Мало кто понимает, что детский мозг буквально запрограммирован на то, чтобы ловить каждое сказанное родителем слово и воспринимать его как руководство к действию или, выражаясь профессиональным языком, директиву. Не фиксируясь, казалось бы, сознанием, (ребенок не обратил внимание, не среагировал, забыл) директивы уходят в сферу бессознательного, исподволь формируя личность и определяя жизненный сценарий. Необъяснимые болезни, немотивированная агрессия, беспричинная плохая успеваемость, - все это может оказаться следствием брошенных в раздражении и тут же, казалось, забытых и мамой, и малышом слов. Американские психологи Роберт и Мери Гулдинг выделили и описали двенадцать основополагающих родительских директив. Остановимся лишь на тех, которые чаще всего проскальзывают в нашей речи и при этом сильнее всего трансформируют жизненный сценарий растущего человечка.

1. **«Не живи!»**

Как это выглядит. Казалось бы такое могут сказать своему ребенку только опустившиеся маргиналы. Однако именно так «расшифровывает» ребенок наши сказанные в сердцах фразы: «Как ты мне надоел!», «наказанье ты мое», «уходи, не хочу тебя видеть!»

Как он это понимает: Ребенок понимает это абсолютно буквально: от меня одни неприятности, я надоел своим родителям, они не хотят меня видеть. Если бы меня не было, им было бы только лучше.

К чему это приводит: Что значит «не быть» малыш пока еще не понимает, но его подсознание посылает четкий импульс не саморазрушение. Это может привести к:

- необъяснимым травмам;

- тяжелым заболеваниям, чаще всего аутоиммунным (аллергия, ревматизм и т.д.)

- снижению аппетита, потере веса

-вызывающему агрессивному поведению

- тяге к рискованным играм

-немотивированным истерикам

Что с этим делать: проанализируйте, в каких ситуациях вы говорите подобные фразы и что конкретно вызывает ваше раздражение.

Именно это и скажите своему ребенку: «Я устала от твоей беготни. Давай придумаем какую-нибудь тихую игру» вместо «как ты мне надоел»

«Я сейчас сердита, и мне неприятно с тобой разговаривать. Давай продолжим разговор, когда мы оба успокоимся» - вместо «видеть тебя не желаю».

«Я расстроена из-за того, что ты все время дерешься. Мне бывает очень стыдно перед другими мальчиками и их родителями» - вместо «наказанье мое»

1. **«Не чувствуй!»**

Как это выглядит: Бурные проявления детских эмоций мало предсказуемы и объяснимы, плохо поддаются контролю со стороны взрослых. Вероятно, именно поэтому первое желание любого родителя – пресечь эмоциональный взрыв. «Какой трусишка, прививки испугался!», «Нельзя говорить, что ты ненавидишь воспитательницу. Про взрослых так не говорят»

Как он это понимает: Малышу не под силу разделить проявление чувства и само чувство. И поэтому подобные замечания воспринимаются детским сознанием как однозначная директива: не чувствуй!

К чему это приводит: Ребенок не в состоянии перестать чувствовать то, что он чувствует. Но, боясь потерять родительское одобрение, он может научиться скрывать свои истинные чувства, в том числе, и от самого себя, загоняя их глубоко в подсознание. А это может привести к очень серьезным последствиям.

Запрет на физические ощущения (боль, усталость, голод) – мозг воспринимает как запрет принимать телесные сигналы о физическом дискомфорте, что может привести к нарушению работы иммунной системы малыша, тяжелым и трудно поддающимся лечению заболеваниям.

Запрет на страх. Приводит к утрате чувства самосохранения. Такие дети часто получают травмы, становятся жертвами несчастных случаев. Невысказанные страхи деформируются в фобии и навязчивые состояния, может привести к ночным кошмарам, тикам, заиканию и т.д.

Заперт на ненависть. Запрещая ребенку проявлять негативные чувства к тому или иному человеку, мы не снимаем агрессию, а лишь переадресовываем ее.

Нельзя ненавидеть старших – ребенок проявляет агрессию по отношению к тем, кто младше.

Нельзя ненавидеть близких – ребенок проявляет агрессию по отношению к чужим.

Ненавидеть вообще нельзя – малыш направляет агрессию на самого себя, что проявляется в аутоиммунных заболеваниях; вызывающе хулиганском поведении (ребенок как будто специально нарывается на наказание) и т.д.

Что с этим делать: Помогите ребенку научиться проявлять свои чувства, оставаясь в цивилизованных рамках «Ты не обязан любить воспитательницу (бабушку, сестренку и т.д.), но должен быть вежливым по отношению к ней»

Предложите ему варианты решения проблемы: «Если ты боишься собак, давай будем ходить в парк не через парк, а мимо магазина».

Предупреждайте малыша, если ему предстоит испытать что-то неприятное: «Я помажу тебе коленку зеленкой. Будет довольно больно, но зато потом сразу станет легче. Если хочешь – можешь поплакать».

1. **«Не думай!»**

Как это выглядит: Спеша добиться от ребенка желаемого, мы нередко пресекаем его попытки разобраться в сути наших требований, отстоять свою точку зрения: «Твое дело не рассуждать, а слушаться!», «Хватит умничать! Делай дело!», «Много будешь знать – скоро состаришься!», «Любопытной Варваре на базаре нос оторвали» - шутливо охлаждаем мы пыл маленького почемучки, устав от шквала его бесконечных и не всегда удобных для нас вопросов. «Забудь! Не думай об этом!» - говорим мы, когда хотим отвлечь от печальных мыслей загрустившего малыша.

Как он это понимает: с точки зрения ребенка такие высказывания являются безусловной директивой: если хочешь, чтобы тебя любили и одобряли родители – не думай!

К чему это приводит: безусловно, самое ожидаемое последствие такой директивы – это отсутствие любознательности, интереса к учебе. У таких детей занижена самооценка, они робки, не уверены в результатах своего умственного труда.

Однако эта директива может привести к иным, гораздо более серьезным последствиям.

Твое дело не рассуждать, а слушаться. Малыш не учится принимать решения и нести ответственность за их последствия. Ребенок склонен к импульсивным, необдуманным поступкам. Такие дети часто становятся жертвами насильников, в переходном возрасте нередко попадают в тоталитарные секты и агрессивные подростковые группировки.

Много будешь знать – скоро состаришься. Ребенок начинает избегать знаний, поскольку они делают его более взрослым и независимым. А родители дают ему понять: мы не хотим тебе рассказывать об этом, потому что не хотим, чтобы ты вырастал.

Забудь об этом. Забыть – значит увести проблему из сферы сознательного, то есть, отказаться от возможности справиться с ней. Давая малышу такую директиву, мы приучаем его избегать травмирующих ситуаций, делать вид, что их не существует.

Что с этим делать: Даже, если вы уверены в своей правоте, дайте ему возможность воплотить в жизнь свое решение проблемы: «Сейчас мы торопимся, так что давай сделаем так, как предлагаю, я, а когда у нас будет время, попробуем поступить по-твоему. Возможно, это будет не хуже».

Всегда давайте малышу четкие и честные ответы на его вопросы. Если ему будет что-то непонятно, он обязательно даст вам понять.

Если ребенка что-то тревожит, если он пережил стресс или столкнулся с серьезной проблемой, всегда старайтесь помочь ему решить ее. Если в данный момент вы не видите выхода из создавшегося положения, объясните это малышу: «Пока я не знаю, как нам быть, но мы с тобой подумаем, и обязательно решим, что делать»