**«12 родительских директив»**

**РОДИТЕЛЬСКАЯ ДИРЕКТИВА**- это скрытое приказание, неявно сформулированное словами или действиями родителя, за неисполнение которого ребёнок будет наказан не явно, а косвенно-собственным чувством вины перед родителем, давшим эту директиву. Причём истиной своей вины ребёнок обычно не сможет осознать без посторонней помощи, ведь именно, исполняя директивы, он чувствует себя «хорошим».

**ДИРЕКТИВА 1. НЕ ЖИВИ**

Выражается словами: «Глаза бы мои на тебя не смотрели», «Что б ты сквозь землю провалился», «Сколько тревог и лишений ты мне принёс, появившись не свет».

Скрытый смысл: облегчение управления ребёнком через возбуждение в нём хронического чувства вины, связанного не с какими-то конкретными поступками, а с самим фактом его присутствия в жизни матери.

Проблема: «Я - источник помех в жизни матери, я - её вечный должник».

Ребенок всю жизнь доказывает себе: «Я чего-то значу», никчёмность существования. Тенденции к алкоголю, наркомании, суициду.

Скрытый смысл: взрослый как бы перекладывает на ребёнка ответственность за нерешённость собственных жизненных задач.

Проблема: Ребенок воспринимает, что было бы лучше, если бы его не было.

Следствие: частые травмы и другие способы бессознательного саморазрушения.

Ребенок учится заботиться о своей физической безопасности в той мере, в которой окружающие воспринимают его жизнь как источник радости для себя.

**ДИРЕКТИВА 2. НЕ БУДЬ РЕБЕНКОМ**

Высказывания: «Что ты ведёшь себя как маленький?», «Пора стать самостоятельным»…

Проблема: Состояние «детскости» как плохое, а состояние «взрослости» - как хорошее.

Следствие:

1. Берёт ответственность за других, но не решает свои проблемы.

2. Не может «Быть здесь и сейчас».

3. Происходит раннее половое созревание, рано вступает в сексуальные отношения, рано начинает пить алкоголь, курить и т. д.

4. Нет контакта с детьми.

**ДИРЕКТИВА 3. НЕ РАСТИ**

Высказывания: «Мама тебя никогда не бросит», что бессознательно расшифровывается как: «Я не имею права стать настолько самостоятельным, чтобы жить без материнской поддержки».

Скрытый смысл: Такую директиву дают родители, панически боящиеся взросления ребёнка и того момента, когда он покинет родительское гнездо, оставив их, как в начале супружества, лицом к лицу друг с другом.

**ДИРЕКТИВА 4. НЕ ДУМАЙ**

Выражается в требованиях «не рассуждать, а делать, что приказано».

Проблема: чувство «пустоты в голове», головные боли, стремятся заглушить их алкоголем, спортом или развлечением по принципу «много думать вредно». Ощущают глубинное недоверие к результатам своего умственного труда, часто совершают необдуманные поступки, оставляющие у них чувство недоумения («как я мог такое совершить?»).

Следствие: Рассеянность. Несчастные случаи.

**ДИРЕКТИВА 5. НЕ ЧУВСТВУЙ**

Высказывания:

«Как тебе не стыдно бояться собаку, она же не кусается»,

«Как ты смеешь злиться».

Проблема: подавление эмоций гнева и страха.

Следствие: несчастные случаи.

**ДИРЕКТИВА 6. НЕ ДОСТИГАЙ УСПЕХА**

Высказывания: «Мы сами не могли получить высшее образование, отказали себе во всем только ради того, чтобы ты закончил институт».

Или: «У тебя все равно ничего не получится».

Скрытый смысл: в основе данной директивы лежит бессознательная зависть родителей к ребёнку.

Следствие: злой рок.

**ДИРЕКТИВА 7. НЕ БУДЬ ЛИДЕРОМ**

Высказывания: «Не высовывайся», «Будь как все».

Проблема: робость, «серая мышь».

Следствие: Дети, получившие такую директиву, пожизненно ходят в подчинённых, и дома – тоже.

**ДИРЕКТИВА 8. НЕ ПРИНАДЛЕЖИ**

Родители видят в ребёнке «единственного друга».

Высказывание: «Ты ведь у меня не такой, как все».

Скрытый смысл: «Не принадлежи никому, кроме меня».

Родители всячески стараются подчеркнуть его Исключительность, непохожесть на других, причём в положительном смысле.

Проблема: Ему не знакомо чувство «слияния с группой».

Став взрослыми, такие люди обречены чувствовать себя не такими как все, их всегда будет тянуть в тёплую атмосферу родительской семьи, равной которой они не найдут.

Следствие:

Завышенная самооценка.

Белая ворона.

**ДИРЕКТИВА 9. НЕ БУДЬ БЛИЗКИМ ИЛИ НЕ ДОВЕРЯЙ**

Эта директива похожа по смыслу на предыдущую, но если та проявляется в группе, то данная – в отношениях с близким человеком.

Родители внушают ребёнку, что никому, кроме них, нельзя доверять. Они опасаются близких отношений ребёнка с кем-нибудь, кроме них.

Скрытый смысл: «любая близость опасна, если это не близость со мной».

Предательство, обман, бросают.

Проблема: отсутствие доверия к другим.

**ДИРЕКТИВА 10. НЕ ДЕЛАЙ**

Скрытый смысл: «Не делай сам – это опасно, за тебя буду делать я».

Проблема: Дети испытывают мучительные трудности в начале каждого нового дела, даже хорошо знакомого. Откладывают начало своих действий, попадают в «цейтнот».

Следствие: Во взрослой жизни они часто упрекают себя в слабоволии, но дело здесь не в воле, а в послушании.

**ДИРЕКТИВА 11. НЕ БУДЬ САМИМ СОБОЙ**

Установка: «Будь похожим на…», «Стремись к идеалу».

Скрытый смысл: вызвать неудовлетворённость своим нынешним состоянием.

Проблема: неудовлетворённость собой, зависть (к кому-то или чему-то). В чужом огороде трава зеленее.

**ДИРЕКТИВА 12. НЕ ЧУВСТВУЙ СЕБЯ ХОРОШО**

Высказывания: «Не смотря на то, что у него была высокая температура, он написал контрольную на 5».

Проблема - Вторичная выгода: плохое самочувствие повысит ценность любого его действия.

Следствие: используют реальное заболевание для получение психологической выгоды.

