

Игнорирование

Если и есть самое страшное родительское наказание – это оно.

Ū «В детстве мама обижалась и могла со мной не разговаривать несколько дней. Мне казалось, что жизнь останавливалась – так плохо мне никогда не было».

Ū «Если мама молчала, то я чувствовала себя самой виноватой на свете. Нужно было подойти, объяснить свою вину и извиниться. Тогда мы мирились».

В таких ситуациях ребёнок не понимает, что происходит. Он чувствует главное – связь с самым важным и дорогим человеком потеряна. Основные чувства:

- страх
- вина
- одиночество.

А чуть позже придёт злость. И именно она станет ведущим чувством в будущих отношениях. Ребёнок вырастет, а модель поведения останется: в случае конфликта или убегать и закрываться, или бояться такого же отвержения и злиться на него.

Давайте просто: что никогда нельзя делать.

Молчать. Даже если поссорились с ребёнком – говорите. Можно выдохнуть 10 минут, но не молчим, отстраняясь, часами.

Демонстративно обижаться и ждать извинений. Конечно, мы учим просить прощение, объясняем, как нельзя себя вести, но не оставляем ребенка наедине со своими переживаниями и огромной виной перед вами.

Игнорировать. Проходить мимо, делая вид, что не замечаете, не слышите. Это правда очень страшно – пусть это оружие будет под запретом.

