



## Неправильные УСТАНОВКИ

Дети, как губка, впитывают все, что говорят взрослые. Но порой наши слова они воспринимают совсем не так, как мы хотим: и вместо того, чтобы помочь, портим им жизнь...

**К**аждый человек начинает «писать» историю собственной жизни еще в детстве, когда пытается познать мир и определить свое место в нем. Все происходящее вокруг ребенок воспринимает через призму значимых ему людей (родителей и не только), через то, что они ему говорят. Их слова он повторяет снова и снова, как «предписание», которому необходимо следовать, чтобы соответствовать требова-

ниям взрослых и не разочаровывать их. Слушая родителей, ребенок неосознанно делает определенные выводы о том, каким он должен быть. Первое такое решение он принимает лет в 6–7, затем подкрепляет (или меняет) его в 13–14 и остается с ним, как со «сценарием», которого надо придерживаться, на протяжении всей жизни. Какие же наши слова могут повлиять на его судьбу, к каким последствиям они приводят и почему мы их произносим?

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- ✓ **Успокойся.** Не вини себя, если сказала что-то не то. Ты живой человек, а не робот.
- ✓ **Объясни.** Любое «неправильное указание» можно облечь в другие слова. Когда придешь в себя, поговори с ребенком и донеси до него то, что на самом деле хотела сказать.
- ✓ **Извинись:** так и скажи, что и взрослые бывают неправы.
- ✓ **Меняйся:** если какие-то фразы ты повторяешь снова и снова, разберись в себе. Постарайся понять, какие свои проблемы ты таким образом скидываешь на ребенка.

### 1 НЕ БУДЬ «Я так мучилась, когда тебя рожала», «Мне не нужен такой плохой сын»

**Родитель:** сам не может реализовать желаемое и обвиняет в этом ребенка, он – причина всех его бед.

**Ребенок:** чувствует себя ненужным, отверженным, пытается «исчезнуть», перестает радоваться жизни. У него может появиться аутоагрессия, суицидальные наклонности или страсть к экстриму, а также злоупотреблению алкоголем, наркотиками.

### 2 НЕ БУДЬ САМИМ СОБОЙ «Не будь как твой отец», «Ты весь в бабушку», «Что ты как девчонка»

**Родитель:** транслируя ребенку образ «идеала», на самом деле выражает недовольство собой или своими отношениями с супругом, родителями.

**Ребенок:** неосознанно копирует того, с кем его сравнивают, выбирая какие-то аспекты биографии и черты характера. Он проживает чужую жизнь, теряет ориентиры, не понимает собственных желаний и не может реализоваться.

### 3 НЕ БУДЬ РЕБЕНКОМ «Что ты как маленький», «Ты же старший», «Стыдно этого не знать»

**Родитель:** сам чувствует себя ребенком, избегает ответственности.

**Ребенок:** слишком рано принимает на себя ответственность, считая, что все зависит от него. Он не позволяет себе

расслабиться и наслаждаться жизнью. Начинает чрезмерно заботиться о других, пренебрегая собой.

#### **4 НЕ ВЗРОСЛЕЙ** «Давай я сама сделаю», «Ты еще маленький», «Вот когда вырастешь...»

**Родитель:** боится быть ненужным, потерять значимость и авторитет, поэтому любую активность со стороны ребенка воспринимает как угрозу.

**Ребенок:** не имеет своей точки зрения, инфантилен, склонен к зависимым отношениям (ищет того, кто будет его направлять). Ему сложно добиться успехов в карьере.

#### **5 НЕ ДУМАЙ** «Не умничай», «Что ты так долго думаешь, давай скорее», «Что за глупости»

**Родитель:** не способен анализировать ситуацию, привык во всем руководствоваться эмоциями.

**Ребенок:** не умеет принимать решения, всегда полагается на других и передает им ответственность за свою жизнь. Отличается непредсказуемостью.

#### **6 НЕ ДЕЛАЙ** «Не начинай, все равно не получится», «Ты все делаешь не так», «Все само образуется»

**Родитель:** избегает ответственности, боится что-либо решать и действовать.

**Ребенок:** не стремится проявить себя, его типичный способ поведения – уход от проблемы. Испытывает трудности в построении отношений.

#### **7 НЕ БУДЬ ЛИДЕРОМ** «Не высовывайся», «Не лезь на рожон», «Тебе больше всех надо?!», «Будь как все»

**Родитель:** ожидает наказания за собственный успех, старается не отличаться от других, чтобы не быть одиноким.

**Ребенок:** не реализует свой потенциал, мечется из стороны в сторону, демонстрируя непостоянство в поведении (то он лидер, то ведомый). Отличается частой сменой настроения и вспышками гнева.

Наши слова не всегда имеют такие последствия. И все же старайся следить за своей речью. Пусть в ней будет меньше указаний и больше стремления понять и поддержать ребенка.

*Талина Смыслова, психолог*



#### «Лиза» и Канал Disney объявляют конкурс «ВОЛШЕБНЫЙ МЕСЯЦ»

Март – чудесное время, созданное для сюрпризов и подарков! Целый месяц Канал Disney будет показывать мультфильмы о Принцессах в рубрике «Большая анимация в 19:30». Нас ждут истории о волшебстве, настоящей любви и невероятных приключениях! У тебя дома есть принцесса? Пришли ее фото, указав название конкурса, на адрес: 127521, Москва а/я 49 или [lisa-konkurs@burda.ru](mailto:lisa-konkurs@burda.ru) до 15.04.17. Победителей ждут призы!

Наш конкурс!



**Юлия БАРАНОВСКАЯ**  
«Игрушки должны быть разбросаны по всей квартире!» с. 46

**5 самых ожидаемых выставок года** с. 8

**УЗНАЙ ЗАРАНЕЕ!**

№ 11/2017 • 11 марта • Издательский дом «Бурда»

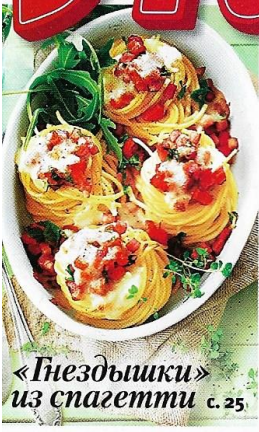
Все краски жизни для тебя!

# Лиза®

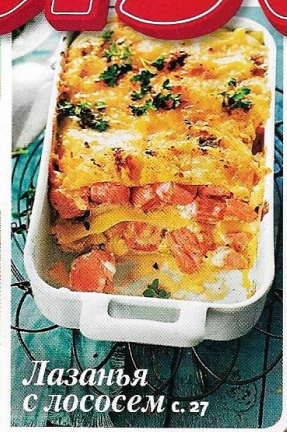
**ЖЕНСОВЕТ:**

«Меня достал муж, который ничего не делает!»

с. 32



«Гнездышки» из спагетти с. 25



Лазанья с лососем с. 27

**КАК С ОБЛОЖКИ**

Секреты красоты от топ-моделей с. 14



**ЦВЕТНЫЕ КОЛГОТКИ С НОВА В МОДЕ**  
С чем носить? с. 12

НОВАЯ РУБРИКА:  
**ХОЛОСТЯКИ УЖЕ ЖДУТ ТЕБЯ!**

с. 33

## ЧИСТО СРАБОТАНО!

- лучшие средства для умывания до 195 руб.
- 6 простых секретов генеральной уборки
- витамины стройности: минус 3 кг за 5 дней!

**КАК ОТЛИЧИТЬ ПОДДЕЛКУ**

Выбираем детское автокресло

с. 38

**БЮДЖЕТ**

Как доказать уплату налогов

с. 36

**СПЕЦПРОЕКТ «ОТПУСКУ БЫТЬ»:**  
**ВИЗУ СДЕЛАТЬ ЛЕГКО!**  
Оформляем самостоятельно и быстро с. 44

