**Тренинг "Негативные и позитивные установки.**

**Их воздействие на психологическое развитие ребенка"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **НЕГАТИВНЫЕ** **УСТАНОВКИ** | **Сказав так:****подумайте о последствиях****и вовремя исправьтесь** | **ПОЗИТИВНЫЕ** **УСТАНОВКИ** |
| «Не будешь слушаться, с тобой никто не будет дружить…» | Замкнутость, отчужденность, безынициативность, подчиняемость, угодливость, приверженность стереотипному поведению | «Будь собой, у каждого в жизни есть друзья!»  |
| «Горе ты мое!» | Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями.          | «Счастье мое, радость моя!»  |
| «Плакса – вакса, нытик!»        | Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, повышенное эмоциональное напряжение, страхи.      | «Поплачь, будет легче…» |
|  «Вот дурашка, все готов раздать…» | Низкая самооценка, жадность, накопительство, трудности в общении со сверстниками, эгоизм. | «Молодец, что делишься с другими»  |
| «Не твоего ума дело!» | Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчужденность, конфликты с родителями. | «А как ты думаешь?..»  |
| «Одевайся теплее, заболеешь!»          | Повышенное внимание к своему здоровью, тревожность, страхи, частые простудные заболевания.        | «Будь здоров, закаляйся!»  |
| «Ты совсем как твой папа ( мама)…» | Трудности в общении с родителями, идентификация с родительским поведением, неадекватная самооценка, упрямство, повторение поведения родителя.      | «Папа у нас замечательный человек!»«Мама у нас умница!» |
| «Ничего не умеешь делать, неумейка!»   | Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, задержки психического развития, безынициативность, низкая мотивация к достижению. | «Попробуй еще, у тебя обязательно получится!»  |
| «Не кричи так, оглохнешь!» | Скрытая агрессивность, повышенное психоэмоциональное напряжение, болезни горла и ушей, конфликтность.  | «Скажи мне на ушко, давай пошепчемся!…»  |
| «Противная девчонка, все они капризули!»(мальчику о девочке) «Негодник, все мальчики забияки и драчуны!»(девочке о мальчике)  | Нарушения в психосексуальном, осложнения в межполовом общении, трудности в развитии выборе противоположного пола.        | «Все люди равны, но в то же время ни один не похож на другого» |
| «Неряха, грязнуля!»       | Чувство вины, страхи, рассеянность, невнимание к себе и своей внешности, неразборчивость в выборе друзей | «Как приятно на тебя смотреть, когда ты чист и аккуратен!»  |
| «Ах ты, гадкий утенок! И в кого ты такой некрасивый!» | Недовольство своей внешностью, застенчивость, нарушения в общении, чувство беззащитности, проблемы с родителями, низкая самооценка, неуверенность в своих силах и возможностях.   | «Как ты мне нравишься!» |
| «Нельзя ничего самому делать, спрашивай разрешения у старших!» | Робость, страхи, неуверенность в себе, безынициативность, боязнь старших, несамостоятельность, нерешительность, зависимость от чужого мнения, тревожность. | «Смелее, ты все можешь сам!»  |
| «Всегда ты не вовремя, подожди…»          | Отчужденность, скрытость, излишняя  самостоятельность, ощущение беззащитности, ненужности, «уход» в себя, повышенное психоэмоциональное напряжение.          | Иди ко мне!  |
| «Никого не бойся, никому не уступай, всем давай сдачу!» | Отсутствие самоконтроля, агрессивность, отсутствие поведенческой гибкости, сложности в общении, проблемы со сверстниками, ощущение вседозволенности. | «Держи себя в руках, уважай людей!»  |
| «Ты плохой, обижаешь маму, я от тебя уйду к другому ребенку!…» | Чувство вины, страхи, тревожность, ощущение одиночества, нарушения сна, отчуждение от родителей, «уход» в себя или «уход» от родителей.      | «Я никогда тебя не оставлю, ты самый любимый!»  |
|  «Жизнь очень трудна, вырастешь – узнаешь!» | Недоверчивость, трусость, безволие, покорность судьбе, неумение преодолевать препятствия, склонность к несчастным случаям, подозрительность, пессимизм.            | «Жизнь интересна и прекрасна! Все будет хорошо!»  |
| «Уйди с глаз моих, встань в угол!»          | Нарушение взаимоотношений с родителями,»уход» от них, скрытность, недоверие, озлобленность, агрессивность.      | «Иди ко мне, давай во всем разберемся вместе!» |
| «Не ешь много сладкого, зубки будут болеть и будешь то-о-ол-стая!» | Проблемы с излишним весом, больные зубы, самоограничение, низкая самооценка, неприятие себя | «Кушай на здоровье!»  |
| «Все вокруг обманщики, надейся только на себя!» | Трудности в общении, подозрительность, завышенная самооценка, страхи, проблемы сверхконтроля, ощущение одиночества и тревоги.           | «На свете много добрых людей, готовых тебе помочь…»   |

Естественно, список установок может быть намного больше. Составьте свой собственный и попытайтесь найти контр установки, это очень полезное занятие, ведь сказанное, казалось бы невзначай и не со зла, может «всплыть» в будущем и отрицательно повлиять на психоэмоциональное благополучие ребенка, его поведение.

Как часто вы говорите детям?

Я сейчас занят(а)…

Посмотри, что ты натворил!

Это надо делать не так…

Неправильно!

Когда же ты научишься?

Сколько раз я тебе говорила!..

Нет! Я не могу!

Ты сведешь меня с ума!

Что бы ты без меня делал!

Вечно ты во все лезешь!

Уйди от меня!

Встань в угол!

Все эти словечки крепко зацепляются в подсознании ребенка, и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребенок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, неуверен в себе.

А эти слова ласкают душу ребенка:

Ты самый любимый!

Ты очень много можешь!

Спасибо!

Что бы мы без тебя делали?!

Иди ко мне!

Садись с нами !…

Я помогу тебе…

Я радуюсь твоим успехам!

Что бы ни случилось, твой дом – твоя крепость.

Расскажи мне, что с тобой…

Чувство вины и стыда ни в коей мере не помогут ребенку стать здоровым и счастливым. Не стоит делать его жизнь унылой, иногда ребенку вовсе не нужна оценка его поведения и поступков, его просто надо успокоить. Сам ребенок – не беспомощная «соломинка на ветру», не робкая травинка на асфальте, которая боится, что на нее наступят. Дети от природы наделены огромным запасом инстинктов, чувств и форм поведения, которые помогут им быть активными, энергичными и жизнестойкими. Многое в процессе воспитания детей зависит не только от опыта и знаний родителей, но и от их умения чувствовать и догадываться. Так догадывайтесь!