**« Стереотипы воспитания, передаваемые по наследству. Что не надо повторять»**

 **Беспомощность по наследству.**

Что такое беспомощность и почему она так актуальна ? Ответы на эти вопросы можно отыскать в нашем детстве. Как часто можно услышать, как родители на попытку ребенка самостоятельно исследовать мир говорят: «Не трогай, не ходи, не пробуй, ничего не получится». Страхи родителей связанны с их собственными страхами что- то пробовать, и тут же вспоминаются слова своих родителей: «не пробуй, не развивайся».
      Наблюдать  «воспитания беспомощности»  мы можем  в любом месте, где рядом находятся  родители и дети. Например, на детской площадке легко услышать целый хор предостерегающих голосов: «не бегай – упадешь», «не влезай – убьет», «не пачкай руки», «опять весь вымазался». Попытки маленького человека самостоятельно исследовать этот мир пресекаются взрослым. Желание бегать, прыгать и радоваться  игнорируется и  не одобряется. Впоследствии,  у ребенка, которого ограничивают в движении, пропадает желание бегать и прыгать «все равно мама не разрешает».  Это далеко не единственный способ сделать свое чадо  беспомощным.

  Бывает так,  что малышу впервые  удается проявить самостоятельность -  поесть не руками, а  ложкой, завязать шнурки, отрезать ножом кусочек пирога, вырезать ножницами из бумаги фигурку,  его надо поддержать, похвалить, а тут мама, которая  отнимает ножницы – «обрежешься», «давай  я завяжу – опаздываем».  Взрослые, сами того не осознавая, оказывают своим детям «медвежью услугу».

 Пытаясь «защитить» ребенка от сложностей адаптации к жизни, они ограничивают его в приобретении самостоятельного жизненного **ОПЫТА,** отрицательного или положительного – не имеет значения. Именно собственный опыт и следующие за ним эмоциональная реакция, полученные знания, оценка ситуации - формирует опору в жизни и дает **ВЫБОР** – в той или иной ситуации поступать, так как подсказывает личный опыт.  Когда у ребенка нет опоры на себя,  он  становится пассивным, неуверенным  в себе, снижается  его самооценка, появляется неудовлетворенность и чувство беспомощности. Если в раннем детстве у родителя, воспитывающего ребенка есть оправдание  - «он еще маленький», то уже к школьному возрасту  нельзя избежать повышения требований к своему чаду.

 В этом случае гиперопекающий стиль воспитания (когда родитель стремиться из собственного чувства тревоги сделать все вместо ребенка),  превращается в авторитарный (когда ребенку предъявляются требования, которые он не способен выполнить, так как не научили)  или попустительский («делай,  как знаешь»).  Именно в такой сложный  период от  родителей часто можно услышать жалобы  – «он не внимательный», «он не может самостоятельно собраться в школу», «лодырь», «бездельник»...
После таких порций негативного отношения у ребенка фрустрируется потребность в защищенности, любви, принятии.

 Ребенок теряет ориентиры,  терпит неудачи, чувствует стыд и вину, ему все сложнее обрести уверенность в себе. И когда подросток,  основной задачей которого является познание самого себя,  сталкивается с проблемой самоидентификации, то важные вопросы:  «Кто я?», «Что я хочу?», «Что я могу и умею?» остаются без ответа. Дальше  формируются устойчивые черты личностной беспомощности – замкнутость, пессимистичность, низкая самооценка, пассивность, равнодушие, низкий уровень притязаний. Таким людям очень трудно адаптироваться в окружающей среде. Как правило, они испытывают неудовлетворенность жизнью, не достигают успеха в деятельности, имеют сложности в отношениях, склонны к депрессивным состояниям. И, к сожалению, именно беспомощные взрослые воспитывают аналогичные качества в собственных  детях **«беспомощных детей»**

 **Кто такие беспомощные взрослые?**

 Мы все «родом из детства». И, как, говориться «что выросло, то выросло». У каждого из нас есть своя «воспитанная» беспомощность.  Она  «паразитирует» в трех областях – «я не могу» (мотивационная), «я не умею» (когнитивная)  и «у меня не получится» (эмоциональная).
Эмоциональная составляющая играет здесь первую скрипку.
Попробуем провести маленький эксперимент.

**Прислушаемся  к этим  словам, к тому, какие эмоции и чувства рождаются в нас, когда мы их произносим:**
«Я не могу»:  жалость к себе,  стыд, грусть, тоска, тревога, усталость …
«Я не умею»:  грусть,  скука, стыд, обида,  печаль, тоска, злость…
«У меня не получится»: обида, грусть, отчаяние, злость (чувствуется, как « злость на себя»)…
  Если подобные чувства и переживания «звучат громче» и дольше, то  они снижают жизненную энергию. Чтобы эти «плохие» чувства не травмировали, человек блокирует их. Перестает чувствовать. И тогда они  превращаются в словосочетания  «я не смогу», «я неудачник», «у меня все равно ничего не получится»…
Скорее всего,  причиной этого являлись фразы, которые звучали в нас с детства  «ты не умеешь, дай я»,  «ты лентяй», «да кто ты такой?» …и еще много подобного.
 Первое, что должен сделать взрослый, чтобы предотвратить формирование беспомощности у родных детей  – это прислушаться к себе, к своим переживаниям, потребностям. Обратиться к реальности. Научиться общению  с собой и другими.

 **Чувства, как лекарство от «воспитания» беспомощности.**Чувства – это внутренние регуляторы и индикаторы адаптированности, это неотъемлемая часть нашей жизни. С помощью чувств мы можем определить свое отношение к чему- либо,  или к кому-либо, можем уловить потребность, которая стоит за ними.
 Процесс чувствования  себя  в реальности «здесь» и «сейчас» позволяет «услышать» свои истинные потребности, предъявлять себя миру без искажений и получать собственный жизненный  опыт. Безусловно,  процесс осознавания  и высказывания миру  собственных чувств, не обойдется без негативных переживаний – стыда, отвержения, вины, смущения, тревоги….  Жизнь состоит из взлетов и падений.  Если не давать жизни одним чувствам, то автоматически ослабляется способность чувствовать другие – радость, близость, удовольствие.  Диалог с реальностью обрывается. Обманывая себя, мы обманываем другого. Этот другой может быть собственным ребенком.
Научиться ориентироваться в себе, в своих переживаниях – трудная работа. В этом процессе поможет другой человек. Просто – другой. Рискните не скрывать себя от других. Попробуйте быть самим собой.
 **Бонусы:**· Воспитанная беспомощность  у взрослого человека определяется степенью его удовлетворенности жизнью. Мало удовольствия – много негативных эмоций. Больше риск действовать стереотипно «как меня учили, так и я буду поступать».
· Чувства не бывают «хорошими» или «плохими». Каждое из них имеет право на существование и длительность.
·  Для осознания собственных переживаний необходима остановка.
· Избегайте оценок . Просто говорите о своих чувствах.
·  Общение – единственный способ познания себя и других.
· В «я не хочу» - больше осознанности и ответственности, чем в «я не могу».

* **Если ребенок просит слишком много подарков**

Хотя уже отгремели новогодние праздники, однако тема подарков для большинства родителей не закрыта.

 Дети помладше оглашают огромный список желанных игрушек, дети постарше пишут длинные письма главному Дедушке, а те ребята, которые уже перестали верить в новогоднее волшебство, просто сообщают родителям о необходимых для них (зачастую дорогостоящих) покупках. От количества и стоимости желаемых вещей многие родители испытывают не просто удивление, а настоящий стресс.

 В норме ребенок должен быть расслаблен на тему денег. В норме ребенок примерно до младшего подросткового возраста не очень должен думать о том, что и сколько стоит, хватит или не хватит денег. Он просто доверяет родителям – они обо всем позаботятся.

Это нормальная детская изобильная модель мира, когда мир – это место, в котором всего на всех хватит.

 **Если ребенок оставался без заботы, если родители, к примеру, много ссорились из-за денег, если тема денег все время оборачивалась в семье темой власти по отношению к ребенку или по отношению родителей друг к другу, то у ребенка может сформироваться дефицитарная модель мира. В этом случае для ребенка мир – это место, где на всех не хватит, где все время надо добывать, где просто так ничего не бывает.**

 Это непростая ситуация. Ребенок не расслабляется. Он не верит, что все может быть хорошо. Ему все время кажется, что ему не хватит, ему недодали, у других больше и лучше. Дети, которые «провалились» в дефицитарность, часто ненасытно просят все время: «Купи-купи-купи!» Но не потому что им особо нужны эти вещи. Потому что в какой-то момент они напугались, что родители не смогут позаботиться о них. И, испугавшись этого, они все время тревожно требуют от родителей вот этим актом покупки подтверждения своей любви, дееспособности родителей как взрослых людей. Каждый раз, когда родитель все-таки покупает очередную игрушку, ребенка немного отпускает: «Все в порядке. Родители для меня есть».

 Родители, естественно, начинают это ограничивать, пресекать, и их реакции еще больше усиливают тревогу и дефицитарную модель мира ребенка. Дети помладше устраивают истерики в магазине, постоянно капризничают, выпрашивают покупку какой-то новой игрушки. Дети постарше начинают выставлять свои условия. В этот период в жизни семьи большое значение приобретает выяснение вопросов типа «дашь – не дашь», «купишь – не купишь».

**Чем лечится дефицитарная модель?**

 Только изобилием. При этом под изобилием понимается не то, что нужно все покупать. Имеется в виду возобновление нормального порядка вещей, при котором родители – это дающие, а ребенок – получающий… ни за что (он не должен никак это заслуживать или выпрашивать**). Каждый раз, когда родитель дает что-то по своей инициативе, покупает своему ребенку что-то просто так, а не потому что ребенок до этого что-то требовал, выпрашивал, валялся на полу, – это правильная ситуация.**

 Если мы помним, что для ребенка важнее всего именно акт давания, то дело не в том, чтобы уступить просьбам ребенка и купить очередную игрушку, скорее важно, чтобы были спонтанные, по воле родителя, акты дарения каких-то небольших вещей.

**Дети не портятся от доступности удовольствий или игрушек самой по себе. Дети портятся тогда, когда начинаются лицемерие и игры в «заслужил – не заслужил».**