

## Родительские запреты длиною в жизнь.



Родителями не рождаются, ими становятся в ходе развития и взросления детей. Воспитание ребенка процесс, безусловно, сложный. Он индивидуален в каждой семье, но существуют определенные механизмы, которые свойственны многим семейным системам. Это так называемые «родительские запреты», которые используют взрослые в общении со своими детьми. Такие «послания» формируют позицию человека по отношению к себе, окружающему миру и остаются актуальными навсегда, предопределяя «жизненный сценарий».

### Родительские запреты/послания

1. **«Не живи».** Запрет формируется на основе следующих фраз, которые слышит ребенок: «Как я устала от тебя», «Если б можно было всё вернуть назад, я бы построила свою жизнь иначе», «Жизнь без детей легче» и т.д. и т.п. Как будто жизнь ребенка никому не нужна. Возникает дилемма: «жить - не жить». Этот запрет жить влияет на тело: оно не слушается, находится в каком-то анабиозе, разрушается. Худшим результатом этого запрета является трагическое окончание жизни (латентные формы самоубийства, различные зависимости, ДТП и т.д.).

2. **«Не будь самим собой».** Фразы родителей, формирующие запрет: «Ты должен быть таким, каким я хочу», «Ты должен соответствовать моим ожиданиям». Дети становятся очень «удобными», они легко подстраиваются, встают на любую позицию, плохо понимают свои потребности, ориентируются на других. В дальнейшем, взрослея, заявляют другим: «Я знаю как жить, знаю как быть», продолжая данную линию запрета.

3. **«Не будь ребенком, быстрее взрослей».** Пропаганда данного запрета свойственна взрослым, у которых проблемы со своим «внутренним ребенком». Результатом является отсутствие спонтанности, желаний, творчества. Мир таких людей очень грустный, им не нравится играть, даже со своими детьми.

4. **«Не расти, оставайся всегда маленьким ребенком».** Делается это для того, чтобы всегда можно было контролировать свое дитя. Формирует этот запрет беспомощность, отсутствие ответственности, нежелание трудиться.

5. **«Не делай успехов».** Звучит этот запрет так: «Не суйся», «Вот видишь, как всё вышло», «Будь тише, не высовывайся». Такие родители стараются, за счет того, что ребенок не достигнет успеха, поднять свою значимость.

6. **«Ничего не делай».** Чаще всего такое послание содержится во фразах «Не трогай», «Лучше бы ты этого не делал», «Не обращай внимания, игнорируй». Прививается этот запрет не только в домашней обстановке, но и в детских садах, гостях, на улице. В результате - отсутствие инициативы в деятельности.

7. **«Не будь первым».** Формируется посланиями: «Ты же видишь, что все на тебя смотрят», «Ты допрыгаешься», «Девочки/мальчики так себя не ведут», «Выскочек не любят», «Лучше лежать в окопе». Так закрепляется невозможность выразить свое мнение.

8. **«Не принадлежи себе».** Фразы: «Ты принадлежишь нам», «Тебе надо жить так, а не иначе», «У нас принято так, и точка». Возникает игнорирование возможности построить отношения с разными людьми.

9. **«Не будь близким».** Послания: «Никому не доверяй», «Держи дистанцию», «Лучшая подружка - твоя подушка», «Близость опасна», «Тебя предадут». В итоге исключается возможность близости с другими людьми. При частичном доверии отношения разрушительны для личности.

10. **«Не чувствуй себя хорошо (не будь здоровым)».** Формируется неосознанно, проявляясь в ипохондричности. Когда ребенок заболевает, он получает больше внимания от домочадцев или конфликтующие родители отвлекаются от ссор и стрессов и объединяются для заботы о заболевшем ребенке.

11. **«Не думай».** Фразы: «Не думай, а делай», «Не думай о себе/о других», «Не заморачивайся». При этом формируются поверхностные, инфантильные люди. Здесь родители либо сами не умеют думать, либо думают за двоих-троих.

12. **«Не чувствуй».** Ментальный запрет. «Мальчики не плачут», «Что ты там расстроился», «Соберись!», «Не реви!». В результате у ребенка прерывается связь со своими чувствами.

Как часто вы слышали это в детстве и насколько часто вы повторяете это своим детям? Обратите внимание на то, что и как вы говорите. Большинству родителей хочется видеть своих чад успешными и счастливыми. Нет ли в ваших посланиях запретов к достижению желаемого?