



## Страхи из детства



могут привести!

Страхи, апатия, неуверенность в себе, упадок сил, неустроенная личная жизнь – вы когда-нибудь задумывались, откуда эти симптомы? Одной из причин могут быть психологические травмы из прошлого, особенно те, которые тянутся с детства! Давайте рассмотрим самые частые травмы и к каким расстройствам они

- ❖ Например, родители день за днём рассказывают ребенку, сколько проблем повлекло за собой его появление. Бессонные ночи, бесконечные болезни, непослушание. Ребенок делает вывод: «Если бы меня не было, у мамы с папой была бы счастливая жизнь. Лучше бы я не родился». Так появляется травма «Не живи».
- ❖ «Не будь самим собой» Неуверенность в себе, желание примерить на себя привычки другого человека, привычка сравнивать свои успехи с успехами окружающих берут свое начало в травме «Не будь самим собой». Когда родители ставят своему ребенку пример кого-то другого. «У Саш оценки лучше, чем у тебя», «Посмотри, все дети стоят в очереди смирно, а ты носишься как ненормальный».
- ❖ «Не делай» Страх принять решение самостоятельно, желание переложить ответственность на плечи другого, сомнения во всём могут стать следствием травмы «Не делай». Предупреждая ребенка: «Не беги, упадешь, разобьёшься», «Не подходи к собаке, укусит», - родители считают, что проявляют заботу. Хотя на самом деле, лишают его права сделать выбор и принять последствия.
- ❖ «Никому нельзя верить» Страх быть обманутым и недоверие к окружающим может стать следствием травмы «Никому нельзя верить», если родители постоянно предупреждают «Все вокруг хотят обмануть», «Никого не слушай, только я знаю правду».