

Влияние родительских установок на развитие детей

В детстве родители – самые любимые и уважаемые – потому образец для подражания. Ребенок учится самым важным вещам: отношению к жизни, к себе и другим, к дому и труду – формируется картина мира. Вместе с масштабными программами перенимаются установки или директивами.

Это скрытое приказание, неявно сформулированное словами или действиями родителя, за неисполнение которого ребенок может быть наказан. Родительские установки воспринимаются в детстве неосознанно и потом всю жизнь оказывают свое влияние.

Установка «Не расти», «Оставайся маленьким»

Мы – дети своих родителей, и часто они не хотят, чтобы мы выросли. Почему? А что они будут делать, когда мы вырастем и уйдем? Кому станут помогать, кого воспитывать? То, что они когда-то поженились, чтобы жить вместе, уже забыто. Некоторые родители осознают свою ценность только в исполнении роли «хорошего отца» или «хорошей матери». Им горько смотреть в будущее: «Вот повзрослеет сынок (дочка), создаст свою семью, и я уже не буду нужен»? Страшась такой участи, родители внушают нам, а потом и мы своим детям, директиву «не расти».

«Детство — самая счастливая пора жизни, не спеши взрослеть», «Играй, пока маленький, вот подрастешь...», «Мама тебя никогда не бросит» и подобное.

Последствия этих «невинных» фраз довольно печальны. Ребенок, получая директиву «оставайся маленьким», решает, что родители не будут его любить, если он подрастет. *«Ладно, я останусь маленьким и беспомощным, если этого так хочет мама».* Это решение часто проявляется потом в голосе, манерах поведения, движениях. *Такой человек боится заниматься любимым делом, завести собственную семью.* Ребенок, получивший директиву «не расти», никогда и не вырастает, отдавая свою взрослую жизнь родителям.

Установка «Не будь ребенком» (противоположна предыдущей)

Человек, получивший от родителей эту установку в детстве, все время пытается «подрости». А став взрослым, никак не может научиться полноценно отдыхать и расслабляться, так как чувствует вину за свои «детские» желания и потребности. Ко всему прочему, у такого человека стоит жесткий барьер в общении с детьми. Своими или чужими, неважно. Разделять их интересы и жить одной с ними жизнью такой человек не умеет. Ему проще вовлекать ребенка в свою взрослую жизнь, передавая директиву «не будь ребенком».

«Что ты ведешь себя, как маленький», «Ты уже большая, чтобы так поступать», «Ты – моя единственная опора».

Невольно этот человек описывает ребенку состояние «взрослости» как что-то очень хорошее, а состояние «детскости» как то, чего нужно избегать.

Установка «Не думай»

Установка «не думай» может передаваться родителем, который постоянно принижает способности ребенка мыслить.

«Не умничай!», «Не рассуждай, а делай». Возможны и другие варианты: «Не думай о чем-то определенном» (о проблеме, деньгах, какой-то семейной тайне) и «Не думай о своих проблемах, думай о моих проблемах» (например, «Зачем тебе забивать себе голову всякой ерундой? Подумай лучше о том, что я тебе говорю»).

Привыкая жить по принципу «много думать вредно», люди часто совершают необдуманные поступки и потом удивляются, как они могли это сделать. Они не способны решать трудные проблемы и часто чувствуют себя из-за этого не в своей тарелке. Если же им в голову и приходят какие-либо странные мысли, они заглушают их алкоголем, отчаянным спортом или «безумными» развлечениями.

Установка «Не чувствуй»

Это послание передается родителями, которые сами привыкли сдерживать свои чувства. Запрещая ребенку испытывать эмоции гнева или страха, они приучают его «не слышать» сигналы своего тела и души о возможных неприятностях (страх, например, предупреждает об опасности, а гнев помогает снять напряжение). Впоследствии это может стать причиной серьезных заболеваний.

«Не дрожи от холода, ты же мужчина», «Не сахарный — не растаешь», «Большие мальчики не плачут», «Потерпи, нельзя показывать свою боль» — говорит мама или папа. Ребенок думает, что показывать эмоции — это плохо, чувствовать — нельзя». И перестает чувствовать.

А мы потом удивляемся его «равнодушию» или «бессердечию». Хотя на самом деле он, как «настоящий мужчина», зажал чувства в кулаке. В силу своей низкой чувствительности такие люди могут оказаться жертвами несчастного случая, склонны «запускать» болезни. Частое заболевание — ожирение. Это объясняется тем, что физические ощущения их обманывают. А поддаваться этому обману они начали в детстве, приняв родительское требование «есть нужно все, что дают». Результат — утрата чувства насыщения за стремление быть послушным и не огорчать маму.

Установка «Не достигай успеха»

Видя успехи своих детей, мы ощущаем родительскую гордость. Однако часто, радуясь за ребенка, мы бессознательно завидуем, ведь ему удастся то, чего в свое время не смогли достичь мы. Ловили себя на этом?

«Мы сами не могли получить высшее образование, но отказываем себе во всем только ради того, чтобы ты закончила институт» — в основе этой фразы лежит наша родительская зависть. Иногда из самых лучших побуждений родители предостерегают ребенка: *«Не делай этого, у тебя*

ничего не получится, и тебе будет плохо». К сожалению, так внушается детям «не достигай успеха».

Ребенок под влиянием этой директивы обычно хорошо учится в школе и старательно выполняет все задания, однако *в критический момент экзаменов «почему-то» заболевает или не может решить задачу.* Став взрослым, такой человек с отчаянием замечает, что его как бы преследует злой рок. *Все, во что он вкладывает свои силы, неожиданно «лопается» по не зависящим от него обстоятельствам.*

Установка «Не будь лидером»

Смысл ее понятен: *«не лезь», «не высовывайся», «будь, как все».* Родители, посылающие этот приказ, боятся играть ведущую роль, теряются при публичных выступлениях, пожизненно ходят в подчиненных на работе и дома, отказываются просить то, что хотят. Им не светят ни продвижение по службе, ни выгодные предложения. Всю свою жизнь они проводят тихо, как мыши, лишь бы их не заметил толстый и жадный кот. Родители, давая эту директиву, как правило, действуют из самых лучших побуждений: зачем давать повод для злословия и зависти другим людям?

Установка «Не принадлежи»

«Ты у меня такой застенчивый, такой трудный», «Ты не такой, как все», — всячески подчеркивают родители, передавая ребенку установку «не принадлежи». Смысл этой директивы можно расшифровать таким образом: *«Не принадлежи никому, кроме меня, ведь ты — исключительный».*

Причина такого поведения родителей заключается в том, что они сами боятся общаться с другими людьми. Человек, подчиняющийся этому приказу, чувствует себя чужим среди людей, и поэтому другие часто несправедливо считают его нелюдимым и замкнутым. *Чувство «отдельно от всех» всегда будет тянуть этого человека в родительскую семью, так как среди прочих людей ему «холодно и одиноко».*

Установка «Не будь близким», «не доверяй»

Эта установка похожа на предыдущую, но проявляется не среди других людей, а в отношениях с одним человеком. Фразы родителей *«Никому не доверяй, все люди обманщики», «Верь только мне (родителю)»* имеют общий смысл примерно такой: *«Любая близость опасна, если это не близость со мной».* Получив эту директиву, ребенок делает вывод, что весь мир опасен, и никому нельзя доверять.

Принося подобные решения во взрослую жизнь, такой человек может постоянно подозревать окружающих его людей в предательстве. У него будут трудности в эмоциональных и сексуальных отношениях. Часто ему свойственна роль «жертвы», которую противоположный пол постоянно обманывает и бросает. Подозрительность мешает этим людям не только в личной жизни, но и в налаживании деловых контактов. Пытаясь как-то

компенсировать свое недоверие к миру, такой человек пытается все контролировать.

Установка «Не делай»

Сверхзаботливые и осторожные родители не позволяют ребенку совершать многие обычные поступки. Не трогай кошку — поцарапает. Не лазай по деревьям — упадешь. Не катайся на роликах — разобьешься. Объятые страхом родители волнуются по поводу любого поступка ребенка, приговаривая: *«Подожди, не делай этого. Обдумай хорошенько, а вдруг...»*.

В результате ребенок боится принимать какие-либо решения самостоятельно. Не зная, что безопасно, а что делать никак нельзя, он испытывает трудности в начале каждого нового дела. Естественно, ребенок даже не догадывается, что его страхи — лишь послушное следование директиве, смысл которой: *«Не делай сам, это опасно. Подожди меня»*.

Установка «Не будь самим собой»

Человек с этой установкой постоянно не удовлетворен собой. Он все время хочет быть похожим на кого-то другого. На идеального спортсмена, идеального родителя. Про таких людей еще говорят, что они слишком критичны к себе больше, чем к другим. Такие люди живут в состоянии мучительного внутреннего конфликта. Они начинают убегать от самих себя, так как убеждены, что чужое всегда лучше своего собственного. Эту зависть к чужому привили им родители, как всегда желающие «только добра».

«Будь похожим на...», «Стремись к идеалу», «Почему Анечка (Петенька) это может, а ты — нет?», «Вот Диночка уже шьет и вяжет, а ты до сих пор пуговицу пришить не можешь». И так далее. Результат понятен — комплексы неполноценности и превосходства в чистом виде.

Установка «Не чувствуй себя хорошо»

Часто, когда ребенок болеет, родители желают его подбодрить. Они говорят ему ласковые слова и хвалят за малейшие поступки. *«Надо же, ты такой слабенький, а смог встать»*. Или *«Удивительно, что при такой температуре ребенок еще умудряется делать уроки»*.

Ребенок, получивший эту 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 поступка. Так вырабатывается комплекс больного. Эти люди не симулируют болезнь, они просто используют свое здоровье для получения психологической выгоды. «Болезнь — это хорошо, так как позволяет чувствовать себя хорошим», — подсознательно считают они. Жаль только, что эти люди довольно быстро умирают, организм ведь не резиновый — постоянно болеть не может.

Установка «Не живи». Самая жёсткая директива

Родители воспитывают непослушного ребенка, ведя с ним душещипательные беседы *«Как много проблем ты нам принес, появившись на свет»*. Они любят говорить: *«Когда ты родился, нам пришлось очень трудно»*, или *«Если бы не твое рождение, мама стала бы актрисой»*. Бывает, что родители бросают в сердцах: *«Чтоб тебя разорвало»*, *«Чтоб ты провалился»*.

Или, взмахивая ремнем, наказывают маленького хулигана: *«Будешь слушаться? Мне не нужен такой непослушный ребенок!»*. Пытаясь «спрятать» ощущения злости, боли и обиды на мир за подобными фразами, родители вкладывают в ребенка директиву «не живи». Не нарочно, а просто родители по-другому не умеют. К сожалению.

Что «слышит» ребенок во фразе *«Уйди с глаз моих, одни проблемы с тобой»*? Дети все воспринимают буквально, и он бессознательно решает: *«Лучше бы я умер, это избавит от всех проблем»*. Как можно умереть, ребенок еще не знает, но эта директива начинает работать. Поэтому **происходят травмы, которые происходят «случайно»**. Вот откуда постоянно разбитые детские коленки, ссадины и царапины, вывихи и переломы. Так как звучит эта директива для ребенка в течение всей жизни, то, повзрослев, он будет находить и другие **способы бессознательного саморазрушения (алкогольная и наркотическая зависимость)**.

Возможен и другой вариант. Ребенок так терзается своей непонятной виной перед родителями, что не может сделать ни одного шага в сторону без их руководящих указаний. Став взрослым, он так и не может реализовать свои способности в разных сферах жизни. Потому что привык думать в детстве *«Без мамы я — ничто»*.

Сказанное, казалось бы, невзначай и не со зла, постоянно воздействует на психоэмоциональное состояние **ребенка**, его представление о себе самом, его поведение. Конечно, все поправимо, и во взрослом возрасте мы можем пересмотреть **установки**. Но нужно ли ждать до того момента, когда **ребенок повзрослеет**.

Учитесь, уже сейчас, трансформировать **негативные установки в позитивные**.

- Если ребенка часто подбадривать, он учится верить в себя.
- Если ребенка часто хвалят, он учится быть благородным.
- Если ребенок живет в честности, он учится быть справедливым.
- Если ребенок живет в доверии к миру, он учится верить в людей.
- Если ребенок живет в обстановке принятия, он находит любовь в мире.

Помните, что дети учатся жить у жизни!