

Родительское программирование. Родительские директивы.

Краткое содержание: Скрытое родительское обучение. Родительское программирование. Родительские директивы. Не кодируйте в ребенке чувство вины. Разделяйте интересы ребенка. Не бойтесь взросления своих детей. Дайте ребенку возможность участвовать в решении возникших у него проблем.

Часто ли вам приходилось слышать в детстве от своих родителей: "Горюшко ты мое", "Глаза бы мои на тебя не глядели", "За что мне такое наказание...", "Ты не рассуждай, а делай что тебе говорят", "Когда же ты наконец поумнеешь?", "Пора бы уж стать самостоятельным, что ты ведешь себя, как маленький". Или: "Ты у меня слабенький", "Да что ты бьешься, у тебя все равно ничего не получится, дай-ка я...", "Тебе чего, больше всех надо?"

А часто ли вы используете те же слова, разговаривая со своими детьми? Думаем, что не реже, чем вы слышали их в своем собственном детстве.

Но может быть вам на память не приходят никакие такие слова, слышанные вами от родителей или сказанные своим детям, но вот незадача: когда вам необходимо начать важное дело, вы вдруг вспоминаете о невымытой посуде, нестиранном белье, интересной телепередаче, внезапно проснувшемся аппетите или о необходимости срочно убрать квартиру. Все это, безусловно, важные дела, но суть состоит в том, что свое важное дело вы откладываете на самый последний момент и начинаете его выполнять уже безо всякого удовольствия, "с нервами" или под давлением цейтнота. 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 выбрать что-нибудь в магазине для себя - неразрешимая для вас задача.

Так что дело не только в словах, которые вы слышали в своем детстве или говорите сами сейчас (и то и другое вы можете забыть), сколько в регулярно повторяющихся, затруднительных для вас (но не для других) ситуациях, в которых вы оказывались с детства и продолжаете попадать в них и донныне. Заметим сразу, одним волевым усилием (обещанием себе "больше так не делать" или "делать именно так, как хотел первоначально") ваши трудности разрешить невозможно.

А почему? Потому, что даже если вам удастся пару раз сдержать слово, данное самому себе, то переживание успеха будет с лихвой перекрыто неизвестно откуда взявшимся чувством вины, печали или одиночества. И эти переживания надежно (хотя и бессознательно) отвратят вас от дальнейших попыток разрушить привычные страхи и стереотипы.

С чем же это связано? Можно сказать, что в такой форме в вас живет зависимость от кого-то из ваших родителей, кто неявно "научил" вас вести себя таким образом.

Такое неявное, скрытое родительское "обучение" было впервые описано американскими специалистами по транзактному анализу, психотерапевтами Робертом и Мери Гоулдингами как "родительские директивы". Гоулдинги выделяли двенадцать таких директив. Но на самом деле каждая директива имеет несколько вариантов, которые неизбежно увеличивают это количество. И дело даже не в их количестве, сколько в способе мышления, позволяющем опознать эти директивы в потоке обыденной жизни.

Отталкиваясь от определений основных двенадцати директив, данных Гоулдингами, мы попытались расширить это понятие и привязать его к повседневной жизни уже не ребенка, а взрослого.

Итак, что же такое директива?

Это скрытое приказание, неявно сформулированное словами или действиями родителя, за неисполнение которого ребенок не будет наказан явно, но будет наказан косвенно - собственным чувством вины перед родителем, давшим эту директиву. Причем истинные причины своей вины ребенок (а часто и взрослый) не может осознать без посторонней помощи. Ведь именно исполняя директивы, он чувствует себя "хорошим".

Первая директива - "не живи".

В бытовой речи она выражается в "приговариваниях", адресованных ребенку: "Глаза бы мои на тебя не глядели", "Чтоб ты сквозь землю провалился", "Мне не нужен такой плохой мальчик", и т.п.

Расширенным вариантом такой директивы являются "воспитательные" беседы с ребенком на тему "Сколько тревог и лишений ты мне принес, появившись на свет" (например: "Как я волновалась, когда ты в детстве заболел скарлатиной" или: "Поскольку я все силы отдавала тебе, то я так и не смогла выйти замуж" или вариант - "защитить диссертацию").

Скрытым смыслом передачи такой директивы является облегчение управления ребенком через возбуждение в нем хронического чувства базисной вины, связанной не с какими-то его конкретными поступками, а с самим фактом его присутствия в жизни матери.

Воспринимая подобную директиву, ребенок может бессознательно принять решение типа: "Я - источник помех в жизни матери, я - ее вечный должник". Как-то защититься от такого рода указаний ребенок еще не может, поскольку основные директивы получает до 6 лет. Естественно, что они продолжают звучать в нем и дальше, а у некоторых людей - до смерти. Иногда это глубинное чувство вины с возрастом усиливается, т.е. этот долг обладает каким-то иррациональным свойством увеличиваться быстрее, нежели погашаться.

Можно спросить: а что плохого в привитии ребенку уважения к родителю даже через чувство вины? Здесь есть несколько сторон.

Первая состоит в том, что такого рода воспитание содержит в себе возможный психологический обман и манипуляцию: взрослый как бы перекладывает на ребенка (существо заведомо более слабое и зависимое) ответственность за нерешенность своих собственных жизненных задач и заставляет в это верить.

Вторая сторона состоит в том, что ребенок может умозаключить, что было бы лучше, если бы его не было. Поскольку предельным решением здесь является самоубийство, а для

ребенка такое решение невозможно, то выходом из ситуации для него могут быть частые травмы и другие способы бессознательного саморазрушения (например, наркомания). Это происходит потому, что ребенок учится заботиться о своей физической безопасности в той мере, в какой окружающие воспринимают его жизнь как источник радости для себя.

И наконец, третья сторона: такое отношение к себе не дает ребенку возможности реализовать свои способности в различных сферах жизни. Ведь если ребенок будет часто получать физические травмы, болеть или просто окажется неприспособленным к реальности, то родители получают дополнительные поводы для беспокойства и тревог за него, а он - дополнительные возможности для возвращения в себе чувства вины. И круг замыкается.

Одним из вариантов послушного следования ребенком родительскому указанию "не живи" является провокационное ("бессовестное", "хулиганское") 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 или нос, нежели испытывать постоянное чувство вины неизвестно за что. Здесь предельным вариантом является многократное попадание в тюрьму. Это, кстати, один из ответов на вопрос о том, почему дети из "приличных" семей становятся уголовниками. Вспомним также известное чувство вины перед матерью ("не забуду мать родную"), проявляемое подчас рецидивистами, которое, кстати, не распространяется на жертв их преступлений, что можно было бы ожидать по здравому смыслу.

Как ни парадоксально, но и сверхопекаемые дети, и дети, живущие в атмосфере безнадзорности, оказываются в одинаковой ситуации, если они получили эту директиву. Только для первых она звучит как "Не живи своей жизнью, а живи моей жизнью", а для вторых - "Твоя жизнь мешает моей жизни".

А как продолжает жить эта директива в душе взрослого человека? Она может давать о себе знать через ощущение никчемности своего существования, стремлении постоянно доказывать себе, что "я что-то значу", глубинном неверии в то, что "меня можно полюбить", постоянном подспудном ощущении собственной "плохости", а также в тенденциях к алкоголизму, наркомании, самоубийству.

Для ребенка прямое восприятие этой директивы слишком тяжело, и он бессознательно изменяет ее, добавляя частицу "если". Например: "Я имею право жить, если не буду замечать (или чувствовать) то, о чем меня неявно просит мама". Но в этом случае, как бы выйдя из-под действия самой категоричной директивы, ребенок попадает в пространство какой-либо из остальных директив, носящих более частный характер.

Вторая директива - "не будь ребенком".

В быту проявляется в высказываниях типа: "Что ты ведешь себя как маленький", "Пора стать самостоятельнее", "Ты уже не ребенок, чтобы...", и т. п. Иными словами, она проявляется в высказываниях, неявно описывающих состояние "детскости" как плохое, а состояние "взрослости" как хорошее.

Такая директива чаще достается старшим или единственным детям в семье.

Став взрослыми, такие дети имеют специфические трудности: с одной стороны - они научились брать на себя ответственность за других, а, с другой - имеют непонятный для

них самих внутренний барьер при общении с детьми. Например, они заявляют: "Я не знаю, о чем говорить с ребенком" или испытывают неестественность и напряженность, играя в детские игры даже с собственными детьми. Им проще учить чему-то ребенка или вовлекать его в свою взрослую деятельность, чем разделять его интересы и жить одной с ним жизнью. Поэтому его собственный ребенок получает такую же директиву и стремится быстрее "взрослеть". Особенно остро такая директива звучит в неполных семьях, когда ребенок слышит от мамы: "Ты - моя единственная опора...".

Иногда такие люди научаются очень сильно подавлять свои "детские" желания. Но ведь эти невинные желания тесно связаны и с нашей способностью к творчеству, спонтанному самопроявлению. Так что нередко подавляются одновременно и "запретные" детские желания и творческие самопроявления и, даже, сама сексуальная жизнь. Ведь самоподавление подобно бульдозеру - оно не выбирает, что снести, а что оставить.

Поэтому людям, ощущающим в себе действие этой директивы, стоит начать возрождение Ребенка в себе с удовлетворения тех незаметных, но важных желаний, которые они так эффективно научились отбрасывать. Начинать стоит именно с "детских" желаний: красивой ручки, одежды, фруктов, мороженого.

То чувство вины, которое возникает у этих людей при попытке купить себе на улице мороженое, как раз и отражает меру присутствия этой директивы в их сознании.

Третья директива: "не расти".

Третья директива противоположна по смыслу. Она звучит так: "не расти". Чаще всего она достается младшим и опять же единственным детям в семье.

Поэтому единственные дети оказываются в наиболее невыгодном положении, так как могут получить сразу несколько директив, противоположных по смыслу, что затрудняет развитие их личностной автономии и психологическое отделение от родительской семьи.

В быту эта директива выражается во фразах типа: "Мама тебя никогда не бросит", что бессознательно ребенок может расшифровать как: "Я не имею права стать настолько самостоятельным, чтобы жить без материнской поддержки". А также в высказываниях типа: "Ты еще мала, чтобы краситься", "Не торопись взрослеть", "Детство - самое счастливое время жизни".

Такую директиву дают родители, панически боящиеся взросления и психосексуального становления собственного ребенка и того момента, когда он покинет семью, оставив их, как в начале супружества, лицом к лицу друг с другом.

Взрослым, получившим такую директиву в детстве, кажется, что они никогда не вырастут. Они чувствуют себя виноватыми, "предавшими" собственную мать, если, например, влюбятся. Часто такие люди вообще не могут создать свою семью, либо создают ее, но продолжают жить со своими родителями даже при возможности разъезда, поскольку "не мыслят свою жизнь без мамы".

И поэтому, как это ни печально, их предчувствие, что они никогда не повзрослеют, оправдывается: они в первую очередь - не родители своих детей, а дети собственных родителей.

Им следует осознать и принять свое право на собственную жизнь и даже обязанность ее создать. Человеку дана свобода - и это исходный пункт. Но этот дар коварен - ведь вместе с ним дается и свобода отказа от свободы. И если человек идет по второму пути, то он как бы отказывается от своей единственной жизни, отдавая ее во власть чужому сценарию, а его родитель приобретает право на две жизни.

Кроме того, таким людям следовало бы помнить, что их способ существования рано или поздно может обесмыслить многолетние усилия их родителей по воспитанию у них навыков самостоятельной жизни. Расплата наступит неизбежно в форме взаимных бессмысленных упреков. Поэтому взрослый имеет право не спрашивать ни у кого разрешения на собственное взросление.

Четвертая директива - "не думай".

В быту выражается в требованиях "не рассуждать, а делать, что приказано", "не умничать", "не уходить в абстракции".

Люди, получившие такую директиву, часто испытывают мучительное чувство "пустоты в голове", когда им нужно самостоятельно решить какую-то проблему. Нередко их преследуют мучительные головные боли, делающие сам процесс мышления невозможным. Если же в голову приходят какие-нибудь необычные мысли, то они стремятся заглушить их алкоголем, спортом, хобби или развлечениями по принципу "много думать вредно".

Они испытывают глубинное недоверие к результатам своего умственного труда, часто совершают необдуманные поступки, оставляющие у них чувство недоумения ("как я мог такое совершить?").

Вариант этой директивы - "не думай о чем-то определенном". Например, желая отвлечь ребенка от травмирующей его проблемы, мама отвечает на его вопросы так: "Не думай об этом, забудь". Тем самым она лишает ребенка возможности рационально решить вставшую перед ним проблему. И ребенок учится думать о чем угодно, но только не о своих проблемах.

А внушения типа "забудь" или "отвлекись" впоследствии могут отразиться как на памяти, так и на внимании.

Людям, привыкшим "действовать, а не рассуждать" можно порекомендовать увеличивать паузу между возникновением ситуации и своим действием в ней. Понаблюдайте за ситуацией как зритель в кино, вырабатывайте у себя функцию наблюдателя, временно увеличьте дистанцию между собой и ситуацией. Рассмотрите ее как бы саму по себе. В этом плане вам могут помочь и занятия медитацией.

При головной боли очень полезен навык задавания себе вопроса: "В какой именно ситуации или на какой именно мысли у меня заболела голова?" Действуя таким образом, вы усилите свою способность к самоанализу и обнаружите те "запретные" ситуации и темы, думать о которых вам "запрещает" головная боль.

Пятая директива - "не чувствуй"

Она может выражаться в двух вариантах: или относиться к собственно чувствам или же к физическим ощущениям.

В первом случае она выражается в таких бытовых высказываниях: "Как тебе не стыдно бояться собаку, она же не кусается" или "Как ты смеешь злиться на учительницу, ведь она тебе в матери годится". Чаще всего под запретом оказываются эмоции гнева и страха, но от этого они не исчезают, а распространяются на огромное количество "не-запрещенных" объектов.

Например, мальчик, которому запретили бояться собак, начнет смело проходить мимо овчарки, но станет тревожным по характеру, теряющимся в любых новых ситуациях. А его сверстник, которому запретили дома проявлять агрессию к учительнице, начнет "разряжаться" на младших или более слабых детях.

Если запрет касается физических ощущений, то человек может утратить контакт с собственным телом и перестанет воспринимать его сигналы для самозащиты и ориентации в реальности. Например, мама с ребенком стоят под дождем. Ребенок хнычет: "Мне холодно". Мама раздраженно отвечает: "Не сахарный - не растаешь", "Ты же мужчина". Ребенок, научившийся игнорировать телесные ощущения, легко может утратить чувство физической безопасности и стать склонным к травматизму.

Взрослые, несущие в себе подобную директиву, часто страдают психосоматическими заболеваниями, не умеют выражать свои чувства словами и нередко могут оказаться жертвами несчастного случая.

Нередко среди таких взрослых встречаются люди, страдающие ожирением и тщетно пытающиеся похудеть. Хотя они часто утверждают, что едят очень мало, на самом деле они съедают гораздо больше пищи, чем объективно требуется их организму. Дело в том, что физические ощущения их обманывают. А поддаваться этому "обману чувств" они начали в том возрасте, когда усвоили родительское требование "есть нужно все, что дают", "тарелка должна быть чистой".

Утрата контакта с чувством насыщения и своими вкусовыми пристрастиями явилась платой за стремление быть послушным и "не огорчать маму".

А что касается запрета на переживание определенных 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 и детях, а что-то более рациональное.

Шестая директива - "не достигай успеха".

Она передается родителями в ходе "воспитательных" рассказов типа: "Мы сами не могли получить высшее образование, но отказываем себе во всем только ради того, чтобы ты закончил институт". Или в прямых заявлениях типа: "У тебя все равно ничего не получится". В основе такой директивы лежит бессознательная зависть родителя к успеху ребенка.

Взрослые, получившие в детстве такую директиву, как правило, очень трудолюбивы и старательны, но их по жизни как бы преследует злой рок: в самый последний момент дело, в которое было вложено много сил, "лопается" по не зависящим от них причинам.

Например, студент делает дипломный чертеж и в последний день перед защитой диплома случайно переворачивает на него пакет с кефиром. Он, конечно, не догадывается, что эти

"шутки" с ним играет его бессознательное, настоятельно требующее не достигать успеха, чтобы папе не пришлось завидовать, ведь он так несчастен. Конечно, в этом нет ничего общего с сознательными намерениями студента.

Людам, чувствующим в себе действие такой директивы, можно посоветовать заключительный этап любого важного для них дела осуществлять при доброжелательных свидетелях, чье присутствие позволит компенсировать частичную утрату чувства безопасности на этом этапе.

Седьмая директива - "не будь лидером"

Смысл этой директивы понятен и так, без объяснений. В быту она передается фразами типа "не высовывайся", "не выделяйся", "будь как все".

Родители, дающие такую директиву, как правило, очень обеспокоены чувством зависти, которое они, по их убеждению, обречены вызывать у других людей. Собственная боязнь зависти и побуждает их из лучших побуждений давать своим детям такую директиву.

Взрослые, получившие такую директиву, пожизненно ходят в подчиненных - и на работе и дома.

Надо сказать, что такая директива не столь уж безобидна. Ведь в жизни бывают ситуации, когда и опыт, и статус и, наконец возраст побуждают взять ответственность за других на себя. Но человек, получивший такую директиву, находит возможности уйти от ответственности и в таких ситуациях, объективно ухудшая и свое собственное положение и положение связанных с ним людей.

Восьмая директива - "не принадлежи"

Ее передают родители, сами имеющие проблемы в общении и видящие в ребенке "единственного друга". Смысл ее может быть расшифрован так: "Не принадлежи никому, кроме меня". В общении с ребенком такие родители всячески подчеркивают его исключительность, непохожесть на других, причем в положительном смысле ("ты ведь у меня не такой, как все").

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". Ему незнакомо чувство "слияния с группой". Причем причины такого ощущения человек сам понять не может, ведь он делает в компании то же, что и другие, и старается быть, как все.

Один молодой человек так про себя и сказал: "Вчера я был в компании и там пели под гитару. Но я все время чувствовал, они поют хором, а я пою отдельно, хотя никто об этом не догадывался".

Можно сказать, что, став взрослыми, подобные люди обречены чувствовать себя не такими, как все, и их всегда будет тянуть в теплую атмосферу родительской семьи, равной которой они не найдут. Что и требовалось доказать.

Полностью такие ощущения уходят лишь в ситуации группового противостояния какой-либо угрозе, когда возникающее чувство солидарности и товарищества замещает прежние

инфантильные переживания. Другой вариант освобождения - крепкий и надежный брак, построенный на чувствах.

Девятая директива - "не будь близким"

Эта директива похожа по смыслу на предыдущую, но если та проявляется в группе, то данная - в отношениях с одним близким человеком.

Родители, передающие эту директиву, внушают ребенку, что никому, кроме них, доверять нельзя. Общий смысл этой директивы "любая близость опасна, если это не близость со мной".

Взрослые, получившие в детстве такую директиву, нередко имеют трудности в сексуальных отношениях. В других случаях они имеют серьезные проблемы в эмоциональных контактах. Во взаимоотношениях с противоположным полом они постоянно оказываются в роли жертвы, которую все обманывают и бросают. Но надо сказать, что, несмотря на их подозрительность, ситуация предательства и обмана преследует их не только в сфере личных отношений, но и в деловых ситуациях. Все дело в том, что, честно выполняя директиву "не доверяй", они так и не научились анализировать ситуации: где, кому и до какой степени доверять можно. Им и можно посоветовать учиться такому анализу. И... доверять.

Десятая директива - "не делай"

Ее смысл расшифровывается так: "Не делай сам - это опасно, за тебя буду делать я".

Взрослые, несущие в себе влияние этой директивы, испытывают мучительные трудности в начале каждого нового дела, даже хорошо знакомого - будь то сочинение романа, вязание свитера или стирка белья. В противоположность носителям директивы "не достигай успеха", испытывающим трудности при завершении дела.

Они постоянно откладывают начало своих действий, часто попадают в цейтнот и, конечно, не догадываются, что всего лишь послушно следуют родительскому требованию: "не делай сам, подожди меня". Такие люди часто упрекают себя в слабости, но дело здесь не в воле, а в послушании, которое стало уже совершенно бессмысленным - ведь мама уже не придет ни к вашему станку, ни к письменному столу.

Таким людям, так же как и "обладателям" директивы "не достигай успеха", можно порекомендовать начинать дело при свидетелях или в групповой ситуации, что не позволит им остаться "наедине" со своей директивой.

Одиннадцатая директива - "не будь самим собой"

Она выступает в двух основных вариантах. Первый состоит в недовольстве родителей полом ребенка (например, ждали мальчика, а родилась девочка). Второй вариант выражается в высказываниях типа: "Будь похожим на ...", "Стремись к идеалу", "Почему твой друг это может, а ты - нет?"

Скрытый смысл данной директивы - вызвать неудовлетворенность своим нынешним состоянием и пустить человека в непрерывную беготню по замкнутому кругу. Ведь будучи постоянно неудовлетворенным собой и мотивированным завистью (к кому-то или к чему-то), он начинает постоянно убегать от самого себя, будучи убежденным, что чужое

всегда лучше, чем его собственное. А таким человеком, как известно, очень легко управлять. Главное - создавать ему новые приманки - материальные, интеллектуальные или духовные.

Взрослый человек, несущий в себе подобную директиву, постоянно неудовлетворен собой и почитает это чуть ли не за моральную добродетель. Про таких говорят: "Критичен к себе более, чем к другим". И понятно - почему. Ведь ему постоянно надо превосходить других хотя бы по высоте требований, предъявляемых к себе самому. "Вы ниже меня, и поэтому я не могу от вас требовать того, что требую от себя". Такие люди живут в состоянии мучительного внутреннего конфликта.

Двенадцатая директива - "не чувствуй себя хорошо"

Передается родителями, говорящими в присутствии ребенка: "Несмотря на то, что у него была высокая температура, он написал контрольную на 5" или "Хоть он у меня и слабенький, но сам вскопал целую грядку".

Человек, получивший такую директиву, приучается, с одной стороны, к мысли, что болезнь привлекает к нему всеобщее внимание, а с другой - к ожиданию, что плохое самочувствие повысит ценность любого его действия.

Всем известны сотрудники, которые на работе постоянно жалуются на головную боль, а когда им предлагают идти домой, упрямо остаются на работе и даже засиживаются допоздна. Смысл этого поведения такой - "вам должно быть стыдно - ведь даже при плохом самочувствии я делаю больше, чем вы".

Последствия такого поведения могут быть печальными, ведь эти люди не симулируют болезнь, а используют реальное заболевание для получения психологической выгоды. В результате, их состояние, естественно, ухудшается. Постепенно история жизни таких людей трансформируется в историю болезни.

Может быть, вы увидели в описании директив кое-что "про себя", и первым вашим внутренним побуждением было оправдать своих родителей (например - "они растили меня в трудное время"). Это желание совершенно нормально, поскольку каждый из нас несет в себе внутреннего ребенка всю жизнь. А для ребенка, чувствующего себя продолжением родителей, считать, что его родители "плохи", значит считать "плохим" себя. Ребенок никогда не выдвигает к родителям требования: "Я буду любить тебя, если ты..." (по крайней мере до определенного возраста и определенных обстоятельств, о которых мы, может быть, расскажем в другой раз). Любовь маленького ребенка к родителям всегда безусловна.

Чем же можно помочь себе и другому, если действие подобных директив препятствует самореализации в жизни? Скажем сразу, пытаться "изменять", "перевоспитывать" родителей, выяснять с ними отношения по поводу того, как они вас воспитывали в детстве - дело совершенно бесперспективное.

Если вы ожидаете, что родители своей властью отменят одни директивы и дадут другие, "лучшие", то вы до сих пор пребываете в инфантильной зависимости и стремитесь жить по указке "старших".

Просто допустите, что с данного момента именно вам принадлежит право сделать выбор - делать или не делать чего бы то ни было.

Следование директивам помогало вам - маленькому и зависимому - приспособиться к требованиям больших и свободных людей, которые, не спрашивая вашего согласия, решали, опираясь на вашу безусловную любовь, свои собственные, не всегда вам известные проблемы. Но сейчас ситуация изменилась: взрослый - это вы. А каждый человек имеет право сознательно изменять бессознательные решения, принятые им в детстве.

Возникает вопрос: а можно ли в принципе воспитать ребенка, никогда не прибегая к подобным директивам? Это возможно лишь теоретически - если ребенка воспитывает человек, полностью решивший все свои личные проблемы и свободный от создания новых, что практически нереально.

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 избежать директив вы как родитель не можете. Это трагично, но это не главное. Главное же состоит в том, чтобы, во-первых, ваш ребенок смог увидеть, что вы сами освобождаетесь от директив, данных 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. Имеет смысл и ограничить время своей психологической власти определенными возрастными границами, о которых ребенок должен знать. Эти границы могут совпадать и со временем гражданского становления человека.

Директивы неизбежны, но зависимость от них отнюдь не фатальна. С освобождением от этой зависимости обычно и связан кризис середины жизни.

И еще об одном. Не следует путать директивы с моралью. Директивы всегда бессознательны, мораль же всегда сознательна. Родители прибегают к директивам именно потому, что они не всемогущи, а задачу управления ребенком с них никто не снимет.

И в заключение - несколько слов апологии директивам. "Радуйтесь препятствиям - ими вы растете". Директивы в нашей жизни есть вызов нашей способности к развитию. И как и всякий вызов - его можно принимать, а можно и не принимать. Осознание в себе бессознательных влияний дает опыт, который невозможно получить иным путем. Создание же стерильной "воспитательной среды", лишенной директив, есть педагогическая утопия, которая стоит ровно столько, как и любая другая утопия.

Взрослые действительно многое могут, но они не могут одного - решить за ребенка задачу его взросления и освобождения от их собственных бессознательных влияний. Каких? Пусть каждый решит это сам.

И как ребенок своих родителей, и как родитель своих детей.

РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ

как источник социально-психологических проблем ребенка

Семья играет первостепенную роль в формировании личности растущего ребенка независимо от воли и даже сознания родителей. В сущности, взрослые уже своим поведением способны программировать поведение ребенка на годы вперед. Э. Берн по этому поводу пишет: "С первых месяцев жизни ребенка учат не только, что делать, но и что видеть, слышать, трогать, думать и чувствовать. И кроме всего этого, ему также говорят, будет ли он победителем или неудачником и как кончится его жизнь".

Вот некоторые родительские директивы, их скрытый смысл и влияние на психоэмоциональное развитие ребенка.

1. "НЕ ЖИВИ"

Родители "уничтожают" ребенка: "Глаза бы мои тебя не видели", "Мне не нужен такой плохой мальчик", "Сколько тревог ты мне принес" (обвинения родителей).

Скрытый смысл: легче управлять ребенком, так как у него возникает чувство вины, он искренне верит, что является "источник проблем". Данная директива несет деструктивный (неразрешимый) характер, и с возрастом детская вина усугубляется, что позволяет взрослым манипулировать ребенком. Он делает для себя вывод: "Лучше бы меня не было".

Это не дает возможности таким детям реализовать свои способности, желания.

Для взрослых директива "не живи" работает, как необходимость постоянного доказательства, что человек чего-то стоит, и у него возникает ощущение никчемности существования.

2. "НЕ БУДЬ РЕБЁНКОМ"

Достаточно часто встречается фраза родителей: "Что ты ведешь себя, как маленький". При этом делается акцент на том, что детское состояние - плохо, а состояние взрослости оценивается положительно.

Данная директива является причиной комплексов, как правило, у старших детей в семье и у единственного ребенка. Например, единственный сын у одинокой матери: "Скорее бы ты стал большим". Это приводит к тому, что во взрослой жизни люди берут на себя слишком много обязательств, у них возникают трудности в общении со своими детьми, поскольку им легче вовлекать ребенка в свои заботы и дела, чем входить в его состояние детства.

3. "НЕ РАСТИ"

Данная директива чаще встречается в семьях с единственным или младшим ребенком. Директивы в этих семьях могут быть противоречивыми: "Ты еще мала, чтобы краситься", "Мама тебя никогда не бросит".

4. "НЕ ДУМАЙ"

Часто встречающиеся в речи взрослых фразы: "Не умничай", "Делай, что говорят", "Я лучше знаю, что надо делать". Дети начинают испытывать недоверие к своим интеллектуальным способностям, чувствуют опустошенность сознания.

5. "НЕ ЧУВСТВУЙ"

Существует два варианта программирования:

- По отношению к чувствам (например, "Как тебе не стыдно бояться собаки?", "Как ты можешь злиться на папу?"). Такие эмоции, как гнев, страх, обида, находятся под запретом. Это эмоции обладают силой разрушения внутренней гармонии личности. Впоследствии человек не может вербализировать (высказать словами) свои чувства.

- По отношению к ощущениям (например, "Подумаешь, какой-то синяк"). Родители не принимают во внимание физическую боль, ощущения ребенка, что в будущем у него утрачивается способность к безопасности. Последствия: утрачивается контроль над телом (как одно из проявлений - ожирение).

6. "НЕ ДОСТИГАЙ УСПЕХА"

Например, "У тебя все равно ничего не получится!".

Ребенок трудолюбив, старателен, но свои достижения считает незаслуженными. Причиной данного отношения к ребенку может быть скрытая зависть родителя.

7. "НЕ БУДЬ ЛИДЕРОМ"

Например, "Всегда тебе больше всех надо", "Не высовывайся!"

В этом случае родители скорее всего сами имеют заниженную самооценку и обеспокоены тем, что ребенку будут завидовать сверстники или недолюбливать его.

8. "НЕ ПРИНАДЛЕЖИ"

Иначе эту директиву можно перефразировать так: "Не принадлежи никому, кроме меня".

Родители ограничивают свое общение, сужая его только до членов семьи. Они подчеркивают уникальность ребенка, тем самым, формируя у него "Я - идеальное". Со временем его самооценка входит в норму, но человек не умеет устанавливать эмоциональные связи, чувствует себя не таким, как все. Он добивается больших результатов, работая один, вне группы.

9. "НЕ БУДЬ БЛИЗКИМ"

Например, "Никому не верь, кроме меня", "Кто, кроме меня, скажет тебе правду?"

Данная директива учит ребенка не доверять другим, считать, что любая близость, откровение для него опасны. Последствия: человек не умеет определять, можно ли доверять другим, нечувствителен ко лжи или, наоборот, подозрителен во всем.

10. "НЕ ДЕЛАЙ"

Например, "Не делай сам - опасно!", "Я сама сделаю", "Дай, я помогу", "Не делай сам, подожди меня"

С такими опасениями родители обращаются к младшим и "поздним" детям в семье. Последствия: чувство страха в начале каждого дела, оттягивание любой работы. Корректирующее воздействие: давать детям право на ошибку.

11. "НЕ БУДЬ САМИМ СОБОЙ"

Недовольство полом ребенка (например, папа мечтал, что у него родится сын, а на свет появляется девочка, которую отец воспитывает, как мальчика, то есть учит верховой езде, водить машину, сдерживать свои эмоции и т.п.).

"Будь похожим на ..." (например, "Ты можешь лучше", "Стремись к идеалу."). Эти фразы родителей выражают недовольство, желание, чтобы их ребенок превосходил других. Последствия: человек постоянно недоволен собой. Корректирующее воздействие: ориентировать человека на конкретный результат, давать объективную положительную оценку.

12. «НЕ ЧУВСТВУЙ СЕБЯ ХОРОШО». (например, "Ты у меня такой слабенький, а закончил четверть с хорошими оценками").

Обобщая все вышесказанное, отметим, что директивы выгодны для родителей и позволяют манипулировать ребенком. От директив невозможно избавиться, но знание их помогает избежать роковых ошибок в воспитании собственных детей и контролировать общение с ними.

«МАМА, УСЛЫШЬ МЕНЯ!»

или

Рекомендации для родителей устами малыша

1. ОБЪЯСНЕНИЯ

Старайтесь мне всё подробно объяснять - ведь только от вас я могу узнать многие вещи. Несмотря на то, что иногда я демонстрирую равнодушие, все ваши объяснения очень помогают мне. Из них я многому учусь, и многое начинаю понимать. Обиднее всего, когда вы мне что-то запрещаете и просто говорите: "Потому что так надо и всё", Или: "Потому что я так сказал (а)". Мне обидно и я в растерянности. НИКОГДА не говорите мне "Ты ещё маленький, и поэтому ничего не понимаешь", "Вырастишь - поймёшь". Это обижает меня до глубины души. Я очень стараюсь всё понять. Пожалуйста, не жалейте времени на объяснения - это ваш бесценный вклад в мою самооценку и мой интеллект.

2. ЛИШЕНИЯ МЕНЯ ЧЕГО-ТО В ВИДЕ НАКАЗАНИЯ

Если вы решили наказать меня за что-то, лишайте меня хорошего, а не причиняйте мне плохое. Это золотое правило. Не бойтесь лишить меня на какое-то время моих развлечений, если я этого заслужил. Несмотря на то, что я могу притворяться, что я вас за это не люблю и обижаюсь на вас, я смогу это пережить и чему-то научусь. Наказание должно быть справедливо и назначено за какое-то конкретное дело. Важно, что бы я понимал, за что вы меня лишаете чего-то. Обязательно похвалите меня, если вы увидите, что я исправился. Но НИКОГДА не наказывайте меня физически. Подзатыльники, шлепки, ремни и прочие действия такого рода унижают меня, заставляют чувствовать себя маленьким, беспомощным и ничтожным, влияют на мою самооценку. Чувство обиды

и досады надолго поселится в моём сердце и повлияет на мою дальнейшую взрослую жизнь. Помните про это золотое правило.

3. УМЕЙТЕ ГОВОРИТЬ МНЕ "НЕТ!"

Я не хочу вырасти избалованным и требовательным человеком, который не понимает границ дозволенного. Поэтому приучайте меня к слову "Нет" и не бойтесь этого. Научите меня понимать это слово. Я должен знать, что есть вещи, которые делать нельзя. Но главное, чтобы вы не стали злоупотреблять этим словом и говорить его при первой же возможности. В детстве я очень любопытный и мне интересно узнать всё об этом мире. Не забывайте про мой живой интерес исследователя и говорите "Нет" только тогда, когда это действительно необходимо.

4. РАЗГОВАРИВАЙТЕ СО МНОЙ

Мне необходимо общение с вами, а его бывает так немного! Я понимаю, что вы часто заняты делами по дому и работой, но мне часто так не хватает вашего внимания и разговоров! Рассказывайте мне утром о своих планах на день, советуйтесь со мной (ну, делайте вид, что советуетесь), спрашивайте моё мнение, внимательно слушайте мои ответы. Посвятите мне в день хотя бы один час, когда мы будем вместе играть, разговаривать или что-то делать, и ни что не будет вас отвлекать. Мне нравится вместе с вами рисовать, строить, вырезать, раскрашивать, читать. Я люблю, когда вы рядом со мной, когда мы что-то делаем вместе. Присоединяйтесь ко мне, когда у вас появляется возможность. Выстраивайте со мной с самого раннего детства доверительные, добрые отношения и тогда мы останемся друзьями на всю жизнь.

5. ПРОЯВЛЯЙТЕ КО МНЕ УВАЖЕНИЕ

Уважайте мои мысли и чувства, моё настроение и желания. Несмотря на то, что я маленький - мои чувства бывают очень сильные, а мысли интересные. Вы же тоже когда-то были маленькими, помните, каково это? Конечно, наши мнения могут часто расходиться, но, объясняя вашу точку зрения, дайте и мне объяснить мою. Проявляйте к моей маленькой Личности уважение, и я буду уважать вас.

6. "Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ!"

Говорите мне эти замечательные слова как можно чаще. Не бойтесь меня избаловать - это заблуждение! Любому человеку приятно слышать эти слова, и тем более, мне. Только из ваших слов я составляю мнение о себе и с этим мнением потом буду жить всю жизнь. Из добрых слов обо мне я делаю вывод, что я любимый и желанный, что я приношу радость и любовь. Знаете ли вы, что психологи пришли к выводу, что для нормального развития мне просто необходимы как минимум 4 объятия в день (утром и на ночь не считается!). Поэтому обнимайте меня в течение дня и говорите мне эти волшебные слова. Этим вы делаете меня счастливым.

7. ПОВОЛЬТЕ МНЕ СОВЕРШАТЬ ОШИБКИ

Конечно, вам не хочется, чтобы я совершал какие-то очевидные для вас ошибки, но иногда это совершенно необходимо мне, чтобы чему-то научиться. Конечно же, не давайте мне совершить какие-то серьёзные, опасные ошибки, которые могут повлиять на всю мою жизнь. Но разные другие повседневные ошибки необходимы мне для активного

обучения и развития. Дайте мне самому столкнуться с последствиями моих действий, и я научусь быстрее.

8. ХВАЛИТЕ МЕНЯ ЗА ХОРОШЕЕ

Очень часто бывает так, что хорошее вы принимаете как само собой разумеющееся, а на плохое обращаете внимание и делаете мне замечания. А мне так приятно слышать, что вам нравится, что я делаю! Я люблю доставлять вам приятные эмоции, и ваше мнение значит для меня очень многое. Если вы видите, что я делаю что-то хорошо или очень стараюсь, дайте мне знать, что вы это замечаете - похвалите меня!

9. СМЕЙТЕСЬ, ВЕСЕЛИТЕСЬ

СО МНОЙ!

Не бойтесь брать меня в разные места и наслаждаться со мной новыми впечатлениями! Я буду помнить моё детство всю жизнь - постарайтесь, чтобы это были приятные воспоминания, полные радости и любви, стоящие того, чтобы о них помнили. Внутри меня находится нескончаемый источник мудрости, интереса к жизни, любви и радости оттого, что я живу на этом свете. Я готов разделить эти чувства со всем миром - поддержите меня в этом! Я очень люблю вас!

«Чтобы подарить своему ребенку искорку тепла, родителю необходимо впитать целое море света!»