РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ КАК ИСТОЧНИК ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ ДЕТЕЙ.

Предложение родителям: задать самим себе вопрос

Часто ли им приходилось слышать от своих родителей: «Горюшко ты мое», «За что мне такое наказание», «Тебе чего, больше всех надо?»…

А часто ли вы используете те же слова, разговаривая со своими детьми?

Но может быть вам на память не приходят никакие такие слова, но вот незадача: когда вам необходимо начать важное дело, вы вдруг вспоминаете о невымытой посуде, не постиранном белье…Что **свое** важное дело вы откладываете на самый последний момент и начинаете его выполнять позже безо всякого удовольствия. Хотя при этом не исключено, что до начала своего дела вы действительно успели сделать что-то важное для **других.**

А возможно, вы относитесь к людям, которые способны буквально прошибить лбом стену ради другого человека, а вот попросить за себя не в состоянии.

А может быть, вы без проблем подбираете подарки для своих близких, но вот себе выбрать что-нибудь в магазине - неразрешимая для вас задача.

Так что дело не только в словах, которые вы слышали в своем детстве или говорите сейчас, сколько в регулярно повторяющихся, затруднительных для вас ситуациях, в которых вы оказались с детства и продолжаете попадать в них и доныне.

Директива – скрытое приказание, неявно сформулированное словами или действиями родителей, за неисполнение которого ребенок будет наказан косвенно – собственным чувством вины.

1- **не живи**. В бытовой речи она выражается в словах: глаза бы мои на тебя не глядели, чтоб ты сквозь землю провалились, мне не нужен такой плохой мальчик…Вариант этого – беседы с ребенком на тему «Сколько тревог ты мне принес, появившись на свет».Пример: «Как я волновалась, когда ты в детстве заболел скарлатиной», «Я не вышла замуж, т.к. все силы отдала тебе».

Скрытый смысл – облегчение управления ребенком через возбуждение в нем чувства вины.

Минусы:

- воспитание содержит в себе обман и манипуляцию: взрослый перекладывает на ребенка ответственность за нерешенность своих задач.

- Ребенок может умозаключить, что было бы лучше, если бы его не было. Предельное решение – самоубийство невозможно для ребенка—частые травмы, способы бессознательного саморазрушения.

- такое отношение к себе не дает возможность реализовать свои способности в различных сферах жизни (частые травмы - - тревоги родителей - - дополнительное чувство вины у ребенка)

Одним из вариантов послушного следования ребенком является провокационное поведение вне дома. Ребенок как бы специально нарывается на наказание. Известно, что наказание снижает чувство вины, и такие дети для разрядки внутреннего напряжения бессознательно ищут ситуации, где они могут быть наказаны. Проще чувствовать себя виноватым за разбитое окно, нежели испытывать постоянное чувство вины неизвестно за что. Предельный вариант – многократное попадание в тюрьму. Взрослый человек – ощущение никчемности, стремление постоянно доказывать себе, ощущение собственной плохости.

2 – **не будь ребенком**.

Высказывания типа: что ты ведешь себя, как ребенок; пора стать самостоятельнее.

Став взрослыми: с одной стороны – научились брать на себя ответственность за других, с другой – внутренний барьер при общении с детьми. Они часто заявляют: «Я не знаю, о чем говорить с ребенком. Им проще учить чему-то ребенка или вовлекать его в свою взрослую деятельность, чем разделять его интересы.

Особенно остро такая директива звучит в неполных семьях, когда ребенок слышит от мамы: «Ты – моя единственная опора».

Иногда такие люди научаются подавлять свои детские желания. Но ведь эти невинные желания тесно связаны и с нашей способностью к творчеству, спонтанному самопроявлению. Самоподавление подобно бульдозеру – оно не выбирает, что снести, а что оставить.

Рекомендации: начать возрождение Ребенка в себе с удовлетворения желаний, которые всегда отбрасывались. Начинать стоит именно с детских желаний: красивой ручки, одежды…

3 – **не расти**.

Высказывания типа: мама тебя никогда не бросит; ты еще мала, чтобы краситься; детство – самое счастливое время. Как правило, это связано со страхом взрослого перед взрослением их детей.

Став взрослыми: чувствуют себя виноватыми перед матерью, если, например, влюбятся. Чаще продолжают жить со своими родителями. Они в первую очередь – не родители своих детей, а дети собственных родителей.

Рекомендации: осознать и принять свое право на собственную жизнь. Человеку дана свобода – и это исходный пункт.

4 **– не думай**.

Высказывания типа: не рассуждай, а делай; не умничай.

Став взрослыми: испытывают чувство «пустоты в голове», когда им нужно самостоятельно решить проблему. Нередко их преследуют головные боли. Делающие сам процесс мышления не возможным.

Испытывают недоверие к результатам своего умственного труда, совершают необдуманные поступки.

Вариант директивы – не думай о чем-то определенном. Например, желая отвлечь ребенка от проблемы, мама отвечает на его вопросы так: «Не думай об этом, забудь». Они лишают ребенка возможности решить проблему, ребенок учится думать о чем угодно, только не о своих проблемах.

Рекомендации: увеличить паузу между ситуацией и своими действиями в ней, понаблюдать за ситуацией как зритель в кино. При головной боли полезен навык задавать себе вопрос: «В какой именно ситуации или на какой именно мысли у меня заболела голова?»

5 **– не чувствуй**.

 Варианты: или относиться к собственно чувствам, или к физическим ощущениям.

В первом случае – высказывания типа: как тебе не стыдно бояться собаку; как ты смеешь злиться на учительницу. Чаще под запретом оказываются эмоции гнева и страха, но от этого они не исчезают, а распространяются на незапрещенные объекты. Например, мальчик, которому запретили бояться собак, начнет смело проходить мимо овчарки, но станет тревожным по характеру, теряющимся в любых новых ситуациях.

Во втором случае – человек утратит контакт с собственным телом и перестанет воспринимать его сигналы для ориентации в реальности. Например, мама с ребенком стоят под дождем, ребенок плачет. Мама отвечает: «Не сахарный – не растаешь», «Ты же мужчина». Ребенок, научившийся игнорировать телесные ощущения, может утратить чувство безопасности и стать склонным к травматизму.

Став взрослыми: психосоматические заболевания, не умеют выражать свои чувства словами, жертвы несчастных случаев. А что касается запретов на переживания эмоций, то следует помнить, что их осознание вовсе не требует их немедленного выражения. Напротив, осознание эмоции позволяет выбрать адекватную эмоциональную реакцию. Например, человек, осознавший, что он злится на своего начальника, а не является раздражительным в принципе, может выбрать не разрядку дома на жене, а что-то более рациональное.

6 – **не достигай успеха.**

Высказывания типа: мы сами не могли получить высшее образование, и тебе не надо; у тебя все равно ничего не получится. В основе – бессознательная зависть родителя к успеху ребенка.

Став взрослыми: трудолюбивы, старательны, но их по жизни как бы преследует злой рог. Например, студент теряет дипломную работу в последний момент. Эти шутки с ним играет его бессознательное, требующее не достигать успеха, чтобы папе не пришлось завидовать.

Рекомендации: заключительный этап любого важного дела осуществлять при доброжелательных свидетелях, чье присутствие позволит компенсировать частичную утрату чувства безопасности на этом этапе.

**7 – не принадлежи.**

Высказывания типа: ты у меня не такой, как все.

Родители подчеркивают исключительность ребенка. Эти родители сами имеют проблемы в общении.

С возрастом самооценка ребенка становится, как правило, адекватной. Он не чувствует себя ни выше, ни ниже других, но в любой компании чувствует себя как бы отдельно.

Став взрослыми: чувствуют себя не такими, как все и тянутся в атмосферу родительской семьи.

Полностью такие ощущения уходят в ситуации группового противостояния какой либо угрозе. Другой вариант освобождения – крепкий брак.

8 – **не доверяй.**

Родители внушают ребенку, что никому, кроме них, доверять нельзя.

Став взрослыми: подозрительны, но ситуации обмана преследуют их. Честно выполняя директиву, они так и не научились анализировать ситуации: где, кому и в какой степени доверять можно.

**Все мы, воспитывая детей, остаемся детьми собственных родителей и продолжаем решать задачу своего взросления именно в ходе воспитания детей. И другого пути у нас нет. Поэтому директив избежать нельзя. Главное же состоит в том, чтобы, во-первых, ваш ребенок смог увидеть, что вы сами освобождаетесь от директив, данными вам вашими родителями, и, во-вторых, вы оставляете и ему возможность изжить директивы, полученные от вас, уже не в отношениях с вами, а в более широкой человеческой общности.**