



МАГУ

МУРМАНСКИЙ
АРКТИЧЕСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

**Региональный научно-практический семинар
«Психологическая безопасность личности
в образовательной и социальной среде»**

19 ноября 2020 года

МАГУ, кафедра психологии

*Тучкова Т.В., канд. филос. наук, доцент, доцент кафедры
психологии ПСИ МАГУ*

*«Проблема психологического «авитаминоза»
в детско-родительских отношениях
и способы её решения»*



**25 лет кафедре
психологии**

**ПРОБЛЕМА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
«АВИТАМИНОЗА»
В ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ
ОТНОШЕНИЯХ
И СПОСОБЫ ЕЁ РЕШЕНИЯ**



**Тучкова Тамара Васильевна,
кандидат философских наук, доцент,
доцент кафедры психологии ПСИ МАГУ**

НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫЕ ЖАЛОБЫ РОДИТЕЛЕЙ:

- *непослушание и упрямство детей (особенно в кризисные периоды);*
- *невнимательность детей;*
- *неорганизованность поведения детей;*
- *лживость;*
- *необщительность ребенка, нарушение отношений со сверстниками;*
- *неуважение к родителям, неподчинение, грубость и т. д.*

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ СЕРЬЕЗНЫХ НАРУШЕНИЙ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ

- *в основе непослушания - борьба за внимание родителей;*
- *в основе упрямства, своеволия - борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской власти и опеки;*
- *в основе протестов, непослушания, неуспеваемости в школе - желание отомстить;*
- *потеря веры в собственный успех.*

ПРИРОДА НЕГАТИВНЫХ РОДИТЕЛЬСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ

Любимые родительские воздействия:

- *оценивание, критика, принуждение, устыжение, ограничение, угрозы.*

Главные детские добродетели:

- *послушание, признание собственного несовершенства и виновности, стремление максимально соответствовать родительским ожиданиям.*

Основные инструменты:

- *манипуляции, принуждения, наказания, поощрения.*

Любимые средства воздействия:

- *собственное недовольство и вызывание в ребенке чувства вины, стыда, страха.*

ПРИНУЖДЕНИЕ

Суть послания:

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

Эффекты принуждения:

- *деформация воли ребенка;*
- *формирование привычки страдать и терпеть;*
- *болезненное стремление к сверхконтролю.*

Альтернатива принуждению:

- *твердое обозначение своей родительской позиции или проявление нормальной родительской власти, желательно с обозначением и принятием детских чувств;*
- *передача контроля за своим поведением ребенку;*
- *нормальная родительская просьба.*

УСТЫЖЕНИЕ

Суть послания:

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

Эффекты устыжения:

ребенок учится тщательно скрывать, утаивать, лгать.

Альтернатива устыжению:

- *разговор с глазу на глаз с ребенком, обсуждение с ним причин и следствий того, что он сделал, в соответствии с его возрастом;*
- *рассказ о своих чувствах: «Я так расстроен (рассержен, обижен). Что побудило тебя так поступить?»;*
- *объяснение: «Когда ты поступаешь вот так, другие люди могут чувствовать себя вот так».*

НАКАЗАНИЕ

Суть послания:

- *«Ты, видимо, не понял, как ужасно поступил? Так вот, я причиню тебе боль, сделаю тебе плохо, унижу тебя за то, что ты заставил меня переживать и стыдиться. Я вымещу на тебе всю боль моего разочарования. Из собственного страха оказаться плохим родителем еще раз, я хочу, чтобы ты навсегда запомнил, насколько плохо поступил, а то вдруг забудешь».*

Эффекты наказания:

тот, кого наказывают с помощью унижения, физического или психологического насилия, в итоге очень быстро становится насильником сам.

Альтернатива наказанию:

- *обсуждение и возможность договориться о форме, сроках, альтернативе поведению;*
- *установление границы: «Прекрати, остановись, перестань, пожалуйста»;*
- *обсуждение случившегося.*

УГРОЗЫ

Суть послания:

- *«Если ты не будешь слушаться, то мы покинем тебя, откажемся быть твоими родителями, отдадим какой-нибудь грозной фигуре, и ты больше никогда не будешь в безопасности. Только хорошие дети достойны того, чтобы их оберегали и защищали, ты - недостойный, и потому с тобой может случиться все, что угодно».*

Эффекты угроз:

- *страх покидания;*
- *неуверенность в себе;*
- *зависимость;*
- *обесценивание себя.*

Альтернатива угрозам:

- *присвоение собственной родительской позиции и власти;*
- *спокойная уверенность и твердость в наших решениях;*
- *вера в то, что вырастающий ребенок справится со всеми предлагаемыми жизнью обстоятельствами, а если с чем-то он будет справляться плоховато, мы ему поможем и поддержим.*

ОГРАНИЧИВАНИЕ

Суть послания:

- *«Тебе достаточно. Я считаю, что у тебя не должно быть много, ты не сможешь сам определить меру, я определяю ее за тебя. Лучше, чтобы у тебя было меньше, во всяком случае, не больше, чем было у меня. И если я в чем-то себя ограничиваю, то и ты должен».*

Эффекты ограничений:

- *неуверенность в себе;*
- *чувство отверженности;*
- *беспомощность.*

Альтернатива ограничиванию:

- *обустройство достаточно наполненной жизни ребенка;*
- *обучение использованию своих ресурсов самостоятельно;*
- *установление родительской границы.*

КРИТИКА

Суть послания:

- *«Вдруг ты не знаешь, где ты ошибся, в чем ты плох и несостоятелен. Моя святая задача — доносить это до тебя постоянно, иначе ты не заметишь своих оплошностей и слабых мест, возомнишь о себе, зазнаешься и не будешь стараться быть лучше».*

Эффекты критики:

- *зависимость от чужих оценок;*
- *стремление сделать все наилучшим образом;*
- *снижение самооценки.*

Альтернатива критике:

- *обучение ребенка оцениванию собственной деятельности;*
- *сравнение ребенка с самим собой прежним;*
- *поддержание в ребенке способности получать удовольствие от процесса деятельности.*

УКАЗАНИЯ

Суть послания:

- *«Ты сам не в состоянии определить, чем тебе заняться, что делать, как поступить, что чувствовать, и если я тебе не укажу, ты никогда не догадаешься, не сможешь сам».*

Эффекты указаний:

- *инфантильность;*
- *пассивность;*
- *зависимость;*
- *легкая управляемость каким-либо авторитетом.*

Альтернатива указаниям:

- *позволять ребенку с детства хотеть и выбирать, во всяком случае, в не опасных для его жизни и здоровья моментах.*

ПОХВАЛА

Суть послания:

- *« Я замечаю, когда ты что-то делаешь хорошо. Я рад этому. И еще мне важно, чтобы ты понял, что делать что-то хорошо — это означает меня радовать. Я хочу убедиться, что тебе и впредь будет приятнее меня радовать, чем огорчать».*

Эффекты похвалы:

- *зависимость от внешних оценок*
- *отнимает у детей свободу, свободу быть любым, совершать ошибки, пробовать, учиться*

Альтернатива похвале:

- *избегать каких бы то ни было оценок;*
- *интересоваться, спрашивать, позволять ребенку оценивать самому;*
- *говорить о том, какие чувства это рождает, какие ассоциации, ощущения, желания.*

ИГНОРИРОВАНИЕ

Суть послания:

- *«Когда ты поступаешь плохо, я наказываю тебя отвержением. Я демонстрирую тебе, что в данный момент ты настолько плох, что я отказываю тебе в общении со мной. Я горжусь тем, что не бью тебя в этот момент и не ругаюсь. И тогда я - хороший родитель, потому что сдерживаюсь, а ты - плохой ребенок и потому будешь страдать, пока не попросишь прощения или пока я тебя не прощу».*

Эффекты игнорирования:

- *чувство вины;*
- *отчуждение от взрослых;*
- *повышенная тревожность.*

Альтернатива игнорированию:

- *проявление своих чувств: «Я так зла, что не могу разговаривать, вот успокоюсь и поговорю с тобой»;*
- *обозначение своих действий: «Мне нужно успокоиться, потом поговорим».*

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ «ПРОТИВОЯДИЕ» НЕГАТИВНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ НА РЕБЕНКА:

- *уважение к личности ребенка;*
- *признание его прав на собственные желания, чувства и ошибки;*
- *внимание к заботам ребенка;*
- *отказ от родительской позиции “сверху”;*
- *умение анализировать, признавать и корректировать собственные ошибки.*