

## Позитивні та негативні установки які ви використовуєте для ваших дітей

Проаналізуйте, які директиви, оцінки та установки ви даєте своїм дітям. Зробіть так, щоб негативних було дуже мало, навчіться трансформувати їх у позитивні, які б розвивали в дитині багатство та яскравість емоційного світу й віру в себе.

Негативні установки	Позитивні установки	
<b>Сказавши так:</b>	<b>Подумайте про наслідки</b>	<b>Та вчасно виправтесь</b>
«Не будеш слухатись - ніхто з тобою не буде дружити...»	Замкненість, відчуженість, безініціативність, підкоряння іншим, улесливість, дотримання стереотипної поведінки	«Будь собою, у кожного в житті є друзі!»
«Горе ти моє!»	Відчуття провини, низька самооцінка, вороже ставлення до оточуючих, відчуженість, конфлікти з батьками	«Щастя моє! Радість моя!»
«Плакса-вакса! Скиглій!»	Стимування емоцій, внутрішня озлобленість, тривожність, глибоке переживання навіть незначних проблем, підвищена емоційна напруга, страхи	«Поплач, буде легше...»
«От дурненький! Геть усе готовий роздати!»	Низька самооцінка, жадібність, накопичування складності у спілкуванні з однолітками, егоїзм	«Молодець, що ділишся з іншими!»
«Це не твого розуму справи», «Тебе це не стосується»	Низька самооцінка, затримки у психічному розвитку, відсутність власної думки, невпевненість, відчуженість, конфлікти з батьками	«А як ти вважаєш?»
«Вдягайся тепліше, захворієш!»	Підвищена увага до свого здоров'я, тривожність, страхи, часті простудні захворювання	«Ти виглядаєш замерзлим» або «Молодець, загартовуйся!»
«Ти геть такий, як твій батько (мати)...»	Складності у спілкуванні з батьками, ідентифікація з батьківською поведінкою, неадекватна самооцінка	«Наш батько - чудовий!», «Наша мама - розумниця!»
«Нічого не вмієш робити, незграба!»	Невпевненість у власних силах, низька самооцінка, страхи, затримка психічного	«Спробуй ще раз, у тебе обов'язково вийде!»

	розвитку, безініціативність, низька мотивація досягнення успіху	
«Не кричи так - будеш глухий!»	Прихована агресія, підвищене психоемоційне напруження, хвороби горла, вух, конфліктність	«Скажи мені тихенько на вушко, давай пошепочемось, і це буде нашою з тобою таємницею»
Хлопчику про дівчинку: «Вередливе дівчисько! Усі вони капризулі!». Дівчинці про хлопчика: «Негідник! Усі хлопці б'ються!»	Порушення психосексуального розвитку, ускладнення в міжстатевому спілкуванні, складності у виборі друга чи партнера протилежної статі	«Усі люди рівні, але в той же час жоден з них не схожий на іншого»
«Замазура! Бруднуля!»	Відчуття провини, страхи, розсіяність, неуважність до себе та своєї зовнішності, нерозбірливість у виборі друзів	«Як приємно буває на тебе дивитись, коли ти чистий та охайний!»
«Ти поганий! Ображаєш маму, я піду від тебе до іншої дитини!»	Відчуття провини, страхи, тривожність, відчуття самотності, порушення сну, відчуження від батьків, «ухід» у себе або віддалення від батьків	«Я ніколи тебе не залишу, я люблю тебе більше за всіх»
«Життя надто складне: виростеш - побачиш!»	Недовірливість, боягузтво, безсилля, покірливість долі, невміння долати перешкоди, схильність до нещасних випадків, підозрілість, песимізм	«Життя цікаве та прекрасне! Усе буде гаразд!»
«Іди з очей моїх геть, стань в куток!»	Порушення взаємодії з батьками, «ухід» від них, прихованість, недовірливість, озлобленість, агресивність	«Іди до мене, давай в усьому розберемось разом»
«Не їж багато солодкого, зуби болітимуть і будеш гладким»	Проблеми зайвої ваги, хворі зуби, самообмеження, низька самооцінка, неприйняття себе	«Їж на здоров'я!»
«Усі навкруги обманюють, сподівайся тільки на себе»	Складності у спілкуванні, підозрілість, підвищена самооцінка, страхи, проблеми надконтролю, відчуття самотності та тривоги	«На світі багато добрих людей, які готові прийти тобі на допомогу»

«Моє гидке каченятко. І в кого ти такий некрасивий?!»	Незадоволення власною зовнішністю, надскромність, порушення у спілкуванні, відчуття беззахисності, проблеми з батьками, низька самооцінка, невпевненість у власних силах і можливостях	«Як ти мені подобаєшся»
«Не можна нічого самому робити, питай дозволу у старших»	Сором'язливість, страхи, невпевненість у собі, безініціативність, страх перед старшими. Несамостійність, нерішучість, залежність від чужої думки, тривожність	«Сміливіше! Ти все можеш сам! Тільки спочатку обміркуй свої дії»
«Завжди ти невчасно! Почекай»	Відчуженість, прихованість, надмірна самостійність, відчуття беззахисності, непотрібності, «ухід» у себе, підвищене психоемоційне напруження	«Давай я тобі допоможу» або при невідкладній справі «Я обов'язково допоможу тобі через кілька хвилин»

Список міг би бути набагато довшим. Складіть свій власний і спробуйте знайти контрустановки, це дуже корисна справа. Сказане, здавалось би, без зла може «проявитись» у майбутньому та негативно вплинути на психоемоційний розвиток дитини, її поведінку, а часто й на її сценарій життя. У тому числі й на шкільний сценарій життя.