## *Семь родительских запретов на чувства*

### *1. Родитель намерено запрещает чувствовать*

Родителю кажется, что если ребенку уделять слишком много внимания, то он вырастет капризным и эгоистом. Возможно, в этой модели есть мотив спартанского воспитания. Он обычно применяется для мальчиков и часто в тех семьях, где родители довольно успешны в карьере.

### *2. Родитель интересуется только успехами в школе или в других видах деятельности*

Ситуация может быть похожа на предыдущую с той лишь разницей, что здесь мамы и папы не делают это не специально.

Родителям важны только достижения своего ребенка, а его чувства остаются несущественными по сравнению с очередной победой. Обращая внимание исключительно на результат и интересуясь оценками в школе (а не событиями), вы даете ребенку сигнал: «тебя можно любить только тогда, когда ты чего-то достиг». Ребенок начинает зависеть от вашей положительной или отрицательной оценки.

В такой обстановке взращиваются [маленькие перфекционисты-трудоголики](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kak-ne-sdelat-iz-rebenka-trudogolika/), готовые положить все на алтарь «похвалите меня, пожалуйста».

### *3. Родитель не дает ребенку радоваться*

Возможно, вам это покажется несколько фантастическим запретом, но он встречается очень часто.

В такие моменты уровень значимости своих положительных эмоций у ребенка стремительно падает. А для того, чтобы перекрыть источник радости, достаточно всего нескольких подобных ситуаций.

### *4Родители конкурируют за чувства ребенка*

Вспомните эту нелепую ситуацию, когда ребенку задают популярный, но странный вопрос: «Кого ты любишь больше – маму или папу?».

На этот вопрос, как и на многие другие, сравнивающие маму и папу вопросы, нельзя ответить.

Ребенок любит обоих родителей, но может быть ближе к одному из них. В какой-то момент он начинает свои чувства прятать, чтобы никого не обидеть.

### *5Родители уделяют другому ребенку больше времени*

В семьях с несколькими детьми невнимание родителей может ощущаться особенно сильно: кажется, что кому-то уделяют больше внимания, кому-то – меньше. Дети умеют на ранних этапах считывать все эмоции: и их вряд ли получится обмануть.

Родители могут неосознанно интересоваться только одним из детей, если у того проблемы, и забывать про тех, у кого «все хорошо».

В результате ребенок - «все-хорошо» начинает в лучшем случае [агрессивно проявлять чувства по отношению к другому, родителям](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/revnost-starshego-rebenka/), в худшем – замыкается в себе и прекращает с родителями какой-либо контакт.

### *6. Родители делают ребенка ответственным за свои эмоции*

Бывает, что родители еще сами не стали взрослыми и не пережили свои [детские страхи](http://www.ya-roditel.ru/detskie-strahi/), травматичные ситуации. Таким родителям нужен взрослый, который взял бы на себя роль мамы или папы и выслушал их. Но к [психологу](http://www.ya-roditel.ru/parents/consultation/index.php) готов обращаться далеко не каждый.

Что происходит? Инфантильные родители начинают «доверяться» своему ребенку. Они жалуются на сложную жизнь, как правило, часто болеют и любят об этом порассуждать, – и ребенку не остается ничего другого, как взять ответственность за все происходящее на себя. Ребенок становится на место родителя и не позволяет себе проявлять негативные эмоции в его сторону: ведь мама или папа и так сильно страдают.

### *7. Родители «откупаются» от негативных детских эмоций*

К сожалению, так делают почти все родители. Ведь очень легко успокоить плачущего малыша, который хочет игрушку, просто купив ее?

Откупаясь от детей играми и развлечениями, мы также запрещаем им проявлять эмоции. Как это воспринимает ребенок? Вы учите его, что любую негативную эмоцию можно «заесть», «заиграть» – заменить материальными благами. Если родители часто так поступают, то из детей потом вырастают потребители, игроманы, толстушки-сладкоежки – в зависимости от того, чем от них откупались.

## *Как не попасть в ловушку запретных чувств?*

Во всех перечисленных выше случаях родителям придется изменить свое поведение, если они хотят снова установить с ребенком правильный эмоциональный контакт. Как это сделать?

1. Для начала разрешите себе испытывать разные эмоции. Вы не сможете помочь ребенку, если сами не будете осознавать, что чувствуете. Для этого можно завести дневник своих эмоций. Важно помнить, что осознание эмоций требует пребывания в одиночестве, так что найдите для этого время.
2. Как только вы станете лучше понимать себя, начните настраиваться на «волну» эмоций ребенка: слушать и спрашивать его о том, что он испытывает. Это может получиться не сразу, ведь дети выражают эмоции по-другому, часто через игру. Понаблюдайте за ребенком. Через какое-то время вы поймете, когда он грустит, когда – злится.
3. Помогите ребенку присвоить этому чувству имя: «ты сейчас злишься», «возможно, тебе страшно», «ты ревнуешь». Это позволяет детям придать чему-то незнакомому, неприятному и страшному определенные формы и границы. Когда ребенок знает, что чувствует, он уже не боится: эмоции становятся нормальными человеческими проявлениями.
4. Самое главное: дайте ребенку прожить эмоцию, не отвергая ее. Пусть он поплачет, посмеется, погрустит, позлится. Если нужно, введите ограничения: например, «ломать игрушки не нужно», «цивилизованные люди не обзываются». Прожить страх помогают [сказки](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/ckazkoterapiya-vospitanie-detey-skazkoy/) и [рисунки](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/373051/).
5. Определив, что именно взволновало ребенка, вы можете предложить ему помощь в решении проблемы. В то же время, ищите баланс между тем, что ребенок делает сам, и тем, что делаете для него вы. Ведь сыну или дочери нужно учиться самостоятельно выходить из конфликтов.

Родитель, избравший актуализированный стиль поведения, прежде всего, попытается направить деятельность подростка в конструктивное русло. Он понимает, что бесконечные протесты их ребенка необходимы для его роста. В конечном итоге на головы родителей обрушивается столь много протестов со стороны подростка потому, что он им доверяет больше всех людей на свете и внутренне уверен, что они будут любить его вопреки бунтам и агрессии. С посторонними людьми он ведет себя куда спокойнее и деликатнее.

Для того чтобы максимизировать положительное и свести к минимуму отрицательное влияние семьи на воспитание ребенка необходимо помнить внутрисемейные психологические факторы, имеющие воспитательное значение в подростковом возрасте:

* Принимать активное участие в жизни семьи;
* Всегда находить время, чтобы поговорить с ребенком;
* Интересоваться проблемами ребенка, вникать во все возникающие в его жизни сложности и помогать развивать свои умения и таланты;
* Не оказывать на ребенка никакого нажима, помогая ему тем самым самостоятельно принимать решения;
* Иметь представление о различных этапах в жизни ребенка;
* Уважать право ребенка на собственное мнение;
* Уметь сдерживать собственнические инстинкты и относиться к ребенку как к равноправному партнеру, который просто пока что обладает меньшим жизненным опытом.