

РОДИТЕЛЬСТВО ЧЕРЕЗ ОСОЗНАННОСТЬ СЕБЯ

Анастасия Новгородова
клинический психолог



ЧТО ТАКОЕ РОДИТЕЛЬСТВО?

- 9 месяцев на формирование тела, органов, жизненно важных систем.
- Развитие психики человека начинает формироваться с момента зачатия и для ее продуктивного и гармоничного развития ребенку необходимо находиться в здоровой и благополучной среде.

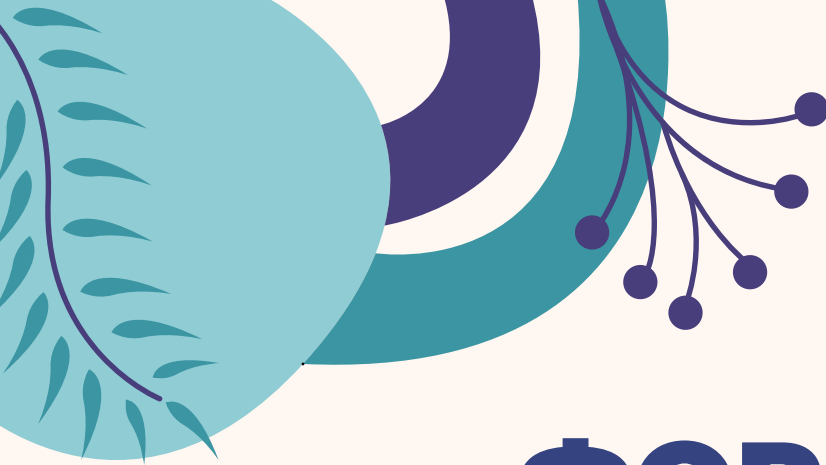


БАЗОВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА



- Потребность в безусловной любви
- Потребность в безусловном принятии
- Потребность в теплом контакте
- Потребность в безопасности
- Потребность в питании
- И т.д.

Сталкиваясь с условностями, ребенок травмируется (то есть семья транслирует малышу, что мы будем проявлять к тебе любовь, если ты будешь вести себя как мы тебе говорим и оправдывать наши ожидания. **(Ты не можешь быть собой).**



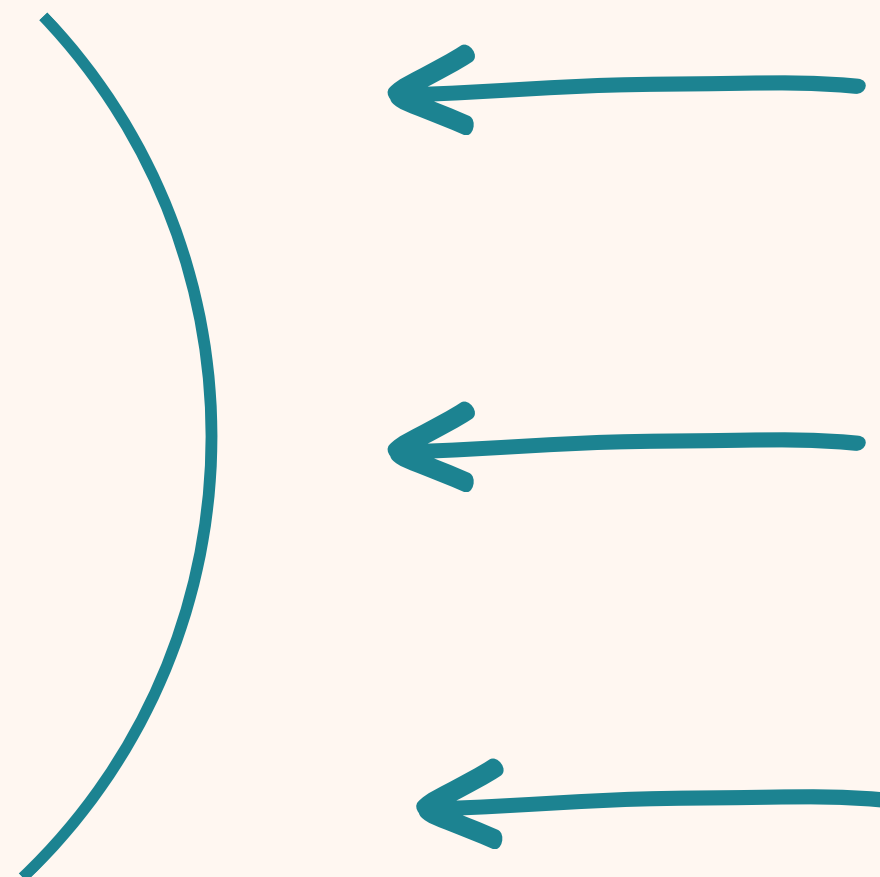
ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА

- Ребенок приходит в этот мир с базовыми настройками:
- У ребенка есть знание, что такое Безусловная любовь
- Мир - ОК, Я – ОК
- **Но! Сталкиваясь с небезопасностью, с проявлением холода, равнодушия и неприятия от мира** (через эмоционально значимых взрослых от которых зависит его жизнь) у ребенка формируются определенные нейронные связи, которые имеют устойчивую структуру и как правило сохраняются на протяжении всей жизни.
- Мир становится небезопасным, Я –НЕ ОК, МИР- НЕ ОК

ПСИХИКА ЧЕЛОВЕКА

ОТРАЖЕННАЯ
ВНЕШНЯЯ ИНФОРМАЦИЯ

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ,
ВОСПРИЯТИЕ СЕБЯ
И МИРА



**ВНЕШНИЕ
СОБЫТИЯ**

Психика человека – субъективное отражение объективной реальности.
То есть психика, это та линза, о которую преломляются все внешние события и интерпретируются нами исходя из того какое это было преломление.

ИТОГИ:

- Психика ребенка начинает формироваться с самого зачатия.
- Базовые решения о себе, о мире ребенок принимает до 3-х лет. **НЕВЕРБАЛЬНО!**
- До 5 лет доформирует эти решения и пишет свой «Жизненный сценарий» (тот путь, которым он будет реализовывать свои решения).
- И здесь мы будем видеть с вами разницу в людях: там, где у одних все успешно и легко дается, а другим нужно прикладывать множество усилий. Ребенок, который в контакте с собой, с внешним миром свою жизненную энергию направляет на свое развитие.
- А тот ребенок (впоследствии взрослый), который травмирован, все усилия и жизненную энергию будет направлять на то, чтобы справляться со своей внутренней болью.



ДЕТСКАЯ ТРАВМА



- Ребенок изначально приходит в этот мир со своим природным предназначением (у каждого оно свое уникальное) и ожидает от мира безусловной любви и принятия.
- Но сталкивается с условиями, правилами и ограничениями.
- Так как его жизнь зависит от взрослых, он начинает жертвовать своей истинной природой и становиться таким, каким его хотят видеть взрослые.
- Впоследствии ребенок, который утрачивает связь со своим истинным «Я» начинает жить не своей жизнью, ограничен от жизненных ресурсов, не может добиться тех или иных результатов. Жизнь становится тяжелой и грустной.

ПОСЛЕДСТВИЯ ДЕТСКОЙ ТРАВМЫ:

- Несчастливый брак.
- Нелюбимая работа.
- Зависимые отношения (со-зависимые).
- Различные зависимости (наркомания, алкоголизм, игровая зависимость и т.д.)
- Трудоголизм.
- Депрессии.
- И т.д.





КОНТРОЛИРУЮЩИЙ РОДИТЕЛЬ

- Действия отражают не столько объективную реальность, сколько собственные негативные стороны родителя и носят преследующий характер по отношению к ребенку.
- Критикующий, подавляющий, осуждающий, недовольный, запрещающий, долженствующий, приказывающий, наказывающий.
- Контроль осуществляет через запреты, ограничения, наказания, долженствования. Решение личных проблем родителя за счет ребенка,отреагирует собственную тревогу и страх. Получает власть и подчинение. Ребенок-собственность. Подчиняет и отреагирует свой гнев.
- Ребенок перестает проявлять свою истинную природу, которую родитель тоже когда-то перестал проявлять.
- Если нам что-то запрещали наши родители, то мы сейчас самостоятельно с этим справляемся, то есть сами себе начинаем запрещать и ограничивать. При запретах родитель перекладывает свою ответственность за свое состояние.

НЕДОВОЛЬНЫЙ РОДИТЕЛЬ

Проявления недовольного Родителя:

- Сравнение ребенка с другими
- Критика
- Ругань, осуждения, замечания
- Обесценивание
- Игнорирование, наказание молчанием (при игнорировании ломается личность и воля ребенка)
- Унижения, оскорбления, обзывания



НЕДОВОЛЬНЫЙ РОДИТЕЛЬ

ЧУВСТВА, КОТОРЫЕ ФОРМИРУЮТСЯ У РЕБЕНКА ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ НЕДОВОЛЬНОГО РОДИТЕЛЯ:

- Обида, тревога, страх отвержения, меня не любят
- Под обидой всегда есть аутентичные чувства, которые ребенок не мог выразить (там можно встретить не только подавленный гнев, но и печаль, тревогу, а ребенок будет прятать эти чувства, потому что, эти чувства проявлять нельзя, небезопасно)
- Чувство вины, я плохой, я хуже всех
- Стыд
- Комплекс неполноценности (ценность и значимость ребенка начинает снижаться, ребенок начинает проживать собственную неценность)
- Собственная незначимость, «меня нет» (ребенок начинает уходить от контактов или уходит в стратегию «угадай» и «угоди», чтобы быть полезным в семье).
- Дополнительно запускается ревность, зависть, агрессия, которая при подавлении извне или изнутри, часто превращается в аутоагрессию или вымещается на других объектах (на тех, кто не даст сдачи).

ДОЛЖЕНСТВУЮЩИЙ РОДИТЕЛЬ

- Я ТЕБЯ РОДИЛ – ТЫ МНЕ ДОЛЖЕН!
- Мы тебя кормили, поили – должен!
- Твоего здесь ничего нет – должен!
- Мы в тебя столько вложили , всю жизнь отдали – должен!
- **Долженствование – определение воли с помощью иной воли (И. Кант)**
- Долженствование – способ манипуляции, переноса ответственности и лишения другого свободы и подлинного «Я».
- Долженствование – разрушительны по своей природе. Тирания долженствования направлена на подавление индивидуальности.
- **Долженствование – это смиренная рубашка для ребенка (К. Хорни).**
- Воли нет – есть воля Родителя.

ДОЛЖЕНСТВУЮЩИЙ ИЛИ ПРИКАЗЫВАЮЩИЙ РОДИТЕЛЬ:

- Для ребенка: считает его своей собственностью
- Нет границ собственного «Я» и ребенка
- Безразличие к личности и внутреннему миру ребенка
- Тирания и долженствование
- Чувства долженствующего родителя: чувств к ребенку нет
- Власть (взамен любви)
- Мотив долженствующего родителя: власть и подчинение



ГИПЕРОПЕКАЮЩИЙ РОДИТЕЛЬ

Обесценивает способности ребенка делать что-то самостоятельно. Делает вместо ребенка, живет вместо ребенка. Много страхов за жизнь и здоровье ребенка, неверие в его силы и способности. Жалость, восприятие ребенка нуждающимся и беспомощным. Несоблюдение границ ребенка, слияние с ним. Реализация чувства собственной нужности и важности (если ребенок вырастет, то я стану ненужной и неважной, поэтому ребенка нужно инвалидизировать), жизнь наполнена только родительством, в этом смысл жизни.

Жалость — это яд, которым мама парализует своего ребенка.

Отличается удушающей любовью. Ограничение развития ребенка, отвергается личность ребенка.

У ребенка здесь всегда есть вторичные выгоды. Ничего не нужно делать.



РОДИТЕЛЬ ЗАБОТЯЩИЙСЯ

- Действия направлены на психическое и физическое здоровье ребенка. На рост и развитие личности ребенка.
- **«Помоги ребенку стать самим собой, а не тобой».**
- Безусловное принятие, поддержка, понимание, уважение к внутреннему миру ребенка и его границам. Доверие к индивидуальным возможностям ребенка. Этот родитель может самостоятельно справляться со своими чувствами. У него есть вера в ребенка.



ПРИНИМАЮЩИЙ РОДИТЕЛЬ:

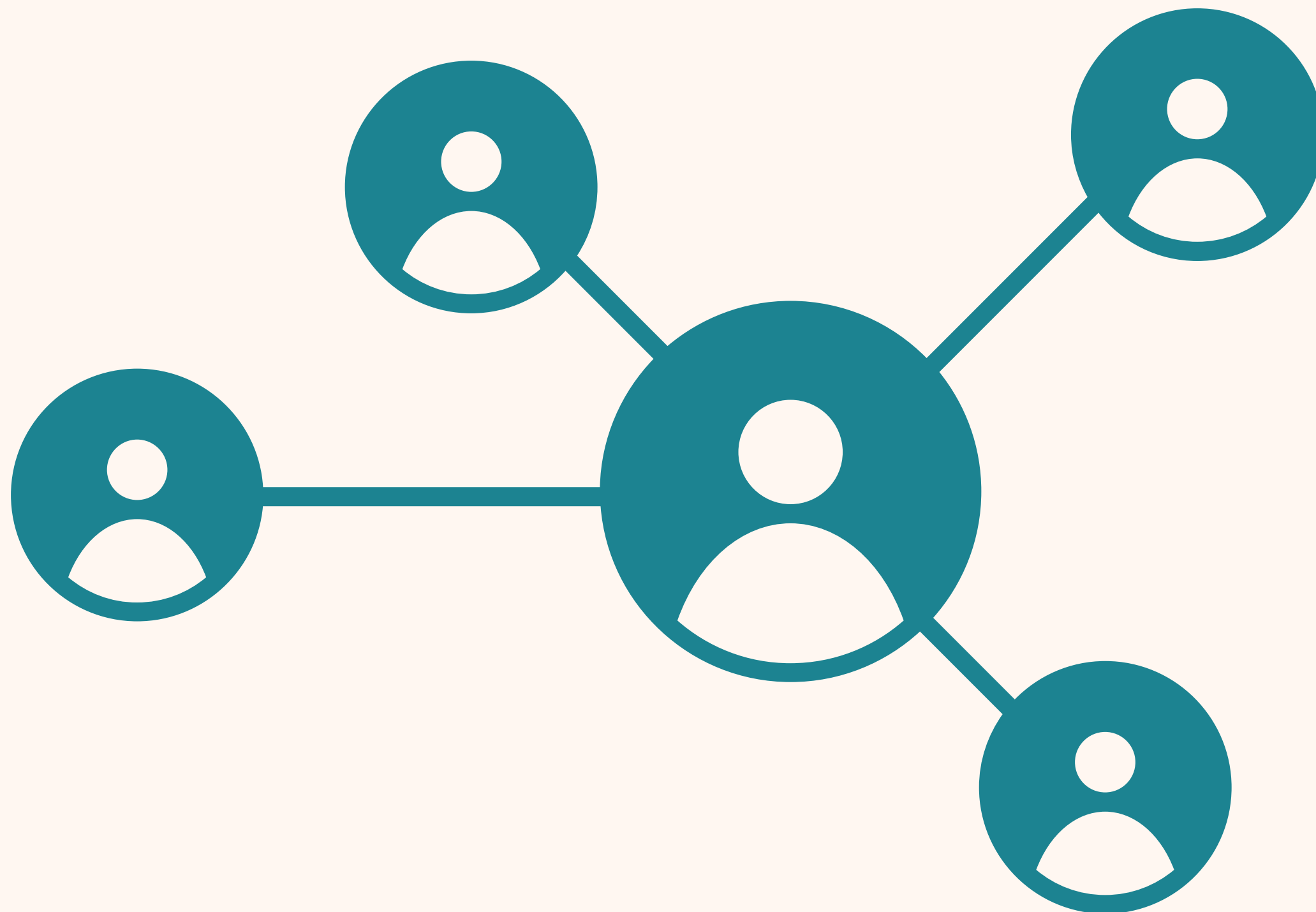


- Обладает безусловной любовью, принятием, поддержкой.
- Обсуждает поступок ребенка, а не критикует его личность. Способствует физическому, эмоциональному, социальному развитию ребенка.
- Жизненная позиция: **Мир ок, Ты ок, Я ок** и она передается ребенку.

РЕБЕНОК – ЭТО «ПРОДУКТ» СВОЕГО ОКРУЖЕНИЯ!



СЕМЬЯ КАК СИСТЕМА. СИСТЕМА, В КОТОРОЙ ВСЕ ЭЛЕМЕНТЫ ВЗАИМОСВЯЗАНЫ



ТО, КАК РЕБЕНОК СЕБЯ
ЧУВСТВУЕТ,
ВЗАИМОДЕЙСТВУЕТ СО
СВОИМ ВНЕШНИМ И
ВНУТРЕННИМ МИРОМ
ОПРЕДЕЛЯЮТ 2 ФАКТОРА:
**ФИЗИОЛОГИЯ И СРЕДА, В
КОТОРОЙ ОН НАХОДИТСЯ**



ПРИЗНАКИ ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СЕМЬИ

- Отрицание проблем и поддержание иллюзий.
- Вакуум интимности
- Замороженность правил и ролей
- Конфликтность во взаимоотношениях
- Недифференцированность "я" каждого члена ("Если мама сердится, то сердятся все")
- Границы личности либо смешаны, либо наглухо разделены невидимой стеной
- Все скрывают секрет семьи и поддерживают фасад псевдоблагополучия
- Склонность к полярности чувств и суждений
- Закрытость системы
- Абсолютизирование воли, контроля.
- Воспитание в дисфункциональной семье подчиняется определенным правилам. Вот некоторые из них: взрослые — хозяева ребенка; лишь взрослые определяют, что правильно, что неправильно; родители держат эмоциональную дистанцию; воля ребенка, расцениваемая как упрямство, должна быть сломлена и как можно скорее.

ПРИЗНАКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СЕМЬИ

- Проблемы признаются и решаются
- Поощряются свободы (свобода восприятия, мысли и обсуждения, свобода иметь свои чувства, желания, свобода творчества)
- Каждый член семьи имеет свою уникальную ценность, различия между членами семьи высоко ценятся
- Члены семьи умеют удовлетворять свои потребности
- Родители делают то, что говорят
- Ролевые функции выбираются, а не навязываются
- В семье есть место развлечениям
- Ошибки прощаются, на них учатся
- Гибкость всех семейных правил, законов, возможность их обсуждения.

СРАВНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СЕМЕЙ

Функциональные семьи	Дисфункциональные семьи
Гибкость ролей, взаимозаменяемость функций	Негибкость ролей, функции ригидны
Правила гуманны и способствуют гармонии, поощряется честность	Правила негуманны, им невозможно следовать
Границы признаются и уважаются	Границы либо отсутствуют, либо ригидны
Коммуникации прямые; чувства открытые, свобода говорить	Коммуникации не прямые и скрытые; чувства не ценятся
Поощряется рост и независимость; индивиды способны видеть конфликты	Поощряется либо бунтарство, либо зависимость и покорность; индивиды неспособны разрешать конфликты
Исход: приемлемый и конструктивный	Исход: неприемлемый и деструктивный