



«Влияние социально-психологических установок взрослого на личностное развитие ребенка»

Педагог-психолог
Детского сада №118 ОАО «РЖД»,
к.пс.н. Л.М. Макарова

УСТАНОВКА

- механизм, который руководит поведением человека в определенных ситуациях;
- определяет готовность человека в одной ситуации отреагировать положительными эмоциями, а в другой – отрицательными;
- характеризуется устойчивостью и целенаправленностью протекания деятельности, влияет на неосознанное (не поддающееся контролю) принятие решение в стандартных ситуациях.
- выполняет задачу фильтрации и отбора поступающей информации.
- может служить фактором, провоцирующим стресс, снижающим качество жизни человека, обуславливая инертность деятельности и затрудняя адаптацию к новым ситуациям.

Иррациональные установки

- Вредные (дисфункциональные) схемы и установки отличаются от полезных (адаптивных) наличием так называемых когнитивных искажений. Когнитивные искажения - это **систематические ошибки в мышлении.**
- **Вредные иррациональные установки** представляют собой жесткие мыслительно-эмоциональные связи. Они имеют характер предписания, требования, приказа и носят безусловный характер (А.Эллис).
- Иррациональные установки вступают в конфронтацию с реальностью и закономерно приводят к дезадаптации и эмоциональным проблемам личности.

Иррациональные установки

- формируются из детских впечатлений (виртуальных героев и др.) или перенимаются от родителей, сверстников и других значимых людей.
- **Ребенок воспринимает иррациональные суждения как данность и истину в связи с отсутствием навыка критического анализа и достаточного жизненного опыта.**

Виды иррациональных установок

- **Установка долженствования**

Смысл слова «должен» означает «только так и никак иначе» (отсутствие любой альтернативы). **Частое использование** «Ты должен..», «мне должны другие люди» (как они должны вести себя со мной, как говорить в моем присутствии, что делать итд.); «кровь из носу, но должен сделать» приводит к появлению острого или хронического стресса.

Вместо «ты должен» целесообразно использовать: «я хочу, чтобы ты...» или «это следует сделать, потому что вы научитесь» итп.

Негативная установка: «Не будь самим собой»

- Как много проблем ты нам принес, появившись на свет (воздействие на подсознание: **“Не живи”**).
- Мы лучше знаем, что тебе нужно в этой жизни. - (**“Не верь самому себе”**).
- Надо быть серьезным. (**“Не будь ребенком”**, не стоит радоваться) Таким образом: человек, став взрослым, никак не может научиться полноценно отдыхать и расслабляться, так как чувствует вину за свои “детские” желания и потребности, у такого человека стоит жесткий барьер в общении с детьми, он постоянно не удовлетворён собой, то есть такие люди живут в состоянии внутреннего конфликта.

Негативные установки (директивы)

- **“Не чувствуй” (терпи).** Это послание может передаваться взрослыми, которые сами привыкли сдерживать свои чувства. Ребенок приучается “не слышать” сигналы своего тела и души о возможных неприятностях.
“Будь самым лучшим”. Иначе ты не сможешь быть счастливым. А так как невозможно быть самым лучшим во всем, то и не видать этому ребенку счастья в жизни.
“Никому нельзя верить, – уж вы мне поверьте!”. Ребенок приучается к тому, что окружающий мир является враждебным и выживает в нем только хитрый и вероломный.
“Не делай!”. В результате ребенок боится принимать какие-либо решения самостоятельно. Не зная, что безопасно, испытывает трудности, сомнения и чрезмерные опасения в начале каждого нового дела.

Негативные установки (директивы)

- такие фразы, как «Горюшко ты моё», «Ты плохая девочка», «У всех дети как дети, а у меня...» неосознанно воспринимаются на эмоциональном уровне, улавливая недовольные интонации, и эти фразы уходят в подсознание, формируя чувство вины.
- Если подобные фразы употребляются часто, то они закрепляют эту неосознанную установку.

Негативные установки (директивы)

-частое употребление таких фраз, как: «Хороший мальчик должен быть таким-то...», или «Мама не будет тебя любить, если ты не будешь слушаться» ведет к формированию установки – «чтобы заслужить любовь, нельзя ослушаться. ...» В этих фразах содержится скрытое приказание и возможное наказание за неисполнение.

Некоторые мамы в воспитательных целях рассказывают детям о трудных родах, волнениях и страхах за жизнь ребёнка, о том, чем ей пришлось пренебречь ради любимого чада - скрытая установка на внушение ребёнку чувства вины за своё рождение и жизнь, подсознательного ощущения помехи или глубокого чувства долга перед родителями. Эта программа может перерасти в программу саморазрушения, демонстративного непослушания в подростковом возрасте или стать возможной причиной алкоголизма или наркомании.

Негативные установки (директивы)

- Фразы, направленные на запрещение каких-либо эмоций, типа: «Как не стыдно бояться чего-то», «Нельзя обижаться на кого-то», «Ты не должен плакать» и т. п. – загоняют внутрь эти эмоции, делают их запрещёнными, впоследствии они могут вылиться на кого-то другого или трансформироваться в заболевание

Негативные установки (директивы)

- частое напоминание о том, что ребенку пора повзрослеть, что он старший и не может позволить себе быть маленьким - неосознанно подавляются все детские желания, свобода мышления, творческие способности, так как они развиваются именно в детском возрасте. Детство даёт заряд энергии на всю жизнь, лишённые же этого заряда вряд ли смогут ощутить жизнь во всех её красках.
- такие фразы, как: «Не думай о плохом», «Выкинь из головы». лишают ребёнка возможности научиться думать над проблемой, переживать её, перерабатывать в своём сознании. Повзрослев, такой человек испытывает чувство потерянности, ему трудно принимать самостоятельные решения, он часто совершает необдуманные поступки

Влияние психологических детских травм на дальнейшую жизнь

- труднее сделать карьеру
- замедление социального развития человека – ему становится сложнее заводить друзей, адаптироваться к новым коллективам и уживаться с людьми, строить семью
- неблагоприятные события детства эмоциональные, физические или сексуальные травмы, могут стать причиной развития никотиновой и других видов зависимости

памятка взрослым

- 1. Если ребенка часто критикуют, он учится ненавидеть.
- 2. Если его часто упрекают, у него возникает комплекс вины.
- 3. Если высмеивают – становится замкнутым.
- 4. Невежливость взрослого вырабатывает грубость.
- 5. Несправедливость – нечестность.
- 6. Ничто так не подрывает уважение к старшим как невыполненное обещание или обман.
- 7. Если ребенок растет в терпимости, он учится быть терпимым к другим и ему не грозит одиночество и беззащитность.
- 8. Если его часто подбадривают, учится верить в себя.
- 9. Если не забывают одобрять его хорошие поступки и мысли, учится ценить себя и быть благодарным.
- 10. Если растет в дружелюбии, научится находить дружбу и любовь.

Литературные источники

- «Как избавиться от тревоги и страха» Д. Ковпак Издательство: Наука и техника ,2007:/ Практическое руководство психотерапевта - «Влияние родительских установок на развитие детей»: консультация психолога <http://doshvozrast.ru/rabrod/konsultacrod12.htm>

