

## Негативное родительское программирование как источник эмоциональных проблем ребенка

Консультационный материал подготовлен старшим воспитателем Харламовой М.В.

Благоприятные условия психического здоровья и предпосылки его будущих проблем отношений с партнерами во взрослом возрасте, закладываются в раннем детстве. При этом нерешенные психологические проблемы родителей, проецируясь на ребенка, могут повториться у него в усугубленном виде.

Часто ли вам приходилось слышать в детстве от своих родителей: «Горюшко ты мое», «Глаза мои бы на тебя не глядели», «Ты не рассуждай, а делай, что тебе говорят», «Когда же ты, наконец, поумнеешь», «Пора же стать самостоятельным, что ведешь себя, как маленький», «Ты у меня слабенький», «Да что ты боишься, у тебя все равно ничего не получится, дай я». Такие фразы формируют скрытые директивы, которые часто определяют жизненный сценарий человека.

**Первая и самая жестокая директива – «не живи».** 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. Воспринимая такую директиву, ребенок может бессознательно принять решение типа: «Я — источник помех в жизни матери, я ее вечный должник». Выходом из этой 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. В душе взрослого человека эта директива дает о себе знать через ощущение никчемности своего существования, глубинном неверии в то, что меня можно полюбить, а также в тенденциях к алкоголизму, наркомании, самоубийству.

**Вторая директива — «не будь ребенком».** Выражается в высказываниях типа: «Что ты ведешь себя как маленький» «Ты уже не ребенок чтобы...». Такая директива часто достается первым и единственным детям в семье. Став взрослым, такие дети имеют внутренний барьер при общении с детьми, научаются очень сильно подавлять свои «детские» желания. Таким образом, у человека подавляются творческие самопроявления, и, даже, сама сексуальная жизнь.

**Третья директива — «не расти»,** выражается в высказываниях типа: «Мама тебя никогда не бросит», «Не торопись взрослеть», «Детство — самое счастливое время жизни». Бессознательно ребенок может расшифровать это так: «Я не имею права стать настолько самостоятельным, чтобы жить без материнской поддержки». Чаще всего она достается младшим или единственным детям в семье. 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».

**Четвертая директива — «не думай».** Выражается в требованиях «не рассуждать, а делать, что приказано», «не умничать». Такие люди испытывают недоверие к результатам своего умственного труда, часто совершают необдуманные поступки. Вариант этой директивы - «не думай о чем-то определенном». Например,

желая отвлечь ребенка от травмирующей ее проблемы, мама отвечает на его вопрос 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» и «отвлекись» в последствии могут отразиться как на памяти, так и на внимании.

**Пятая директива – «не чувствуй».** Выражается в высказываниях: «Как тебе не стыдно бояться собаку, она же не кусается», «Не сахарный, не растаешь», «Ты же мужчина». Чаще всего под запретом оказываются эмоции гнева и страха, но от этого они не исчезают, а распространяются на огромное количество «незапрещенных объектов». Если запрет касается физических ощущений, то человек может утратить контакт с собственным телом и перестает воспринимать его сигналы для самозащиты и ориентации в реальности. Взрослые, несущие подобную директиву, часто страдают психосоматическими заболеваниями, не умеют выражать свои чувства словами, нередко могут страдать ожирением («есть нужно все, что дают», «тарелка должна быть чистой»). И т. д.

#### **Шестая директива – 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 рок. 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.

#### **Седьмая директива – 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.

#### **Восьмая директива – 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.



**Мама, услышь меня!**

**или**

**Рекомендации для родителей устами малыша  
Перефразируя слова известного педагога Ш.А.Амонашвили**

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

## **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 обижаться 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 советуйтесь), 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!

### Источники консультационного материала:

1. Калинина Евгения Анатольевна. Родительские директивы как форма проявления родительского отношения и как источник психологических проблем ребенка 5-6 лет : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 : Тамбов, 2004 194 с. РГБ ОД, 61:05-19/118
2. Овчарова Р. В. Родительство как психологический феномен: учебное пособие. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. - 496 с.
3. С.А. Чувакова, С.С. Котова РГППУ, Екатеринбург Родительские директивы как форма проявления родительского отношения к психологическим проблемам ребенка 5-6 лет  
[http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/8312/1/pp\\_2009\\_045.pdf](http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/8312/1/pp_2009_045.pdf)