**Вспомним своих родителей**

*(ситуативный практикум)*

Ваш ребенок стал взрослеть. Вы видите в нем много перемен, стараетесь изменить подходы в общении с ним. Ищете новые приемы воздействия на него, «входите в роль» строгого или, наоборот, доброго родителя. Вы можете даже не догадываться, что усвоили представления о родительской роли задолго до того, как обзавелись детьми. Разумеется, вы усвоили это представление, наблюдая за поведением собственных родителей (или других людей, заботившихся о вас) и оценивая их отношение к вам идруг к другу.

***Упражнение.***

Вспомните поведение ваших родителей, когда вы были подростками. Насколько сильное влияние могло оказать поведение ваших родителей в тот период на ваше нынешнее отношение к собственным детям.

• Какими были ваши родители? Были ли они любящими, жестокими, нежными, бесстрастными, строгими, снисходительными, честными?

• Каким было преобладающее выражение их лиц? Улыбались ли они, хмурились или избегали смотреть в глаза?

• Как они обращались с вами, когда сердились? Кричали они на вас, бранили или наказывали вас, и если да, то каким образом?

• Отдавали ли они предпочтение кому-либо из детей, если у вас были братья или сестры?

• Вспомните самое плохое и самое хорошее, что вам приходилось слышать от них. Как они выражали свой гнев, страх, любовь, печаль?

• Пытались ли они манипулировать вами? Если пытались, то каким образом, — заставляя вас испытывать чувство вины, пугая вас, подкупая вас, расточая вам фальшивые комплименты?

• Какими были их жизненные девизы или семейные пословицы? (Например, «Тише едешь — дальше будешь».) Полезными или сковывающими оказались для вас эти изречения?

• Доверяли ли вы своим родителям? Лгали ли они вам?

• Соревновались ли они с вами или друг с другом?

• Было ли у вас ощущение, что в общем и целом они находятся на вашей стороне?

• Что вам особенно не нравилось в них? Почему?

• Что вам особенно нравилось в них? Почему? Ваши ответы дадут вам возможность больше узнать о том, какими были ваши родители. Воспользуйтесь этой информацией для более полного осознания своего сходства с ними или отличия от них.

Просмотрите свои ответы и спросите себя: «В чем я могу копировать их?». Какие ваши манеры, жесты или тон голоса напоминают родительские. Спросите себя также: «В чем я сознательно стараюсь быть непохожим на них?».

Это упражнение является примером того, как решения, принятые нами на основе раннего опыта, становятся частью нашего мира и оказывают сильное влияние на развитие нашей личности.