

# Родительские послания

Детско-родительские отношения



**Родительские послания** – это набор правил, представлений, запретов, ценностей и установок в виде конкретных словесных инструкций которые передаются и воспринимаются часто **подсознательно**.

Они всегда практически директивны (делай вот так).

Изначально это оправдано, так как облегчает жизнь ребенку (принадлежность) в незнакомом мире.

НЕ БУДЬ БЛИЗКИМ!

НЕ ЧУВСТВУЙ!

НЕ ДУМАЙ!

НЕ ЧУВСТВУЙ СЕБЯ ХОРОШО!

НЕ РАСТИ!

НЕ ДЕЛАЙ УСПЕХОВ!

НЕ БУДЬ РЕБЕНКОМ!

НЕ ЖИВИ!



Не желай!

НЕ ДЕЛАЙ!

НЕ ПРИНАДЛЕЖИ!

Не будь первым!

МАСТЕРСКАЯ Женской Жизни

- **Происходит** эта передача через фразы, которые дети слышат от родителей часто и порой с эмоциональной окраской.
- Произнося ту или иную фразу, мы думаем, что ребенок хорошо понимает смысл сказанного нами, но это далеко не всегда так. Вся **хитрость в том, что дети подсознательно** воспринимают порой не смысл фразы, а подтекст в ней содержащийся.
- **В большинстве** родительских посланий ребёнок получает большую дозу **вины**, хотя на самом деле он ни в чём не виноват, он ничего плохого не совершил.

**НЕ ДЕЛАЙ  
САМ!**

«Не делай сам – это опасно»

«Не делай сам, подожди меня»

«Без меня получится плохо»

«Успех только со мной»



У меня получится плохо, надо подождать кого – то более успешного.

**Вывод:** не делай сам.

**Выход:** испытывают мучительное чувство трудности в начале каждого дела.

Они постоянно откладывают начало своих действий, часто полагают в цейтнот.

PP14WEB.ru

- Ребенок обладает мифическим мышлением (первородным)
- До 9 лет у детей нет критического мышления (логика).
- До 12 лет дети не воспринимают метафор, все воспринимается буквально (без фильтра) «Сгинь с моих глаз долой....»

*При благоприятном жизненном сценарии человек достигает своих целей и испытывает при этом радость и удовлетворение, трудности, тупики и несчастья воспринимает как временные, а свою жизнь в целом ощущает наполненной смыслом и развитием.*

*А если сценарий не благоприятен?*

**Сценарий включается автоматически (когда человек попадает в похожую ситуацию)**

# 12 Родительских посланий.

- *«Не живи»*
- *«Не делай успехов»*
- *«Не делай»*
- *«Не будь первым»*
- *«Не принадлежи»*
- *«Не будь здоровым»*
- *«Не расти»*
- *«Не будь ребенком»*
- *«Не думай»,*
- *«Не чувствуй»*
- *«Не доверяй»*
- *«Не будь собой»*



# Самые деструктивные родительские послания

- **«Не живи»**
- **«Не расти»**
- **«Не будь ребенком»**
- **«Не думай»**
- **«Не чувствуй»**
- **«Не доверяй»**
- **«Не будь собой»**



# 1. НЕ ЖИВИ

*Приказание имеет своими последствиями намерение человека покончить жизнь самоубийством, а также чувства ущербности, ненужности и отчужденности.*

*Когда родители испытывают трудности, они могут говорить:*

- *«Ты нам так много принес проблем»*
- *«Ты столько болел, мы ночи на пролет не спали»*
- *«От тебя одни хлопоты»*
- *«Мне так было трудно тебя растить»*

## СКРЫТЫЙ ПРИКАЗ: НЕ ЖИВИ

*Тогда ребенок думает так: «Родителям со мной тяжело, лучше бы меня не было, лучше бы я умер или не родился». Формируется чувство **ВИНЫ**.*

- часто получают травмы;*
- выбирают экстремальные виды спорта;*
- имеют вредные для здоровья привычки (алкоголь, курение).*

*Это происходит потому, что в своем собственном эго-состоянии Ребенка родитель чувствует, что ему мешает или угрожает присутствующий рядом ребенок. В тех случаях, когда родитель оскорбляет ребенка физически или вербально, послание «**Не живи**» передается открыто.*

### **ВЫХОД**

*Проблемы родителей детей не касаются!*



**События детства не проходят, а повторяются как времена года**

Элинон Фарджон

yulia-portland.ru

## 2. НЕ БУДЬ САМИМ СОБОЙ

*В данном случае родитель хранит в себе образ желаемого «идеального ребенка». Поэтому он положительно реагирует лишь на те аспекты своего реального ребенка, которые напоминают этот образ и игнорирует все остальное. Проявляется, когда ожидали ребенка другого пола. «Мы так ждали мальчика, а родилась ты...»*

- В жизни такой человек постоянно чувствует неудовлетворенность.*
- Он все время хочет быть похожим на кого-то другого.*

*Родители тут говорят: «Посмотри как ведет себя эта девочка». И этим формируют чувство зависти.*

**СКРЫТЫЙ ПРИКАЗ:** *не будь собой.*

*Часто за передачей данного запрета родители несут ощущение собственной неполноценности, желание ориентироваться на окружающих для подтверждения своей значимости.*

- **ВЫХОД:** *Позволять ребенку проявлять себя и поддерживать эти проявления.*



Если с ребенком честны — он учится справедливости.  
Если ребенка часто высмеивают — он учится быть робким.  
Если ребенка часто хвалят — он учится оценивать.

### **3. НЕ РАСТИ, БУДЬ ВСЕГДА РЕБЕНКОМ / ОСТАВАЙСЯ МАЛЕНЬКИМ**

*Любая активность со стороны ребенка воспринимается как угроза собственного смысла существования*

*“Ты еще маленький”*

*“Вот когда вырастешь...”*

*“Это только для взрослых*

*«Взрослым быть нелегко»*

***СКРЫТЫЙ ПРИКАЗ:** будь всегда ребенком. Не расти.*

*Для данного запрета неприемлем процесс взросления. Он передается как угроза всем детским желаниям и фантазиям, возможности проявления эмоций и чувств и усиливается страхом принятия решений, ответственности и социальных препятствий.*

- ***ВЫХОД:*** *Поддерживать процессы взросления ребенка. Давать самостоятельность, чувство уверенности.*



## 4. Не Будь Ребенком

*Запрет, налагаемый родителями, которые в состоянии «Ребенка» ощущают угрозу со стороны собственного младенца.*

*И отдают скрытый приказ: "Здесь есть место только для одного малыша, и этот малыш – я. Тем не менее я согласен терпеть тебя, если ты будешь вести себя как взрослый, а не как ребенок".*

*"Ты уже большой, чтобы..."*

*"Большие мальчики не плачут".*

*«Ты, что маленький!»*

*Запрет быть ребенком налагают и такие родители, которым в детстве самим не разрешили вести себя по-детски, и которые поэтому чувствуют угрозу в детском поведении.*

*Они могли воспитываться в строгих семьях, где мерилom ценности человека были лишь конкретные дела и поступки.*

**ВЫХОД:** *осознание, что в каждый возраст хорошо и что дети вырастая живут своей жизнью.*



*Дети которых  
не любят,  
становятся  
взрослыми,  
которые не  
могут любить.*

*Перл Бак*

*МАСТЕРСКАЯ Женской Жизни  
[www.MastersLive.ru](http://www.MastersLive.ru)*

## 5. НЕ ДУМАЙ

*Посыл родителей детям быть удобными. Делай так, как я думаю.*

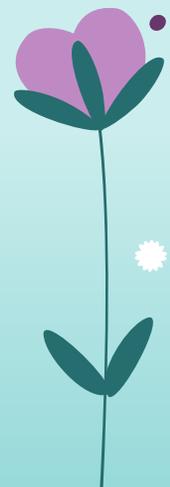
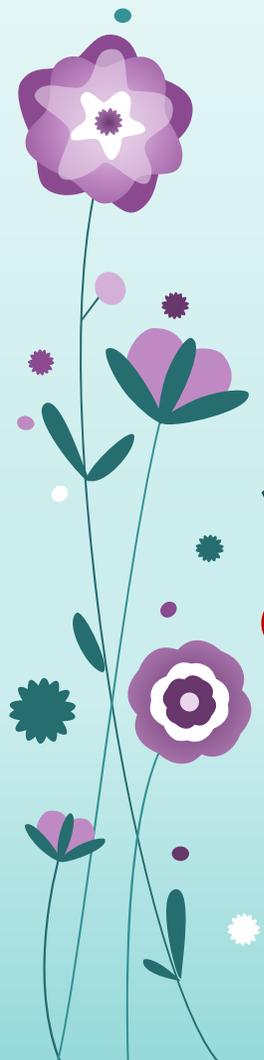
*«Хватит мечтать /летать в облаках»*

*«Меньше думай, больше делай»*

*«Не умничай»*

*«Ишь до чего додумался...»*

**СКРЫТЫЙ ПРИКАЗ:** *Не думай.*



**ПОСЛЕДСТВИЯ:** *ребенок не научается решать проблемы, у него нет стратегий, не может заботиться о себе и семье, не может работать.*

*Может злоупотреблять уходить а аддиктивное поведение.*

**ВЫХОД:** *Прислушиваться к своим потребностям, учиться их удовлетворять.*

## 6. НЕ ЧУВСТВУЙ

*Родители, передающие такой запрет, настойчивы в подавлении чувственности своих детей, т.к. уверены, что любое их проявление является слабостью и ведет к неудаче.*

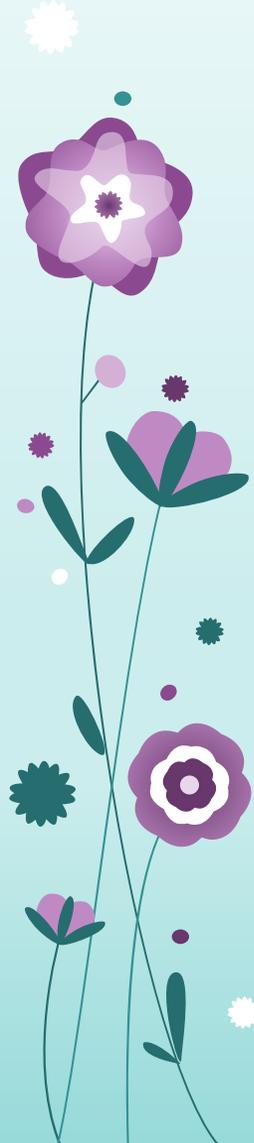
*Чаще встречается не тотальное ограничение любой чувственности, а запрет на определенное чувство. И в семье есть запрет на проявление гнева, раздражения, страха.*

*«Не сахарный не растаешь»*

*«Не плач. Мальчики не плачут»*

*«Мне холодно, одень свитер»*

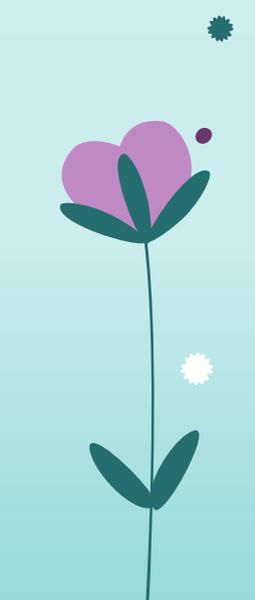
***СКРЫТЫЙ ПРИКАЗ:** Не чувствуй, или Не чувствуй как ты, чувствуй как я*



**ПОСЛЕДСТВИЯ:** аутоагрессия, физическое перенапряжение и как следствие включается психосоматика.

*Ребенок перестает слышать сигналы своего тела.*

**ВЫХОД:** Проявлять свои чувства не боясь, что отвергнут.



## 7. НЕ БУДЬ УСПЕШНЫМ

*Запрет характерен для родителей, которые имели сложный, компромиссный путь к успеху, или не добились своей цели несмотря на все возможности и затраты, образовав “порочный круг” своего успеха.*

*“Ну куда ты лезешь!”*

*« Не по Сеньке шапка»*

*«Тебе как до звезд»*

**СКРЫТЫЙ ПРИКАЗ:** *не достигай результата.*

**ПОСЛЕДСТВИЯ** – **ОТСУТСТВИЕ ВЕРЫ В СОБСТВЕННЫЕ СИЛЫ.**

## **ВЫХОД:**

*Учим ребенка ставить  
свои цели, стремимся к  
их выполнению и  
научаемся  
преодолевать  
препятствия*



## 8. НЕ ДЕЛАЙ

*Запрет связан с собственным отрицательным родительским опытом связанным с действиями, а также желанием избавить от подобного опыта собственных детей.*

*При этом в общении с детьми такие родители постоянно контролируют их действия, готовы сами за них все сделать и сами совершать поступки:*

*«Не трогай кота»*

*«Не ходи скользко»*

*« Не лазь по деревьям»*

*• Страхи родителей передаются детям развивая в них комплекс неполноценности, ухода от напрягающей ситуации.*

*Они часто говорят: « Я этого не добьюсь», «У меня не получится», « Я это не смогу сделать».*

*• **СКРЫТЫЙ ПРИКАЗ:** не делай.*

***ПОСЛЕДСТВИЯ: НИЗКАЯ АДАПТАЦИЯ В  
СОЦИУМЕ И ОТКАЗ ОТ ДОСТИЖЕНИЙ.***

- ***ВЫХОД:*** *понять, что страхи просто привиты и не имеют ничего общего с вами.*

## 9. БУДЬ СИЛЬНЫМ

*Безусловно, в этом послании есть позитивный смысл.*

**ПОСЛЕДСТВИЯ:** *если оно чрезмерно, если в его исполнении не предусмотрена гибкость, тогда человек вынужден **скрывать свои чувства**, чтобы никто не увидел его уязвимость.*

*Тем самым он оказывается в **ловушке** – невысказанные чувства превращаются в симптомы болезней, возникают трудности в близких отношениях, так как человек выглядит холодным, закрытым, черствым.*

**ВЫХОД:** *чтобы пройти эту ловушку, нужно дать себе разрешение говорить о своих чувствах, признать, что сила заключается не в том, чтобы подавлять и скрывать свои чувства, а в том, чтобы открыто идти на контакт, признавая их.*

## 10. БУДЬ СОВЕРШЕННЫМ

*Положительные стороны такого послания бесспорны. Человек, следующий ему, целеустремленный, трудолюбивый, надежный, нередко скромный. Он старается все делать **идеально правильно**, часто выполняет не только свою работу, но и окружающих, так как чувствует, что никто не сделает лучше, чем он.*

**ПОСЛЕДСТВИЯ:** *ловушка заключается в том, что человек оказывается загнанным, работает на износ в постоянном напряжении, не может расслабляться и получать удовольствие от жизни.*

**ВЫХОД:** *для выхода из ловушки нужно дать себе право на ошибку, признать себя достаточно хорошим и ценным, чтобы другие люди хотели оставаться рядом просто так, а не за наши достижения в работе.*

## 11. РАДУЙ ДРУГИХ

**ПОСЛЕДСТВИЯ:** *в чрезмерном выражении это послание приводит к тому, что человек радуется другим в ущерб себе, может путать любовь и внимание, «быть любимым» и «быть полезным», думает, что знает, чего хотят другие, делает и забывает спросить, хотят ли они таких его действий, это может раздражать окружающих, восприниматься как назойливость.*

**ВЫХОД:** *состоит в том, чтобы не забывать радовать себя, войти в контакт со своей внутренней силой и своими потребностями, научиться заботиться о себе так, как заботится о других, позволить себе удовлетворять свои потребности напрямую, а не делая другому то, что хотели бы для себя.*

## 12. СПЕШИ, ТОРОПИСЬ

*«Ты должен все успеть»*

*«Жизнь очень коротка»*

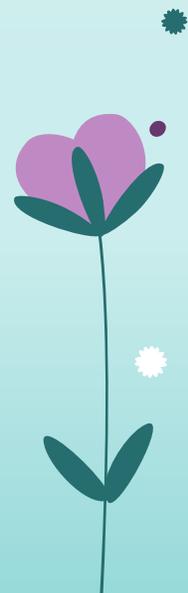
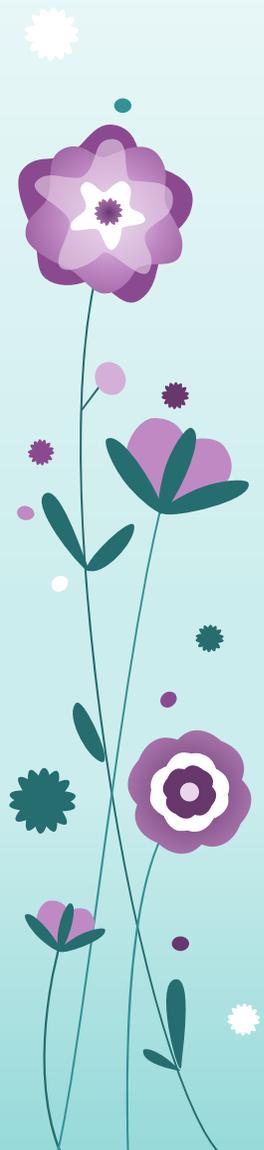
*«Вечно ты ничего не успеваешь»*

*Те, кто получил такое послание, хотят все успеть, стремятся к очень насыщенной жизни, часто опаздывают, больше живут в будущем, перегруженными, не успевают ни во что вникнуть глубоко, не могут выполнить взятых на себя обязательств, что негативно сказывается на отношениях.*

**ВЫХОД:** *в том, чтобы разрешить себе выбрать главное и успеть.*

# Упражнение «Сделаем наоборот»

Родительское послание	Смысл послания	Негативная составляющая	Позитивная составляющая
1			
2			
3			



## Выход есть!

*Наши родители (в общем как и мы) делали так не из вредности, и не для того, чтоб причинить вам вред... скорее всего – они сами получили Родительские послания.*

*То, что мы о себе знаем, теряет над нами власть. Мы познакомились с посланиями, обнаружили в них свое, и создали для себя Разрешения и Поддерживающие послания.*



# Ромб Носсрата Пезешкиана

Модель, баланса Позитивной психотерапии доктора Носсрата Пезешкиана



## Дети учатся тому, что видят в своей жизни

- Если ребенок видит враждебность, он учится агрессии.
- Если над ребенком насмеваются, он учится быть робким.
- Если ребенка стыдят, он учится быть виноватым.
- Если ребенок окружен терпимостью, он учится быть терпимым.
- Если ребенка поддерживают, он учится уверенности.
- Если ребенка хвалят, он учится ценить других.
- Если с ребенком обходятся справедливо, он учится справедливости.

