

Значение чужого мнения для подростка. Как защитить собственного ребенка.



Притча

«Бедный мальчик, — сказал прохожий, — его маленькие ножки едва успевают за ослом. Как ты можешь лениво восседать на осле, когда видишь, что мальчишка совсем выбился из сил?». Отец принял его слова близко к сердцу. Когда они завернули за угол, он слез с осла и велел сыну сесть на него.

Очень скоро повстречался им другой человек. Громким голосом он сказал: «Как не стыдно! Малый сидит верхом на осле, как султан, а его бедный старый отец бежит следом». Мальчик очень огорчился от этих слов и попросил отца сесть на осла позади него.

«Люди добрые, видали вы что-либо подобное? — заголосила женщина под чадрой. — Так мучить животное! У бедного осла уже провисла спина, а старый и молодой бездельники восседают на нем, будто он диван, бедное существо!» Не говоря ни слова, отец и сын, посрамлённые, слезли с осла. Едва они сделали несколько шагов, как встретившийся им человек стал насмеяться над ними: «Чего это ваш осел ничего не делает, не приносит никакой пользы и даже не везёт кого-нибудь из вас на себе?».

Отец сунул ослу соломы и положил руку на плечо сына.

«Что бы мы ни делали, — сказал он, — обязательно найдется кто-то, кто с нами будет не согласен. Я думаю, мы сами должны решать, что нам надо делать».

Ни один человек на свете, не относиться к мнению окружающих наплеватьски, как бы каждый из нас не убеждал себя в обратном, избежать чужого мнения, крайне сложно.

Так что такое зависимость от чужого мнения?

Пределы чужих оценок

Зависимость от чужого мнения, может касаться нашей работы, внешнего вида, личной жизни, учебы, в различных сферах, в которых мы постоянно прибываем. Помимо незнакомых мимо проходящих людей, дальних подруг и лучших друзей, существуют еще близкие родственники, мнение, которых особенно важно для нас. Ведь вся наша жизнь проходит среди этих людей, именно они часто определяют, что мы собой представляем и кем являемся. Поэтому полностью не интересоваться и отрезаться от чужого мнения неправильно, необходимо только адекватно определять, общественное мнение и страшную зависть.

Зависимость от чужого мнения заложена в нас с самого детства.

Нас воспитывают так, чтобы мы ничем не отличались от окружающих или наоборот, мы не такие как все. Это касается не только внешности, но и манеры поведения, речи, способа подачи себя.

Авторитет родителей непререкаем и абсолютен. Вера в непогрешимость, правоту и справедливость родителей у ребёнка непоколебима: "Мама сказала....", "Папа велел..." и т.д.

Родителям стоит осторожно и внимательно относиться к своим словесным обращениям к ребёнку, оценкам поступков ребёнка, избегать установок, которые впоследствии могут отрицательно проявиться в поведении ребёнка, делая его жизнь стереотипной и эмоционально ограниченной. Установки возникают повседневно. Они случайны, слабы, другие принципиальны, постоянны и сильны, формируются с детства, и, чем раньше они усвоены, тем сильнее их действие. Раз возникнув, установка не исчезает и в благоприятный для неё момент жизни ребёнка воздействует на его поведения и чувства. Оружием против негативной установки может стать только контрустановка, причём постоянно подкрепляемая положительными проявлениями со стороны родителей и окружающих. Например, приведена таблица наиболее часто встречающихся негативных родительских установок.

НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ		ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ
Сказав так:	подумайте о последствиях	и вовремя исправьтесь
"Не твоего ума дело!"	Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчуждённость, конфликты с родителями.	"А ты как думаешь?"
"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 ...»	Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, задержки психического развития, безынициативность, низкая мотивация к достижению.	"Попробуй ещё, у тебя обязательно получится!"
"Не будешь слушаться, с тобой никто дружить не будет..."	Замкнутость, отчуждённость, угодливость, безынициативность, подчиняемость, приверженность стереотипному поведению.	"Будь собой, у каждого в жизни будут друзья!"
"Горе ты моё!"	Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями.	"Счастье ты моё, радость моя!"
"Плакса-Вакса, нытик, пискля!"	Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, страхи, повышенное эмоциональное напряжение.	"Поплачь, будет легче..."
"Вот дурашка, всё готов раздать..."	Низкая самооценка, жадность, накопительство, трудности в общении со сверстниками, эгоизм.	"Молодец, что делишься с другими!"
"Не кричи так, оглохнешь!"	Скрытая агрессивность, повышенное психоэмоциональное напряжение, болезни горла и ушей, конфликтность.	"Скажи мне на ушко, давай пошепчемся...!"
"Неряха, грязнуля!"	Чувство вины, страхи, рассеянность,	"Как приятно на тебя"

	невнимание к себе и своей внешности, неразборчивость в выборе друзей.	смотреть, когда ты чист и аккуратен!"
"Противная девчонка, все они капризули!" (мальчику о девочке). "Негодник, все мальчики забияки и драчуны!" (девочке о мальчике).	Нарушения в психосексуальном развитии, осложнения в межполовом общении, трудности в выборе друга противоположного пола.	"Все люди равны, но в то же время ни один не похож на другого".
"Ты плохой, обижаешь маму, я уйду от тебя к другому ребёнку!".	Чувство вины, страхи, тревожность, ощущение одиночества, нарушение 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! Всё будет хорошо!".
"Уйди с глаз моих, видеть тебя не хочу!"	Нарушения взаимоотношений с родителями, "уход" от них, скрытность, недоверие, озлобленность, агрессивность.	"Иди ко мне, давай во всем разберёмся вместе!"
"Все вокруг обманщики, завистники, надейся только на себя!"	Трудности в общении, подозрительность, завышенная самооценка, страхи, проблемы сверконтроля, ощущение одиночества и тревоги.	"На свете много добрых людей, готовых тебе помочь...".
"Не ешь много сладкого, а то зубки будут болеть, и будешь то-о-ол-стая!".	Проблемы с избыточным весом, большие зубы, самоограничение, низкая самооценка, неприятие себя.	"Давай немного оставим папе (маме) ит.д."
"Ах ты, гадкий утёнок! И в кого ты такой некрасивый!".	Недовольство своей внешностью, застенчивость, нарушения в общении, чувство незащитности, 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 всё можешь сам!".
"Всегда ты не вовремя подожди...".	Отчуждённость, скрытность, излишняя самостоятельность, ощущение незащитности, ненужности, "уход" в себя", повышенное психоэмоциональное напряжение.	"Давай, я тебе помогу!"
"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!".

Естественно, список установок может быть значительно больше. Составьте свой собственный и попытайтесь найти контрустановки, это очень полезное занятие, ведь сказанное, казалось бы, невзначай и не со зла, может "всплыть" в будущем и отрицательно повлиять на психоэмоциональное благополучие ребёнка, его поведение, а нередко и на его жизненный сценарий.

Подростковый возраст - период жизни полный "бурь и волнений, происходит гармональный взрыв. В подростковом возрасте дети хотят быть как все, начинают одинаково одеваться, сбиваться в группы, придумывать свои шутки и особенный жаргон, в попытке быть своим среди своих. Подростки не отчуждаются от своих семей, но чаще обращаются к родителям в силу необходимости; когда нуждаются в защите. Например, во время кризисных ситуаций, или в материальной поддержке, например, в деньгах. Как ни трудно для родителей это стремление детей к независимости, очень важно делать все, чтобы сохранить доверительность в общении с ними. Покажите своему ребёнку, что вы его очень любите, что чтобы не случилось, вы его поймёте. Что у него есть дом, его крепость. Если у детей портятся отношения с родителями в этом возрасте, то эта проблема лишь усугубится в старших классах. А ведь отсутствие контакта с родителями в юности делают молодежь неустойчивой к влиянию со стороны сверстников, для которых употребление алкоголя и наркотиков является нормой поведения. Подростки предпочитают проводить свободное время со своими ровесниками. На формирование самооценки, самоуважения подростка значительную роль оказывает восприятие его сверстниками, их мнение. И чем с большим пониманием относятся к этому родители, тем меньше стрессов испытывает он.

Кризисный период детства длится от 3 до 5 лет. Родители обязаны быть очень терпеливы. 15 -16 лет в этом возрасте дети делают много ошибок.

Как избавиться от чужого мнения?

6 советов:



1. Определите равенство всех людей

Для людей с такой проблемой, самое страшное – это отрицательная реакция окружающих, она может выразиться в словах и в рукоприкладстве. Как правило, слов намного больше бояться. Избавиться от чужого мнения, поможет осознанность того, что на каждую отрицательную реакцию, найдется своя положительная.



2. Определитесь с личными жизненными целями.

Человек, который не имеет целей, не знает, чего он хочет от жизни, всегда зависит от чужого мнения. Своих приоритетов он не имеет, поэтому любое сказанное предложение знакомого человека, будет восприниматься как определенный позыв к действию. Если вас волнует негативное мнение коллеги о вашем будущем новом начальнике, подумайте, какие качества вам импонируют в нем, на что можно закрыть глаза и не обращать внимания, а какие стороны будущего руководителя, для вас будут крайне важны. Когда определитесь, с окончательным мнением, подумайте, что сказала коллега, важна ли ее информация, о которой она вам сообщила?

3. Вспомните о своих достижениях

Подумайте, в каких делах вы добились успеха самостоятельно. Безусловно, вы имеете неплохой послужной список личных побед, которых вы добились своими стараниями и особенными качествами своего характера, и большая половина этих достижений не зависела от чужого мнения.



4. «Посмотреть» свою душу

Данный этап избавления от чужого мнения, самый трудный. Необходимо мысленно определить неприятные вам ситуации, которые когда-то произошли или могли бы произойти. Далее подумайте, какие ошибки были допущены вами, в результате чего, вы начали ориентироваться на другое мнение. Хорошо присмотритесь, не имел ли ваш собеседник выгоду, в том, что, вы стали думать в указанном им направлении. Постарайтесь перестать зависеть от чужого мнения, научитесь себя слушать!

5. Боритесь со своим страхом

Однажды это сделав, вы дальше пойдете по жизни намного легче.



6. Больше общайтесь

Для того, чтобы слышать разное мнение, нужно больше общаться, заводить новые знакомства, пополнять телефонными контактами, вашу записную книжку и обязательно звонить новым знакомым. Учитесь высказывать свое мнение! Осознанность того, что больше вы [не зависите от чужого мнения](#), приходит не сразу, может быть понадобится ни один месяц, прежде чем вы осознаете, что мнение чужого человека – это только его мысль, которая вправе существовать, вы можете к ней прислушаться, но она не должна стать для вас руководством к действию.

Смотрят на одноклассников: Иванов пойдет в профильный класс. А мы что хуже?

Петровы учатся в колледже, мы в училище?

Сидоровы пьяницы, а дочь отличница. А ты болван должен быть лучше. и т. д.

Помните: угодить всем невозможно, а жить чужой жизнью – мучительно. Верно и то, что, чем меньше вы придаете значения мнению окружающих, тем реже они обращают внимание на ваши поступки.

И, как сказал Эйнштейн, «нашедший себя теряет зависимость от чужих мнений».