать. Такие дети вырастают забитыми, зажатыми, они уступают другим, не добиваются больших результатов.

#### Неуважение в семье

Когда в семье нет уважения к кому-нибудь из ее членов, это сильно сказывается на ребенке. Фразы «Да ты такой же, как твой отец» или «Ты такая же, как твоя мать» с негативной окраской заставляют ребенка привыкать к тому, что «Я не уважаю маму или папу, а значит, я не уважаю в дальнейшем мужчину или женщину».

Если в семье девочки не уважают папу, в будущем у нее могут быть проблемы с поиском мужчины своей жизни. Такая девочка начинает не уважать всех окружающих ее мужчин, и ей очень сложно найти подходящего и нужного ей спутника, потому что перед глазами всегда стоит образ негативного отца.

Для мальчика неуважение отца в семье означает, что раз он того же пола, то он может вырасти таким же, как его отец, а значит, он априори никогда не будет уважаем. В этой позиции ребенок расслабляется и начинает себя вести соответственно — недостойно уважения, потому что он знает: что бы он ни делал, его и так не будут уважать.

Другая опасность, связанная с неуважением к отцу, — невозможность завершить эдипов комплекс. В момент становления личности мальчику требуется условно победить своего отца, то есть отстоять свою личность перед отцом и заявить о том, что он достаточно силен, чтобы жить самостоятельно в этой жизни без него. Если так складывается, что в семье нет уважения к отцу, то у ребенка из-за этого не завершается эдипов комплекс. То есть такие мальчики, как правило, не вырастают до конца в мужчин. Они не могут «сразиться» с отцом, потому что этот противник недостаточно хорош и силен, это как бить лежачего. Таким образом, они не проживают опыт этого преодоления перед отцом, доказательства своей силы и своей отдельности. В результате они не становятся взрослыми очень долго и превращаются в таких же неудачников-отцов.

При неуважении матери в семье происходит отмена женственных понятий. Девочка думает: «Если не уважают маму, то не уважают в принципе женщин, если я — женщина, то меня тоже никто не будет уважать». Мальчик в такой семье вырастает с неуважением ко всем женщинам в принципе. Бывает еще неуважение к ребенку. Причем оно не обязательно проявляется в комментариях в его адрес. Неуважение зачастую проявляется в игнорировании. Это одна из самых частых родительских ошибок. Если человек существует в семье, он должен существовать в ней всегда, он должен проявляться в ней всегда. Фразы «Не до тебя сейчас», «Ой, дай досмотреть сериал» и т. п. и поведение, будто бы ребенка не существует, очень хорошо им считываются, и он начинает относиться к себе, как к незначимому персонажу. Так формируется неуважение к себе.

Использованные ресурсы:

https://растимдетей.рф/articles/detskie-obidy-i-vzroslye-posledstviya