

## **Родительское программирование как источник эмоциональных проблем ребенка и пути его коррекции в ходе самовоспитания родителей.**

Неявное скрытое родительское «обучение» имеет благоприятную почву и лучше всего усваивается ребенком в раннем детстве. Оно впервые описано специалистами по транзактному анализу Голдингом и названа «родительскими директивами». Выделены 12 директив. Директива – это скрытое приказание не явно сформулированное словами или действиями родителя за неисполнение которого ребенок не будет наказан явно, но будет наказан косвенно с чувством собственной вины перед родителем.

Истинные причины своей вины ребенок не может осознать без посторонней помощи. Самое важное заключается в том, что человек чувствует себя хорошим только выполняя эту директиву.

1. Не живи. «Глаза бы мои на тебя не смотрели». Расширенный вариант беседы на тему «Когда ты была маленькой я все ночи просиживала у твоей кровати, когда ты болела», «Я всю жизнь жила ради тебя, у меня не было своей личной жизни». Скрытым смыслом передачи директивы собственному ребенку является управление им через возбуждение в нем хронического чувства вины, которое связано не с какими-то конкретными поступками, а с самим фактором его присутствия в жизни матери. Поскольку ребенок еще маленький и защищаться не может, то у него может возникнуть решение такого типа: «Я источник помех в жизни матери, я её вечная должница». Иногда это чувство вины с возрастом усиливается и звучит в человеке до самой смерти. В таких случаях возникает психологический обман и манипуляция. Взрослый перекладывает на ребенка груз своих нерешенных проблем и заставляет его верить в то, что именно он является источником этих проблем. Такое отношение к себе как источнику помех не позволяет ребенку реализовать свои способности. И если ребенок часто получает физические травмы, часто болеет, не умеет общаться с окружающими, то он оправдывает это живущим в нем чувством вины. В результате родители получают дополнительный повод для беспокойства за своего ребенка, а он дополнительную возможность для подпитывания чувства вины.

Ребенок может заключить, что было бы лучше, если бы его не было. Предельное решение – самоубийство, пьянство, наркомания, самокалечение, травмы. Это происходит потому, что ребенок заботится о своей физической безопасности в той мере, в какой окружающие воспринимают его жизнь, как ценность.

Одним из вариантов послушного следования родительской директивы «не живи» является провокационное поведение вне дома. Наказание снимает чувство вины. Дети для снятия внутреннего напряжения бессознательно ищут ситуации в которых они могут быть наказаны, то есть легче чувствовать себя виноватым за разбитое окно, чем ни за что. Одним из вариантов является активный и пассивный негативизм. Крайним – попадание в тюрьму. Скрытый подтекст этой директивы – «не живи своей жизнью, а живи моей».

2. Не будь ребенком. «Что ты ведешь себя как ребенок». Эта директива появляется в высказываниях, которые не явно описывают состояние «детскости» как плохое и состояние «взрослости» как хорошее. Чаще всего эта директива достается единственным детям в семье или старшим. Такие дети повзрослев испытывают специфические трудности. С одной стороны на них можно положиться, а с другой стороны они чувствуют барьер при общении с детьми. Они сильно подавляют свои желания, они подавляют ребенка в себе, тем самым подавляя творческое начало.

Чтобы избавиться от этой директивы достаточно её осознать и проследить её механизм. Человеку в данном случае надо начать возрождение в себе ребенка, незаметных маленьких желаний, которые он эффективно в себе подавлял.

3. Не расти. «Мама тебя никогда не бросит», «Не торопись взрослеть». Чаще всего она достается младшим детям и единственным детям. Дают родители, которые находятся между собой в конфликтных взаимоотношениях. Когда такой ребенок вырастет, он затрудняется создать собственную семью. Создав семью, не может развехаться со своими

родителями. Когда появляются дети, они становятся детьми собственных родителей, а не родителями собственных детей.

Человеку следует осознать и принять свое право на собственную жизнь. Человеку дана свобода воли. Если он не осознает право жизни, если он отказывается от этого, то он отдается во власть другого.

4. Не думай. «Не рассуждай, а делай что сказано». «Не умничай». Люди, которые получили такую директиву, очень часто испытывают трудности при принятии решения. У них часто бывают головные боли. Они испытывают глубокое недоверие к результатам собственного труда. Они часто совершают необдуманные поступки.

Вариант «Не думай о чем-то определенном». Повзрослев такой человек не может сам решать свои проблемы.

Внушение «забудь» отражается на развитии памяти и внимания.

Людам, которые привыкли действовать, а не рассуждать, можно посоветовать увеличить паузу между ситуацией и своей реакцией на ситуацию.

5. Не чувствуй. может относиться к физическим явлениям или чувству. Если она относится к чувству, то выражается в таких выражениях: «Как ты смеешь грубить учителю, он тебе в матери годиться». Обычно эта директива относится к страху и гневу. Ребенок, которому запретили бояться собаку не будет её бояться, но будет бояться чужих людей.

«Не сахарный, не растаешь» - говорит мама. Ребенок утрачивает чувство собственной безопасности, теряет контакт с собственным телом. Чаще такие дети попадают в травматические ситуации. Взрослые несущие такие директивы могут оказаться жертвами несчастного случая, страдают психосоматическими заболеваниями. Среди них много полных людей (в детстве мама их приучила к тому, чтобы тарелка всегда была чистой). Если ребенку запретили раздражаться, то вырастают трудные подростки.

6. Не достигай успеха. В быту выражается в виде воспитательных рассказов: что они не могли получить высшее образование, а стремятся дать его детям. «У тебя все равно ничего не получится», «Я ради тебя жертвую», «У всех бывает, но не у всех проходит».

Причина: зависть успехам ребенка. Взрослые, получившие директиву, очень старательны и трудолюбивы, но их как бы преследует злой рок и в самый последний момент дело, в которое вложено много сил и энергии проваливается, ломается. Это его бессознательная сфера требует не достигать успеха, чтобы не вызывать зависть других.

Совет таким людям: заканчивать любое возможное дело при свидетелях. Эти люди должны быть доброжелательно настроены к человеку. Это компенсирует утрату безопасности.

7. Не будь лидером. «Не высывайся», «Не выделяйся», «Живи, как все», «Тебе что больше всех надо», «Не выгляди как белая ворона».

Причина: чувство зависти, боязнь зависти со стороны других людей. И родители стараются уберечь детей от этой зависти.

Взрослый человек, получивший такую директиву ходит в подчиненных, даже, если у него есть талант, он находит возможность уйти от ответственности.

8. Не принадлежи. Эту директиву передают родители, которые сами имеют проблему и видят в ребенке единственного друга. Такие родители подчеркивают в ребенке его исключительность, непохожесть на других людей в положительном смысле. «Ты у меня не такой, как все, ты самый умный». Смысл – не принадлежи никому кроме меня.

Ребенок, получивший эту директиву имеет завышенную самооценку. Он общается с другими детьми с позиции пьедестала и в результате не получает опыта общения со сверстниками, с возрастом самооценка нормализуется, но он в любой компании чувствует себя как бы отдельно. Такие люди, став взрослыми чувствуют себя не такими как все, им будет не уютно, их постоянно будет тянуть в атмосферу родительского дома. Полностью такие ощущения проходят только тогда, когда заключается надежный брак, построенный

на чувствах или же в ситуации группового противостояния какой-либо угрозе. Возникающее чувство товарищества замещает прежние инфантильные переживания.

9. Не будь близким =(не доверяй). Проявляется в отношении с одним самым близким человеком. «Не доверяй никому, кроме меня». Взрослый, получивший такую директиву, имеет нарушения эмоционального контакта с другими людьми. Такие люди часто бывают жертвами в отношении с противоположным полом, часты неудачи и на службе.

Дело в том, что такие люди не научились, где и в какой степени не доверять и кому, и потому не доверяют всем подряд.

10. Не делай. «Не делай сам, за тебя буду делать я». Чаще это дети, которые не выполняют домашнего задания, пока не придут родители. Это ребенок, лишенный права выбора. Ребенок не может сам выбрать одежду.

Такие взрослые испытывают трудности в начале каждого нового дела. Такие люди постоянно откладывают действия на последний момент. Им часто не хватает времени. Они часто обвиняют себя в слабости, неорганизованности. Совет: начинать дело при свидетелях или в групповой ситуации.

11. Не будь самим собой. Первый вариант выражается в недовольстве полом ребенка. Второй – «будь похожим на ... какого-то человека». Скрытый смысл: вызвать неудовлетворенность своим нынешним состоянием и пустить человека в непрерывную беготню по замкнутому кругу. Неудовлетворенный человек недоволен собой. Считает, что чужое лучше, желает чужого, завидует ему. Таким человеком легче управлять. Управлять можно через создание перспектив, через создание приманок (материальных, интеллектуальных, духовных). Взрослый человек, который несет в себе эту директиву, постоянно в себе неуверен. Этот человек критичен к себе больше, чем к другим. Такому человеку нужно превосходить других, хоты бы по высоте требований, предъявляемых к самому себе. Такие люди живут в состоянии мучительного внутреннего конфликта.

12. Не чувствуй себя хорошо. «Моя дочь никогда не пропускает уроков, хотя часто болеет. Она очень старается и делает домашнее задание, даже если у неё высокая температура». Человек, который получает такую директиву внутренне убежден: 1) в том, что болезнь привлечет к нему всеобщее внимание, 2) плохое самочувствие повысит ценность любого его действия (он уверен в этом).

Последствия: эти люди не симулируют болезнь, а по-настоящему болеют.

Зачем родители дают эти директивы: в семье появляется ребенок, он претендует на её жизнь и родители делают ограничения. С помощью приманок легче управлять. Зачем дети следуют: чтобы получить психологическую выгоду. Удовлетворяется потребность в одобрении. Директивы способствуют тому, чтобы ребенок адаптировался, но как только это происходит от директив надо избавляться.