

Опасные фразы, или Как создаются негативные жизненные сценарии

«Слово не воробей — вылетит, не поймаешь»

Народная пословица

Задумываемся ли мы о том, что именно слышит ребенок, когда мы просим его что-то сделать, обратить на что-либо внимание, используя самые обыкновенные «воспитывающие» слова? Чаще всего не задумываемся.

Существуют несколько типов сценариев, в их основе лежат определенные жизненные тезисы («решения»), которые ребенок создает для себя из своего раннего опыта. Решения эти формируются на базе фраз и посланий, услышанных от взрослых.

Говорить о сценариях мы не будем, а вот родительские послания обозначить стоит.

Нужно понимать, что «послание» — это просто термин. Фраза не обязательно должна что-то предписывать делать и не обязательно может относиться непосредственно к ребенку. Это может быть, например, поговорка или оборот речи («сделал дело — гуляй смело» и т. д.). Послание может быть вообще без слов (невербальное). Важный момент в том, что такие послания взрослые часто дают неосознанно, по привычке, но ребенок (еще не выработавший психологические защиты) их считывает, часто не понимая их значения, и уже в раннем возрасте способен переводить полученную информацию в свои собственные выводы. Ниже читайте несколько из 12 предписаний (Р. и М. Гулдинг). Это — передаваемые паталогические сообщения от родителей детям. И если ребенок в них поверит, то они будут влиять на всю его жизнь.

Не существуй (Не живи, Не будь)



Самое опасное сообщение. Может быть очень мягким: «Если бы не дети, я бы давно развелась», или более жестким: «Лучше бы вы не рождались — не пришлось бы терпеть вашего отца».

Невербальный вариант — родители бранятся и хмурятся, когда купают ребенка или просто держат его на руках.

Для ребенка смысл таков: «Если бы меня не было, всем жилось бы лучше - лучше бы меня не было».

Последствия в жизни понятны (зависимости, депрессии, суицидальные мысли и т. п.)

Варианты посланий:

- Мне такой ребенок не нужен
- Ты мне постоянно мешаешь
- Горе ты мое луковое.

Не будь близким

Это послание ребенок получает, если у него в семье мало физического контакта или есть осуждение тактильного контакта. Также этот посыл случается, когда при потере близкого для ребенка человека (развод, смерть) взрослые не обращают внимания на переживания ребенка.

Варианты посланий:

- Никому нельзя доверять/ Все надо проверять самому
- Женщинам верить нельзя
- Настоящих друзей много не бывает.

Решение ребенка:

- Я буду осторожнее с людьми - иначе они меня подведут
- Я не буду никого любить, чтобы не разочароваться.

Не будь значимым (Не будь важным)

Это сообщение ребенок получает из фраз типа: «Дети за столом должны быть видны, а не слышны». В случае с подобным посылом обесцениваются либо значимые для ребенка вещи, либо он сам как личность.

Варианты посланий:

- Не веди себя как выскочка
- Делай так, как делают все
- Не надо выделяться
- Тебе больше всех надо?

Ребенок думает:

- Я и мои желания ничего не значат
- Другие знают это лучше, чем я
- Не надо проявлять инициативу - она наказуема
- Даже если я что-то и знаю, все равно не выскажу вслух.

Не будь взрослым (Не взрослей)

Обычно передается последнему ребенку, не важно, второй он или десятый. Часто бывает в случаях, когда отец бессознательно испытывает страх взросления дочери. Интерпретируется ребенком, как «Если я стану взрослым, меня перестанут любить».

Варианты фраз:

- Ты слишком маленький для этого
- Мне не нужна твоя помощь, ты еще наработаешься
- Куда же мы без тебя.

Не делай

Такой посыл передают обычно тревожные родители. «Не бегай по лестнице - упадешь». Родители волнуются из-за каждого поступка ребенка («может, еще раз подумать...»). В итоге ребенок перестает верить, что он способен совершить что-то безопасное и правильное, не знает, что ему делать, и начинает искать поддержки и помощи в принятии любого решения (как вариант — перестает действовать вообще и перекладывает свою ответственность на других людей).



Варианты фраз:

- Дай лучше я это сделаю за тебя
- Смотри, как я делаю, и повторишь за мной
- Не ходи туда сам.

Решение ребенка:

- Я слишком глуп (слаб)
- Я все сделаю неправильно.

Не достигай (Не добейся успеха)

Невербальное послание может выглядеть так: папа перестает играть с ребенком, который начинает выигрывать. Также это послание зашифровано в постоянной родительской критике: «Ты все делаешь неправильно».

Еще вариант послания:

- У тебя все равно это не получится, можешь даже не начинать
- Не делай этого, чтобы мне не пришлось переделывать за тобой.

Что думает ребенок:

- Не надо достигать, чтобы тебя любили
- Лучше ничего не делать, чтобы родители не злились.

Не будь ребенком



Часто такое послание получают в семьях, когда забота о маленьких детях ложится на старших детей. Также относится к тем родителям, которые стараются из маленьких детей сделать взрослых.

Варианты фраз:

- Скажи «спасибо» (когда ребенок еще не понимает, что такое благодарность)
- Будь мужчиной
- «... как мама»
- Ты уже не маленький
- Веди себя как взрослый
- Когда же ты уже вырастешь и т. д.

Решение:

- Мне нельзя развлекаться
- Я должен заботиться о других
- Я не должен просить о помощи

Не будь здоровым

Такое решение происходит, когда родители уделяют повышенное внимание ребенку только, если он болеет. Малыш делает вывод, что «выгоднее» болеть, ведь тогда можно чувствовать любовь и заботу. Иногда родители хвалят ребенка, когда он выполняет что-то, несмотря на болезнь:

- Он у меня такой болезненный, но если хочет - все может
- Он так плохо себя чувствовал, но все равно захотел пойти в школу.

Ребенок думает:

- Если я буду болеть, выполняя обычные дела, я буду более значим.
- Если я заболею, родители будут рядом.

Неосознанное решение болеть проходит через всю жизнь, часто

трансформируясь в форму «Я могу чувствовать себя хорошо только тогда, когда мне плохо». Также видоизменяется в решение «Не будь нормальным».

И ещё...

Помимо этих предписаний, существуют обратные предписания — «будь...или делай»: «Будь сильным», «Старайся», «Радуй», «Спеши», «Делай все на отлично».

В отличие от предписаний, которые явно не транслируются, обратные предписания передаются в прямой форме: «Женщина должна слушать мужа», «Я...— я же мужчина!» и т. д. Важно помнить, что любые предписания будут иметь силу и как-то повлияют на жизнь ребенка только в том случае, если сам ребенок их примет (т. е. примет какое-то решение).

Если, например, ребенок не поверит предписанию, он его просто отбросит.

**Любите своих детей, будьте с ними честны
и относитесь к ним с пониманием!**