

РОДИТЕЛЬСКИЕ ДИРЕКТИВЫ



РОДИТЕЛЬСКИЕ ДИРЕКТИВЫ ЭТО:

- Манипуляции, которые используют в семье
- Скрытые приказания, за неисполнение которых ребенок будет испытывать чувство вины перед родителем.



КАК ИЗ НИХ ВЫЙТИ?

- Скрытые, тайные приказания, которые родители дают своим детям для Помимо типа отношения родителей и типа воспитания, формирование личности ребенка в семье во многом определяется родительскими директивами. Они могут являться источником многих эмоциональных проблем ребенка как в настоящем, так и будущем. Директива как косвенное родительское обучение (программирование) впервые было описано американскими специалистами по трансактному анализу Робертом и Мэри Гоулдингами.

НЕ ЖИВИ!

- В бытовой речи: «Глаза мои на тебя бы не смотрели», «Чтоб ты сквозь землю провалился», «Сколько бед и сложностей принес ребенок своим появлением на свет», «Как тяжелы и ужасны были роды», «Воспоминания о желании прервать беременность».
- Ребенок может бессознательно принять решение, что он источник всех возможных бед в жизни родителей, что он их вечный должник. С годами это иррациональное чувство возрастает. Негативное влияние этой директивы состоит в том, что невротическая вина разрушительна.
- Выход: «Я выбираю жизнь, я выбираю здоровье!»



«НЕ БУДЬ РЕБЕНКОМ!»

- В бытовой речи: «Тебе уже три года, а ты ведешь себя как маленький», «Скорее бы ты вырос», «Ты уже не маленький!» и т. п.
- Родители часто употребляют высказывания, обесценивающие любые проявления детскости, подчеркивая желательность взрослого поведения ребенка. Дети, принимающие данную директиву, в будущем испытывают трудности в общении с собственными детьми, так как не способны к раскованному, игровому поведению. Скрытый смысл такой директивы связан с несформированной готовностью родителей принять на себя ответственность за воспитание ребенка. Это бывает характерно для молодых инфантильных родителей.
- Выход: Позволить себе детские мечты и желания.



«НЕ ДУМАЙ!»

- В бытовой речи: : «Не бери в голову», «Не умничай», «Не рассуждай, а делай».
- Запрет на рассуждения, на интеллектуальную деятельность. Дети, выполняющие такую директиву, во взрослом состоянии либо начинают чувствовать «пустоту в голове» при решении проблем, либо у них начинает болеть голова, либо появляется стремление «размыть» эти проблемы при помощи развлечений, алкоголя и наркотиков. Могут встречаться следующие варианты данной директивы: «Не думай о чем-то конкретном». В этом случае родители стремятся оградить ребенка от травмирующей ситуации. Поэтому в будущем человек обучается думать о чем угодно, только не о своей проблеме. Скрытый смысл такой директивы состоит в том, что родители сами боятся решать какие-то конкретные проблемы и передают детям свой страх.
- Выход: тщательная проработка ситуаций, в которых возникает чувство пустоты в голове

«НЕ ЧУВСТВУЙ!»

- Бытовая речь: не сахарный, не растаешь! Мужчины не плачут!
- Запрет на проявление эмоций в целом либо запрет на какие-либо конкретные чувства (например агрессию, страх). Заблокированные эмоции не исчезают, а проецируются на объекты, которые доступны. Взрослые, которые получали в детстве такую директиву, испытывают затруднения в проявлении чувств по отношению к сексуальному партнеру в семейной жизни. Вариантом данной директивы может быть родительский запрет на «физические ощущения». Ребенка как бы приучают не доверять своим ощущениям, сигналам тела. (Например, родители приучают его игнорировать свои пищевые потребности, заставляя есть не тогда, когда хочется, а в соответствии с внешними режимными правилами.) Во взрослой жизни такие люди часто страдают психосоматическими заболеваниями (например ожирением, так как утрачивают контакт с чувствами).
- Выход: Я все вижу, я все слышу, я все ощущаю.
- Я здесь и сейчас!



«НЕ БУДЬ ЛИДЕРОМ!».

- В бытовой речи: «не высовывайся», «не выделяйся», «будь как все».
- Родители обеспокоены чувством зависти других людей по отношению к их ребенку. Исходя из таких побуждений, они и охраняют детей. Став взрослыми, эти дети всегда ходят в подчинении, отказываются от карьеры, не стремятся доминировать в семье.
- Выход: переход от мотивации одобрения к мотивации достижений.



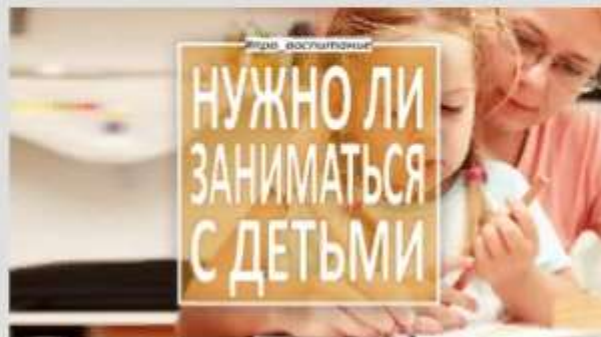
« НЕ БУДЬ БЛИЗКИМ »

- В бытовой речи: «Не гуляй с мальчиками. Опасайся девиц!»
- Скрытый смысл данной директивы, передаваемой матерью ребенку, состоит в следующем послыле: «Любая близость опасна, если это близость не со мной». В отличие от предыдущей директивы, она касается запрета на контакт с близким человеком, а не с группой. Во взрослой жизни такой человек будет испытывать трудности в сексуальной сфере, бояться близости с другим человеком.
- Выход: приобретение навыков телесности.



« НЕ ДЕЛАЙ ! ».

- В речи: «Ничего не делай сам – это опасно. За тебя все буду делать я».
- Активность и инициатива ребенка практически полностью блокируются. Став взрослым, человек начинает испытывать мучительные трудности в начале каждого дела. Он постоянно откладывает важные дела на «потом». Фактически люди не догадываются, что выполняют таким образом родительскую директиву.
- Выход: Планирование начала любого дела



« НЕ БУДЬ СОБОЙ ».

- Бытовая речь: «Твой друг это может, а ты – нет, делай как он».
- Родители хотят манипулировать ребенком, заставляя его стремиться к недостижимому идеалу. Став взрослым, такой человек постоянно собой недоволен и считает это недовольство моральной добродетелью, а также может испытывать зависть по отношению к другим.
- Выход: признание своих позитивных и негативных качеств (о себе все хорошее за 100 секунд – каждый день).



« НЕ ЧУВСТВУЙ СЕБЯ ХОРОШО »

- Бытовая речь: «Он у меня хоть и слабенький, но сделал...».
- Ребенок приучает себя к мысли, что болезнь привлекает к себе внимание, плохое самочувствие повышает ценность самого действия, то есть болезнь добавляет уважение и вызывает большее одобрение. Таким образом, ребенок в будущем получает разрешение на то, чтобы иметь выгоды от своего заболевания. Поэтому в будущем этот ребенок либо уходит в болезнь, чтобы получать внимание от окружающих, либо симулирует болезнь для манипулирования другими людьми. Оставаясь здоровым, такой человек будет страдать ипохондрией.
- Выход: Я выбираю жизнь и здоровье!

РАБОТА НАД СОБОЙ – ЛУЧШЕЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

- Любите себя и вы полюбите мир, а мир – Вас!



