

Родитель не держит слово: значение для подростка



Когда родитель не держит слово, это имеет глубокие и многогранные последствия для подростка, затрагивая его эмоциональное состояние, развитие доверия и формирование личности. В подростковом возрасте, когда идентичность активно формируется, а отношения со значимыми взрослыми перестраиваются, обещания родителей играют критически важную роль.

Основные последствия для подростка:

Разрушение доверия:

- ❖ *Потеря веры в надежность:* Подросток начинает сомневаться в том, что на родителя можно положиться. Каждое невыполненное обещание подрывает основу доверия, которая так важна для безопасной привязанности.
- ❖ *Ощущение предательства:* Если обещание было значимым, его невыполнение может восприниматься как предательство, вызывая сильную обиду и боль.
- ❖ *Формирование недоверия к миру:* Если самый близкий человек не держит слово, подросток может начать проецировать это на других людей и на мир в целом, становясь более закрытым и подозрительным.

Эмоциональные реакции:

- ❖ *Разочарование и обида:* Подросток испытывает сильное разочарование и обиду, когда его ожидания не оправдываются.
- ❖ *Злость и фрустрация:* Может возникнуть гнев, особенно если невыполненное обещание затрагивает важные для подростка сферы (например, досуг, покупка чего-либо, общение).
- ❖ *Тревога и неуверенность:* Подросток может чувствовать себя неуверенно, не зная, чего ожидать от родителей в будущем. Это увеличивает общий уровень тревожности.
- ❖ *Беспомощность:* Ощущение, что его слова и желания не имеют значения, может привести к чувству беспомощности и бессилия.

Влияние на самооценку и поведение:

- ❖ *Снижение самооценки:* Подросток может начать думать, что он недостаточно важен, чтобы родители держали свое слово, или что он сам "плохой", раз его обещания не выполняются.
- ❖ *Подражание поведению:* Дети учатся на примере взрослых. Если родители не держат слово, подросток может начать вести себя так же, считая это нормой. Он может сам начать давать пустые обещания или относиться к своим словам легкомысленно.
- ❖ *Уход в себя и закрытость:* Чтобы избежать разочарования, подросток может перестать делиться своими планами и желаниями, закрыться, так как не видит смысла в открытости, если обещания все равно не выполняются.
- ❖ *Проблемы с дисциплиной и ответственностью:* Если слова родителей не имеют веса, подростку будет сложнее воспринимать правила и договоренности всерьез.

Разрушение коммуникации:

- ❖ *Отказ от диалога:* Подросток может перестать доверять словам родителя, и диалог становится бессмысленным.
- ❖ *Скрытность:* Подросток может начать скрывать информацию, чтобы избежать конфликтов или попыток родителя дать новое невыполнимое обещание.

Что важно для родителей:

- ❖ **Давать только те обещания, которые вы можете выполнить:** Лучше не обещать вовсе, чем пообещать и не сделать.
- ❖ **Если обещание не может быть выполнено, честно объяснить причину:** Важно извиниться, объяснить, что помешало, и предложить альтернативное решение. Это сохраняет доверие.
- ❖ **Учить ответственности своим примером:** Подростки перенимают модели поведения родителей.

- ❖ **Слушать и слышать подростка:** Часто за обидой на невыполненное обещание стоит более глубокая потребность быть услышанным и принятым. Невыполненные обещания могут стать серьезным препятствием на пути к доверительным и крепким отношениям между родителем и подростком.