



# Опасные слова

или



# Родительские директивы



## **РОДИТЕЛЬСКИЕ ДИРЕКТИВЫ**

**Неявное, скрытое  
родительское  
«обучение» –  
приказание, неявно  
сформулированное  
словами, мимикой,  
эмоциями и  
действиями родителя,  
за неисполнение  
которого ребёнок не  
будет наказан явно, но  
будет наказан**



**РОДИТЕЛЬСКИЕ**

"не будь лидером"

"не расти"

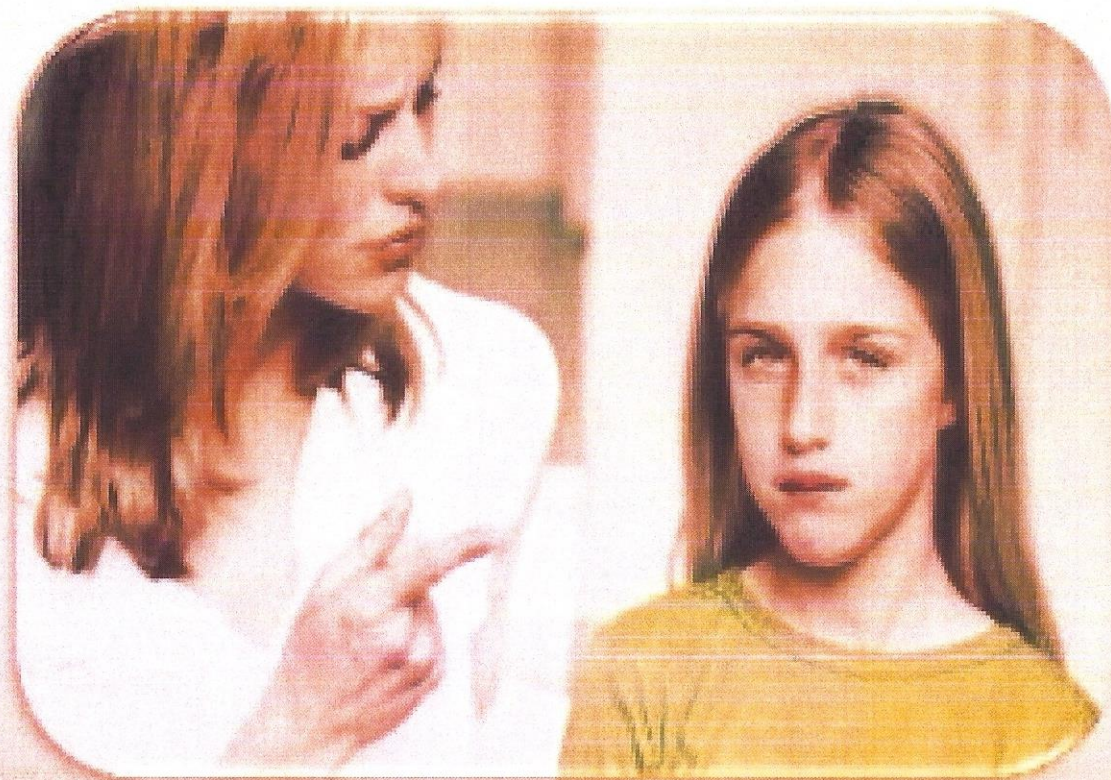
"не будь ребенком"

"не живи"

"не чувствуй"

"не думай"

"не делай"



"не достигай успеха"

"не будь самим с

"не принадлежи"

"не будь близким"

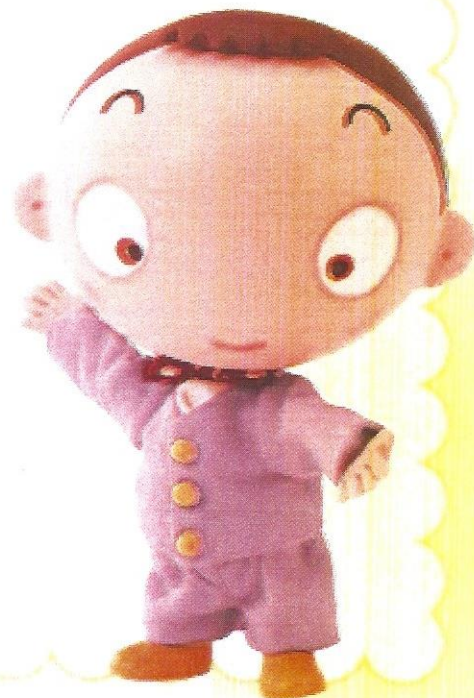


Мало кто задумывается над тем, какие изменения психики малыша способны вызвать некоторые родительские фразы: «Горе ты мое!», «Глаза бы мои тебя не видели!», «За что мне такое наказание!», «Пора бы уж стать самостоятельным, что ты ведешь себя как маленький!», «Неумеха!», «Лентяй!».

Продолжать можно еще долго, перечень обвиняющих фраз очень велик.

Человек рано или поздно привыкает ко всему, и с возрастом перестает принимать всерьез что-то сказанное в приступе родительского гнева. Пусть со временем все нотации потихоньку забываются, но для детского подсознания ни одна из них не проходит бесследно.

Первооткрывателями этого при-  
скорбного явления считаются амери-  
канские психологи Роберт и Мери  
Гоулдинг, которые назвали скрытые  
негативные послания «родительскими  
директивами». На самом деле таких  
директив много, но существует 12  
основных типов.



Первая, и самая жесткая директива —

## «Не живи»



«Как много проблем ты нам принес, появившись на свет», «Когда ты родился, нам пришлось очень трудно», «Никто нам не помогал с твоим воспитанием, мы работали, а тебя надо было кормить и водить в детский сад», «Если бы не твое рождение, мама смогла бы стать хорошей актрисой», «Чтоб тебя разорвало, поганец», «Чтоб ты провалился», «Мне не нужен такой непослушный ребенок!».

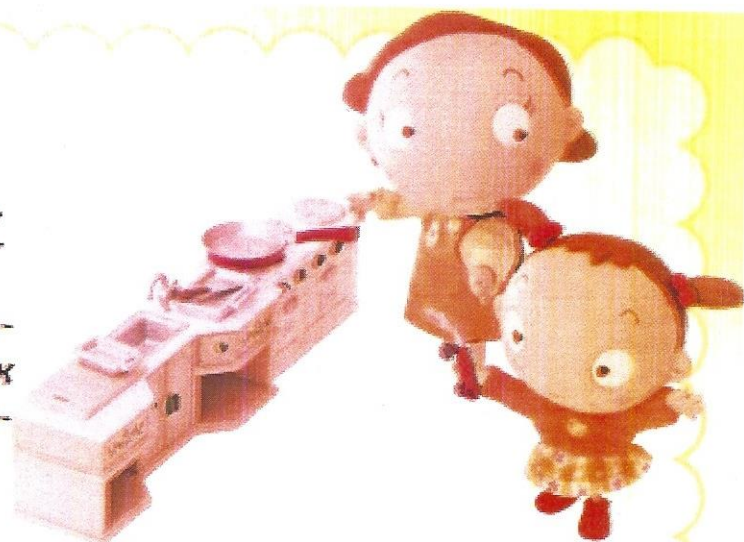
Что «слышит» ребенок, когда ему говорят: «Уйди с глаз моих, одни проблемы с тобой?». Дети все воспринимают буквально, и он бессознательно решает: «Мама не хочет меня видеть. Лучше бы я умер, это избавит от всех проблем». Как можно умереть, ребенок еще не знает, но мамино приказание нужно выполнять (ведь мама большая, и знает, как правильно?). Поэтому для него выходом из сложной ситуации могут стать частые травмы, которые с ним происходят «случайно». Вот откуда берутся постоянно рваные штаны и разбитые детские коленки, а также ссадины и царапины. Что уж говорить о вывихах и переломах? Так как звучит этот приказ для ребенка в течение всей жизни, то, повзрослев, он будет находить и другие способы бессознательного саморазрушения (алкогольная и наркотическая зависимость).

Хроническая вина «Я мешаю маме, я ей что-то должен» приводит к тому, что ребенок не может нормально приспособиться к жизни. Ощущение своей «нехорошести», стремление доказывать себе, что «я есть, я что-то значу» толкают ребенка на хулиганское поведение вне дома. Хотя дома такие запутавшиеся дети обычно ведут себя тише воды, ниже травы.

Возможен другой вариант следования директиве «не живи». 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». Он совершенно беспомощен и не способен справиться с трудностями сам, так как мама с ее наставлениями дышит ему в затылок.

## Вторая директива – «Не будь ребенком»

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



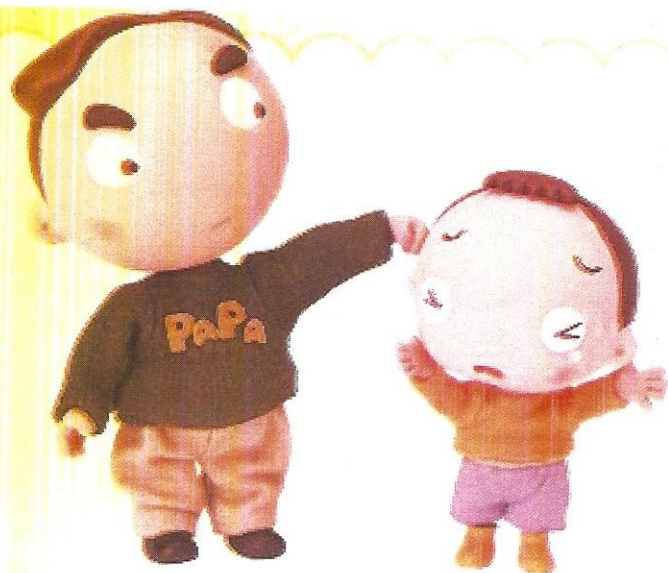
Человек, получивший от родителей этот приказ, в детстве все время пытается «подрости». А, став взрослым, никак не может научиться полноценно отдыхать и расслабляться, так как чувствует вину за свои «детские» желания и потребности. Ко всему прочему, у такого человека стоит жесткий барьер в общении с детьми. 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 тому директиву «не будь ребенком».



## Третья директива – «Не расти»

«Детство – самая счастливая пора жизни, не торопись взрослеть», «Играй, пока маленький, вот подрастешь...», «Мама тебя никогда не бросит».

Ребенок 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 действительно кажется совсем маленьким. Он не умеет поддерживать отношения с теми, кто ему нравится («мама это не одобрит»). Боится заниматься любимым делом, завести собственную семью. Словом, ребенок, получивший директиву «не расти», так никогда и не вырастет, отдавая свою взрослую жизнь родителям.



### Четвертая директива — «Не думай»

«Не умничай!», «Не рассуждай, а делай», «Зачем тебе забивать себе голову всякой ерундой? Подумай лучше о том, что я тебе говорю», «Много думать вредно».

Те, кто получил такую директиву, часто испытывают мучительное чувство «пустоты в голове», когда им надо решить какую-то проблему, их преследуют головные боли, делающие сам процесс мышления невозможным, испытывают недоверие к результатам своего умственного труда, часто совершают необдуманные поступки, оставляющие у них чувство недоумения: «Как я мог такое совершить?».



### Пятая директива — «Не чувствуй»

«Не дрожи от холода, ты же мужчина», «Не сахарный — не растаешь», «Большие мальчики не плачут», «Как ты можешь бояться собаку, она не кусается», «Потерпи, не показывай свою боль».

Ребенок думает, что показывать эмоции — это плохо, чувствовать — нельзя. И перестает чувствовать. В силу своей низкой чувствительности такие люди нередко могут оказаться жертвами несчастного случая, склонны «запускать» болезни.

Взрослые, несущие в себе директиву запрета физических ощущений, часто страдают психосоматическими заболеваниями.

