Словесные формулы взрослого!

Если с раннего детства ребенку внушать определенные словесные формулы (чем мы родители, собственно, и занимаемся), то к тому моменту, как ребенок вырастет, они будут прочно вплетены в его самооценку.

Как правило, родители передают своим детям именно те словесные формулы, которые им когда-то были переданы их родителями, добавляя, конечно, что-то и из своего опыта. И это вполне естественно: ведь можно научить другого только тому, что умеешь сам.

Как наше слово отзовется?

МНОГИЕ проблемы психического и физического характера взрослых людей идут из детства.

• Почему, несмотря на многочисленные попытки похудеть, некоторые так и не смогли этого сделать?

• Отчего некоторые взрослые люди часто провоцируют вокруг себя массу конфликтов, сами того не желая?

• Как так происходит, что умные и сообразительные сотрудники не всегда становятся «у руля» компании, а посредственные и недалекие – легко пробиваются в начальство?

• А бывает ли так, что когда вам необходимо начать важное дело, вы вдруг вспоминаете о невымытой посуде, интересной телепередаче или срочной уборке квартиры?

• Бывает ли так, что вы без проблем подбираете подарки для своих близких, но вот выбрать что-нибудь в магазине для себя – неразрешимая задача?

Для того чтобы понять причину этих и многих других похожих ситуаций, нужно ответить на важные вопросы:

1. Часто ли вы в детстве слышали такие фразы:

«Горюшко ты мое…», «Когда ж ты, наконец, поумнеешь (вырастешь, выздоровеешь)?», «За что мне такое наказание?» «Мне не нужен такой плохой ребенок», «Ты не рассуждай, а делай, что тебе говорят!», «Ты еще маленький, у тебя все равно не получится, дай-ка лучше я сама…», «Я лучше знаю, что надо делать!», «Как я волновалась, когда ты заболел! и т.п.

2. Бывает ли так, что вы подобные слова говорите своему ребенку?

Эти и подобные выражения психологи называют родительскими директивами и считают их очень опасными. Скрытый смысл такой директивы – облегчить себе управление ребенком путем возбуждения в нем хронического чувства базисной вины. За неисполнение этих скрытых приказаний ребенок расплачивается обычно косвенно – собственным чувством вины перед родителями. Основные директивы ребенок получает до 6 лет, а звучат эти приказы в голове ребенка на протяжении почти всей жизни. И проблема состоит не в количестве подобных указаний, а в том содержании, которое они предают ребенку.

3. А как продолжает жить эта директива в душе взрослого человека?

Она может давать о себе знать через ощущение никчемности своего существования, стремление постоянно доказывать себе, что я «что-то значу», глубинное неверие в то, что «меня можно полюбить», постоянное подспудное ощущение собственной «плохости», а также через стремление к вредным привычкам

4. Что же делать?

К сожалению, полностью избежать родительских директив в воспитании детей практически невозможно. Главное, чтобы мы сами освободились от влияния директив,

высказанных нам нашими родителями, и по возможности оградили своих детей от собственных подобных указаний.

Именно поэтому нельзя говорить : «Ты мне такой не нужен»; «Я из-за тебя не успела …»; «Ты не дал мне сделать, то, что я хотела» и т.п. Можно говорить, например : «Я беспокоилась о тебе (бросила работу, не написала диссертацию), но ты в этом нисколько не виноват»; «Я волнуюсь по поводу твоего здоровья, потому что люблю тебя, я твоя мама (папа, бабушка). Когда ты сам будешь взрослым, ты будешь любить своих детей и беспокоиться о них».

Все «правильные» формулировки придут сами собой, если вы примете самого себя как человека, как взрослого, как родителя.