

БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАБОЛЕВАНИЯ АЛКОГОЛИЗМОМ И НАРКОМАНИЕЙ В СЕМЬЕ.

Лекция № 4.

ТЕМА: Созависимые лица как родители.

На прошлой лекции мы говорили о семье созависимой, в которой все лица осуществляют нездоровые модели поведения. Если жена, у которой муж болен алкоголизмом хочет уберечь своих детей от его влияния, ей необходимо посмотреть на свою педагогическую практику сквозь призму созависимости. Ей необходимо определить, к какому из **типов родителей** она относится. Конечно, в жизни все типы бывают смешанными, но все же необходимо выявить преобладающую тенденцию.

Многие люди верят, что быть хорошими родителями значит:

1. Я обязана контролировать своих детей, заставляя их жить так, как я считаю правильным.
2. Я выше своих детей во всех отношениях по опыту, по уму, по одаренности и т.д.
3. Мои дети пожизненно обязаны мне за все, что я им сделала.
4. Я обязана быть безупречным родителем.
5. Мои дети являются более важными, чем я сама.

Если вы согласны с пятью приведенными выше утверждениями, то вы созависимый родитель.

Мы должны понимать, что родители являются архитекторами судьбы своих детей, т.к. основное время закладки судьбы - от рождения до 6 лет. Очень важно то, что случается в роду, в семье задолго до рождения данного человека. Имеют значение, конечно, и случайности в течение жизни, однако краеугольные камни характера человека закладываются рано, в соответствии с психологическими законами, действующими в семье. Существует такое понятие - "семейный сценарий". Он включает в себе повторение узловых событий в семье. Понять тайну своего "семейного сценария" очень важно, потому что перемены к лучшему начинаются с осознания своих проблем. Ранее, в предыдущей лекции мы рассмотрели, что созависимость близких людей может поддерживать алкоголизм или наркоманию в семье.

Давайте рассмотрим, как созависимые родители воспитывают своих детей, т.к. влияние созависимых родителей на потомство вносит большой вклад в предрасположение на психологическом уровне к развитию зависимости.

Начнем рассмотрение:

1.Требовательный родитель

Эти родители в основном в семье ведут себя как диктаторы. В таких семьях ребенок не свою жизнь проживает, а пишет диктант под диктовку родителя, и явно с большим нежеланием. Что за радость жить под диктовку. В поведении такого родителя можно усмотреть главный смысл: "Я твой начальник, а ты мой подчиненный". Это девиз родителя ,его кредо. В доме, как

заклинание звучит: “Слушайся, слушайся, слушайся!” Если все время слушаться маму, папу, бабушку, учительницу, то как же сказать: ”Нет” тем сверстникам, которые предложат закурить или выпить? Умение говорить “Нет” оттачивается в 3-4 года, а в 13-14 лет этому учиться и трудно и поздно, т.к. важный социальный навык отстаивания себя, не развившийся в детстве, уже трудно выработать.

Когда же начинать профилактику неупотребления психоактивных веществ? Получается, что с рождения ребенка надо лелеять чувство собственной ценности, самоуважения и не подавлять самостоятельности.

Как и все родители, требовательные родители любят своих детей. Отчего же дети чувствуют себя нелюбимыми? Дефицит родительской любви – самый распространенный мотив у людей, обращающихся за консультацией. Дело в том, что любящие родители не умеют выражать свою любовь понятным для детей образом. Дети понимают под любовью только безусловную любовь. И этому можно и нужно учиться.

Требовательные родители не учат своих детей делать выбор. Родители сами принимают решения за детей. Это приводит к тому, что дети не имеют возможности делать свои собственные ошибки и теряют возможность извлекать мудрость из собственного опыта. **Важнейшим опытом являются ошибки.**

Жить с требовательными родителями все равно, что жить в тюрьме. Родителю (надзирателю) принадлежит последнее слово. В тюремных условиях трудно убедить узников, что надзиратели любят их. Детям требовательных родителей трудно любить маму и папу.

Взрослая дочь требовательной мамы сказала: «лучше бы мама умерла, когда я еще была маленькой. Тогда я бы верила, что моя мама так со мной не поступила, как это было в моей реальной жизни. Мама считает, что я не оправдываю ее надежд, что ей следовало сделать аборт в свое время». Или вот рассказ 24-летней дочери: « У нас дома было заведено так. Все, что я чувствовала, все, что я думала, абсолютно ничего не значило для моих родителей. Мое мнение не имело никакого значения. Все должно было идти так, как мама решила. А папа молчал. Посмотрите на мою одежду, на мне нет сейчас ни одной вещи, которую я бы выбрала сама. Все покупала мама, меня не спрашивая. Радости у меня не было. В какой-то мере, я и сейчас чувствую себя никем, особенно в глазах мамы».

Родители иногда толкают детей на достижение целей невозможных или иногда на достижение целей требуют неоправданных затрат времени и сил. Родители хотят видеть ребенка героем семьи, не считаясь с тем, может ли сын или дочь выполнить эту роль.

«Мы ее пихали куда только могли – говорит мама 18-летней девочки-наркоманки – она ходила и на музыку и на английский, и вот оказалась такой неблагодарной». Одно слово «пихали» говорит о том, что все в этой семье решалось силой.

А что если ребенок не оправдывает надежд и планов родителей? Тогда родители считают свою репутацию испорченной, а семью опороченной в глазах соседей и общества. Дети, по мнению таких родителей, призваны обеспечивать безукоризненную витрину семьи.

Каковы могут быть результаты воспитания требовательными родителями? Дети вырастают либо слабыми, безвольными, подчиненными (сбылось-таки внушение родителей «слушайся!»). Дети испытывают постоянное чувство вины и собственной малой ценности, уходят в робость и замкнутость (тип «потерянный ребенок»).

Либо дети становятся отчаянными бунтовщиками с ложной маской зрелости и несерьезным поведением себе во вред, бросают вызов окружающим без разбора (тип «козел отпущения»). Дети требовательных родителей вынуждены лгать так часто, что привыкают ко лжи, и теряют связь с реальностью. Вне родительского дома дочь требовательных родителей может вести себя как безвольный человек, не умеющий защищать свои интересы. Будто она тряпка у двери, о которую другие могут вытирать ноги. Такие женщины часто практикуют угодническое поведение с мужем, с детьми («Лишь бы им было хорошо, а я уж как-нибудь»)

Взрослые дети, выросшие с требовательными родителями, неосознанно тянутся к тем, кто их обижает, отсюда повторяемость проблем в нескольких браках. Если первый муж был алкоголик, то и второй может быть алкоголиком.

У детей требовательных родителей могут случаться самые разнообразные трудности – ранняя нежелательная беременность, употребление наркотиков, угрозы и попытки самоубийства, столкновения с законом, тюрьма.

Язык требовательных родителей отражает стиль воспитания. Слова произносятся требовательным тоном, не терпящим никаких возражений:

«Сделай это немедленно!», «Убери свою комнату сейчас же!», «Потому что я так сказала!», «Быстренько убирайся отсюда, и делай то, что тебе говорят!», «Я сказала делай, значит делай!», «Немедленно прекрати!». Этот перечень фраз показывает непоколебимую веру требовательных родителей в свою правоту. Они всегда правы. Их способ что-то делать – это лучший способ. Они всезнающие, непоколебимые и не разрушаемые люди.

А как на самом деле?

Истоки диктаторского поведения таких родителей находятся в том, что они в глубине души крайне неуверенные люди, которые боятся если не всего, то многого. И чтобы ощущать что жизнь идет как надо, чтобы чувствовать себя безопасно, они испытывают потребность управлять и контролировать жизнь своих детей, часто у самих требовательных родителей было трудное детство.

2.Критикующий родитель.

Если вы хотите понять, были ли ваши родители критикующими, постарайтесь ответить себе на 2 вопроса:

1.Что говорила ваша мама когда, хотела Вас покритиковать?

2. Что говорила мама, когда хотела Вас подбодрить, похвалить, поддержать?

Если на первый вопрос Вы ответите тотчас, не задумываясь, и перечислите ряд нелестных определений, или будете смущены, чтобы повторить мамины «эпитеты», а на второй вопрос Вы не будете в состоянии вспомнить каких-то приятных слов, значит Вы воспитывались критикующими родителями.

Молчание, глубокие переживания, слезы, тоже говорят об этом. В нездоровых семьях соотношение порицания похвалы составляют не менее 10:1.

Выровнять бы это соотношение хотя бы до 5:5, или бы приблизиться (как в здоровых семьях) к 1:10.

Классический тип критикующего родителя – это требовательный родитель в крайней степени выраженности, требовательный экстремист. В любом поведении своих детей этот родитель найдет недостаток, на который можно указать, негативно оценить, покритиковать. Критицизм необходим таким родителям для того, чтобы контролировать жизнь своих детей, навязывать им свою волю, заставлять их соглашаться с тем, что о них сказано. Стиль критицизма может быть как явным (Например: «Ты хоть что-нибудь можешь сделать толково, или у тебя руки не оттуда растут?»), так и скрытым, заключенном в двойном послании: «Ты такая умница, но характер у тебя, не приведи Господи!». Иногда критикуют родители не сына, или дочь, а их избранницу(ка), пытаясь принизить в их глазах его достоинства и преувеличить недостатки. За фасадом уверенных в себе родителей твердо знающих, что надо делать их детям и другим людям, скрываются недовольные собой люди, которые в своем детстве безуспешно стремились добиться похвалы и любви своих родителей, но так и остались недооцененными, недолюбленными. Они и сами в детстве подвергались критике родителей, и поверили во все то, что им говорили.

Девиз критикующих родителей, их послание детям включает в себе следующий смысл: «Ты ничего не сможешь сделать как следует!». Возможно, что подталкивание детей к сверхдостижениям (по мысли критикующих родителей, все надо делать, как следует) это продолжающаяся всю жизнь погоня самих родителей за сверхдостижениями, чтобы хоть теперь-то уж их оценили, их похвалили самые значительные люди, т.е. их же родители.

Одна 40-летняя женщина говорила: « Мне так хотелось, чтобы дочь окончила школу с медалью. Моя мама была бы довольна!». Ее мамы уже не было в живых. Власть родителей над детьми продолжается и после смерти родителей.

Не смотря на то, что родители чувствуют себя неудачниками, в жизни они являются перфекционистами. Они сами стремятся быть лучше всех и детей к этому понуждают. **Перфекционизм** - это вечное стремление к совершенству, т.е. за пределы возможного, стремление к тому, что в принципе невозможно. Ибо в мире нет совершенства. Перфекционизм – обоюдоострое оружие. Стремясь к недостижимым, призрачным целям, родители и себя, и своих детей ставят в ситуации, где их ждет провал, неудача, поражение.

Чтобы чувствовать себя более менее хорошо, родителям необходимо критиковать других. Подчеркивая недостатки детей, родители могут возвышаться в своих собственных глазах.

Низкая самооценка – важная характеристика созависимых.

Родителям нравится доказывать самим себе, что они правы, а другие ошибаются. Родители продолжают соревноваться с детьми, подсознательно желая себе победы, а другим поражения. Для этого они подрывают в своих детях уверенность в себе.

Матери и отцы как будто боятся быть разоблаченными, ведь на самом деле они не такие уж совершенные, как представляются, их превосходство очень хрупкое. Поэтому и боятся, что дочь может быть привлекательнее матери, а сын

умнее отца. Идет соперничество. Почему родители все же не любят себя? Разве плохо быть тем, кто вы есть на самом деле?

Возможно, это происходит потому, что сами они выросли под негативной бомбардировкой своих родителей. Всю жизнь они испытывали трудности, т.к жить на уровне высочайших требований их собственных родителей было почти невозможно, во всяком случае мучительно. Кто может жить без права на ошибку? Теперь это же ощущение они передают своим детям. Так из поколения в поколение разворачивается один и тот же семейный сценарий.

В результате воспитания критикующими родителями дети стремятся к сверхдостижениям, становятся трудолюбивыми и ставят себя в ситуации, где их ждет провал. Дети твердо усвоили послание семьи и верят, что они ничего как следует сделать не могут. Выходец из критикующей семьи никогда не может быть удовлетворен жизнью.

Дети критикующих родителей могут стать злобными, негодующими, тоже критикующими всех подряд, они боятся рисковать в деле, чтобы не попасть в ситуации проигрыша, чтобы не сделать ошибки. Они чувствуют себя не настоящими людьми, которых вот-вот разоблачат. Чтобы они не сделали, чего бы не достигли, они всегда будут слышать критикующий голос родителей. Часто звучащие фразы в подобных семьях: «О чем ты думала, когда это делала?», «Ух ты, тупица!», «Я не могу поверить, что это ты сделала!», «Ты выглядишь ужасно злой (растерянной, тупой, глупой), сейчас же изменись!», «Я тебе столько раз говорила, что этого делать нельзя!», «Ну и что же ты думаешь о своем поведении?», «Ты папуля номер два, ты точно такая же, как он!», «Сядь прямо, перестань грызть ногти!». Напоминания о том, что дети глупы, непривлекательны, неумны, неряхи, бестолковые, некрасивые и т.п. способны подорвать и даже разрушить чувство собственной ценности и собственного достоинства. Внешняя, показная самоуверенность родителей сочетается с тем, что они мало проявляют эмоций в отношении детей. Нет любви и сочувствия. Объяснение такого отношения: «А то на голову сядет». Родители боятся, что любовь приблизит к ним детей, и тогда дети распознают их внутренний далеко несовершенный мир.

3.Сверхопекающий родитель.

Высказывания родителей этого типа: «Я живу не для себя, а для них(сына и мужа)», «Я дала ему (сыну) столько внимания и заботы, чтобы у него было все, чего я была лишена».

Сверхопекающий родитель считает, что без его помощи дети не выживут. То обстоятельство, что дети взрослые, в расчет не берется.

Правда заключается в том, что 20-30- летние мужчины в таких семьях без маминой опеки действительно не выживут...или бросятся пить, колотья и начнут заботиться о себе сами.

Не только лишения в детстве толкают родителей на сверхопеку детей. Некоторые их родителей сами в детстве получали особую заботу, максимум игрушек, как говорят, ни в чем не нуждались.

Правда, они нуждались в том, чтобы научиться самостоятельно, принимать решения, развить социальные навыки, преодолевать трудности. Все это за них всегда делали родители.

Выходцы их таких семей считают совершенно нормальным и естественным принимать решения за своих 30-40-летних детей, оказывать им до старости финансовую помощь.

В классическом виде сверопекающий родитель всем своим поведением внушает детям: «Ты ничего не сможешь сделать, во всяком случае, без моей помощи» Родитель верит, что необходимо отслеживать каждое движение ребенка независимо от того, в каком он возрасте, и обязательно управлять жизнью ребенка до мелочей. Детям в таких семьях редко разрешают принимать самостоятельные решения.

Дети кончают тем, что верят в свою некомпетентность в любых жизненных ситуациях. Дети не верят в себя, боятся рисковать, неохотно делают шаги на неизвестной территории. Они избегают конфликтов; одна из форм избегания – это алкоголь и наркотики.

В речи детей сверопекающих родителей часто звучат фразы: «Я не могу», «Я не знаю, как это сделать», еще до попытки прощупать и понять проблему.

Или же другая крайность – дети начинают безоглядно рисковать, ведут безответственную жизнь.

Обычно детей, выходцев из семьи сверопекающих родителей подбирают в жены (мужья) тех, кто готов быть мамочкой(папочкой) своей половине. Часто от жен можно слышать: « Муж у меня ребенок №1». Часто эта же жена является очень требовательной матерью своим биологическим детям.

Сверхопекающие родители, так же, как и требовательные родители, не дают своим детям повзрослеть, стать зрелым. Различие состоит в том, что сверхопекающие родители достигают своих целей через чувство вины в ребенке («Мы тебе дали все, а ты неблагодарная...») используют скрытые средства, а требовательные родители используют силу и явное давление. И в том, и в другом случае дети вынуждены соглашаться с родителями и подчиняться.

Часто матери, воспитывающие сыновней без мужа становятся сверх опекающим родителем. Сын становится главным мужчиной в жизни матери. Мать, которая однажды была отвергнута, оставлена мужем, чувствует себя брошенной, одинокой, жертвой своей доверчивости. Сын становится главной ценностью в ее жизни. В результате она фокусирует на сыне все свои жизненные ресурсы: время, внимание, любовь, материальные средства. Она жертвует в пользу сына своей личной жизнью (хотя он ее об этом не просил).

Эти матери-жертвы всегда корыстны: «Я тебе отдала все, а ты?». Этим вопросом открываются большие возможности манипуляций сыном.

Язык сверхопекающих родителей таит в себе скрытый, неявный разрушительный смысл. Не сразу заметишь, что их фразы ранят ребенка. Вот несколько высказываний: «О, это не твои проблемы!», «Ты только не волнуйся, я все сделаю!», «Это наше с папой дело беспокоится о тебе!», «Ты бы лучше ничего не предпринимал, не спросив!», « Я это сделаю для тебя (фактически за тебя)», «Я боюсь, что ты наживешь себе неприятностей». Подобными

внушениями сверхопекающие родители убеждают своих детей в том, что они не знают, как о себе побеспокоится. Родители буквально выталкивают детей из процесса принятия решений. Если дети сами не используют свой «механизм принятия решений», то он не развивается, ржавеет, разрушается. В результате дистанция между родителями и детьми все больше увеличивается. Родители ведут себя так, будто они знают какие-то секреты, владеют какой-то мудростью, но не сообщают их детям. На самом деле родители очень боятся выпускать детей из под контроля, и дети начинают бояться жизни. Родители очень боятся потерять свое дитя. В конце концов, это самое драгоценное, что есть в их жизни. Опыт утрат они уже имеют, и страшно боятся его повторить.

5. Отстраненный родитель.

Давайте послушаем рассказ 34-летней матери, у которой имеются проблемы общения с ее 13-летним сыном. «Будучи ребенком я чувствовала себя нелюбимой, и только теперь осознаю, что я боролась с ощущением своей неадекватности (т.е. я- не такая как все). Я не знала, какой я должна быть. Всюду я была не к месту, и я все делала всегда не так. В юности я пыталась подавить свои болезненные переживания. Но именно они толкали меня на то, что я бросалась из одной крайности в другую. Я либо со злостью набрасывалась на окружающих, в основном близких людей, либо безвольно подчинялась матери, которая всегда наказывала меня тем, что не разрешала выходить из дома. Я чувствовала себя одинокой, но в то же время мне было комфортно под маминым крылом.

В последующие годы я всю агрессию вложила в делание карьеры, в достижение успехов. За профессиональным успехом я прятала свою низкую самооценку. В замужестве я чувствовала себя слишком усталой, чтобы выполнять ежедневные обязанности по дому, воспитание ребенка я переложила на свою маму. Фактически я использовала свой трудоголизм как увертку, чтобы избежать ответственности материнства. Все мое поведение направлялось моей неуверенностью в моей человеческой ценности, в моем достоинстве. Мой комплекс неполноценности диктовал мне одну и ту же мысль – чтобы я не сделала, чего бы не достигла, все равно этого будет мало для завоевания любви моей мамы».

В этом рассказе можно проследить истоки того родительского стиля поведения, который называют отстраненным. Складывается такая цепочка: низкая самооценка - трудоголизм - погоня за достижениями – отстранение от собственного ребенка – неумение заботиться и любить – зарабатывание любви родителей – желание доказать, что я хорошая

Отстраненный родитель недоступен для своих детей. Либо занят, либо устал, либо постоянно болен. Лично он, как правило не занимается ребенком, это делают бабушки, воспитатели, репетиторы и прочие люди (учителя, тренеры).

Такие родители как будто боятся эмоциональной привязанности к своим детям и вообще боятся тех взаимоотношений, где требуется забота о других (в приведенном выше рассказе женщина не заботилась не только о сыне, но и о муже, ссылаясь на усталость). Впрочем, о себе такие родители тоже не умеют заботиться.

Для отстраненных родителей любовь – очень трудное дело, поскольку воспитание их самих происходило в атмосфере нелюбви или недостаточной любви. Возможно родители их и любили, но не умели выразить свою любовь так, чтобы дети в ней не сомневались. Поэтому отстраненный родитель тратит очень много сил на достижения, работает до истощения нервной системы и такой все время усталый или больной, что не в состоянии общаться. Главное, что остается неизменным – это эмоциональная дистанция с ребенком. Его эмоциональные потребности не удовлетворяются, что чревато тяжелыми последствиями для его личности и судьбы. Например ребенок хочет показать рисунок отцу, в это время мать говорит: “Разве ты не видишь, что отец уста? Не приставай к нему!”. Эту ситуацию ребенок прочитывает как отвержение. Это крайне болезненное чувство. Поведение отстраненного родителя шлет послание ребенку: “Ты попусту не важный для меня человек”.

Дети отстраненных, вечно занятых, недоступных родителей начинают и сами к себе относиться как к мало значительным ничего не стоящим людьми. Если у родителей нет для ребенка того ценного, что они называют временем, значит и “я неценный, я неважный, пустой” - может думать ребенок. Или “То что я думаю или чувствую - совсем неважно”. Такие дети не любят себя, и часто становятся на путь саморазрушения, каким является алкоголизм, наркомания, трудовоголизм. В глубине души дети чувствуют себя покинутыми, но даже себе не признаются в этом. Было бы слишком больно пережить отвержение.

Душевная боль в них трансформируется в гнев, либо в чувство собственной вины. В дополнение к этому дети ответственных родителей испытывают смятение чувств, замешательство, и часто не знают, что же они должны чувствовать.

Если работа родителей приносит в дом достаток, то получается, что чувство отверженности неуместно и неправильно. В конце концов, разве ребенок не выигрывает от успешной карьеры родителя? Появившийся гнев, либо недовольство своими взаимоотношениями с родителями легко превращаются в чувство вины. Дети часто не могут прямо выразить гнев, боясь восстать против родителей. Они могут себя вести вызывающе в школе или на улице.

Дети хронически болеющих родителей испытывают те же эмоциональные конфликты; смешанные чувства гнева, вины и стыда. А по сути - это эмоциональная отверженность.

Когда родители игнорируют потребность детей в прикосновениях, в одобрении, в признании ребенка живым человеком, а не чем-то ниже травы и тише воды, они подрывают самооценку и самоуважение детей.

Часто родители не слышат своих детей, так как боятся, вдруг ребенок потребует от них больше тепла, любви, чем они сами располагают. Иногда родители и проявляют интерес к жизни ребенка, но все откладывают и откладывают удовлетворение его душевных потребностей.

Многие из этих родителей полны гнева точно так же, как и их дети, потому что они равно несчастливы, равно обделены любовью. Часто они склонны подавлять, вытеснять или отрицать эти чувства. Язык отстраненных родителей изобилует следующими фразами: “Я слишком занята, может быть попозже...”,

“Может быть завтра...”, “Я никогда не хотела ставить на первое место семью и детей”, “Моя дочь - это моя ошибка”, “Отстань, не мешай!”.

Выше мы рассмотрели 4 типа созависимых родителей (требовательный, критикующий, сверхопекающий, отстраненный). Каждый из них руководствуется одним или всеми 5 признаками созависимости, о которых мы ранее упоминали. В жизни один и тот же родитель может сочетать в себе черт и требовательного и критикующего, а порой сверх опекающего и отстраненного родителя. Чистые типы созависимых родителей встречаются редко.

Что же нам делать со своей созависимостью?

Во-первых, не упрекать себя за ошибки, т.к. самобичевание - это тоже признак созависимости.

Созависимое поведение - это не постыдное поведение, а закономерная реакция на жизненные трудности. В этой реакции нет ничего личного. Человек ведет себя так не потому что он добровольно выбрал эту форму поведения, а потому, что созависимость развивается по законам психологии у всех лиц, выросших в эмоционально репрессивных семьях. Созависимость - это законный спутник зависимости, хотя бы в одном поколении из рода возникшей у одного из членов семьи. Если вы нашли в себе мужество признать у себя характерные признаки созависимости, то я вас поздравляю. Это очень важный шаг, ибо решение любой проблемы начинается с ее признания и осознания. Осознать, значит уже наполовину решить проблему. Избавление от созависимости - это по моему опыту интересная и радостная работа. Путь освобождения делится на 3 части:

1. Обретение мира и спокойствия в отношении своих родителей.
2. Успокоение в отношении себя самого (избавление от комплексов неполноценности, перфекционизма, чувства неполноценности, превосходство над своим ребенком)
3. Успокоение в отношении к ребенку, достижение такого ощущения себя и ребенка, когда можно сказать: “Я в порядке, со мной все хорошо. И ты в порядке, в тебе все хорошо. Я люблю тебя таким, какой ты есть!”.

Осознание необходимости перемены в себе сугубо иная работа, хотя преодоление созависимости успешнее идет в специальных группах личностного роста, в психотерапевтических группах со специалистом по созависимости.

У меня для вас хорошая новость! Установлено, что в каком бы возрасте ни находились дети, избавление родителя от созависимости, даже частичное, в 100% семей оказывает колоссальное благотворное влияние на детей, и на семью в целом. Подтверждаю это собственным опытом, когда я была в группе по созависимости, а затем в групповой терапии. Моя семья и я много выиграли от моего выздоровления. Я знаю многих, у кого бывшие драматические ситуации в семьях обратились в лучшую сторону в себе и в их детях. Нормальная, здоровая самооценка формируется, как и прочие основы личности до 6 летнего возраста.

Ответственные родители формируют в ребенке высокий уровень самоуважения, любви и принятия себя. Это может быть достигнуто только проявлением безусловной любви (любви без всяких условий, а не при наличии хорошего поведения), и восприятием ребенка как другой отдельной личности.

Ответственные родители говорят: “Мой ребенок заболел”, “Он пошел в первый класс, а созависимые родители говорят: “Мы переболели корью”, “Мы пошли в первый класс”. В слове “мы” нет восприятия другого человека как отдельной личности. Это неуважение к личности ребенка. Ответственные родители подбадривают ребенка в том, чтобы он сам делал выбор. Так у ребенка формируется навык решения проблем.

Дети ответственных родителей вырастают уверенными в себе (но не самоуверенными), за то, что они делают и чувствуют. И это самая важная часть профилактики зависимости, т.к. зависимость (алкогольная, наркотическая и любая другая) - это болезнь безответственности.

Если матери и отцы научились быть ответственными родителями (а этому можно научиться), то вместо демонстрации превосходства над детьми они показывают, как можно полагаться на самого себя. И дети начинают верить в свою компетентность. Ответственные родители убеждены, что они сами несколько не лучше, не выше, но несколько и не хуже, не ниже в человеческом достоинстве, чем их дети. Дети в подобных семьях вырастают в уверенности своего равенства с другими людьми по чувству собственного достоинства.

Ответственные родители хотят, чтобы в зрелом возрасте дети могли прочно стоять на своих собственных ногах во всех смыслах, и интеллектуальном, физическом, эмоциональном и духовном.

Взаимное уважение - вот руководящий принцип ответственных родителей. И тогда родители не устраивают таких ситуаций, конфликтов, в которых дети чувствуют себя виноватыми. Постоянное чувство вины не является социально полезным, как верят многие люди. Только те взрослые люди, которые не мучимы чувством вины, могут уважать своих родителей, а значит уважать себя. Без чувства вины лучше налаживаются контакты с другими людьми. Дети ответственных родителей доверяют другим людям. И не удивительно, что люди их любят.

Ответственные родители смело обнаруживают свое несовершенство перед детьми (нет в мире совершенства), придерживаются реалистических стандартов для себя и своих детей. Родители видят так же свои сильные стороны, свои реальные достоинства, и сфокусированы на сильных сторонах своих детей. Эти родители терпеливы и не очень озабочены своим имиджем родителя или образцовой семьей перед другими. Поддержание имиджа ведет к утрате своего собственного “я”. Для них ценна уверенность в себе, а не чужое мнение о них.

У детей ответственных родителей нет страха, что они не справятся, что их ждут провалы, или как на это посмотрят другие. Дети рассматривают свои ошибки как возможность учебы, урока, повторяя это снова и снова, пока не добьются успеха. Дети ответственных родителей гораздо более терпимы к другим людям, чем дети созависимых родителей.

Созависимые родители ошибочно полагают, что любое желание ребенка должно быть выполнено (или другая крайность - запрещено).

Часто можно слышать от родителей фразу: “Ребенок у меня на первом месте, он для меня человек №1, я сама у себя на десятом месте”.

Попасть в рабство к ребенку - это созависимость, это опасно, поскольку учит ребенка не уважать права других, т.е. родители шлют послание ребенку, что быть эгоцентричным нормально.

Ответственные родители учат своих детей на собственном примере тому, что все люди важны, достойны, включая родителей. Осознавать себя достойными людьми значит не попадать в ситуации, когда родители становятся половой тряпкой, о которую дети могут вытирать ноги. Быть ответственным родителем значит иногда говорить ребенку: “Нет!”, и уважительно относиться к его “Нет”.

Язык ответственных родителей включает в себя такие фразы: “ Мне действительно очень нравится способ, каким ты это сделал”, “Я так горжусь тобой!”, “У тебя это дело поучится так хорошо. Покажи мне, как ты это делаешь”, ”Ты и вправду оказываешь мне большую помощь”, Говорила я тебе когда-нибудь (сегодня) как я тебя люблю”, “ Я действительно уважаю твое мнение”.

Мы рассмотрели с вами тип созависимых родителей. И я очень хочу донести до вас, я и сама мать, и я не хотела вас запугать или обличить. Я понимаю, какую важную роль вы играете в семье, какого вам приходится! Именно отношениями с матерью определяются зачастую состоявшаяся или нет судьба ребенка. Я очень хочу помочь вам осознать свою ответственность за:

- свое собственное детство;
- за нынешние отношения с матерью;
- За нынешние отношения с другими людьми;
- За отношения с вашими детьми.

Если бы все содержание лекции свести к одному слову, я бы выбрала слово “воссоединение” -это восстановление отношений после отчуждения, это способность к новому контакту.

Воссоединение одна из потребностей человека. В процессе духовного роста и выздоровления, в особенности в процессе преодоления проблем, связанных со взаимоотношениями в семье, мы обретая способность заключать мир с теми, от кого прежде мы были отчуждены.

Вероятно, вам придется пройти через следующие виды воссоединения:

1. Воссоединение со своей матерью.
2. Воссоединение с самим собой.
3. Воссоединение со своими близкими.
4. Воссоединение со своей ответственностью.
5. Воссоединение с Богом.

Примирение (воссоединение) с Богом станет тем фундаментом, основанием для способности прощать и восстанавливать отношения, как с Богом, так и с матерью, с другими людьми и с самим собой. Примирение с Богом сделает каждого из нас тем любящим и прилежно учащимся и трудящимся человеком, каким он бы задуман Создателем.

Да благословит Господь Вас и Ваш духовный рост!

