Я НИКОГДА НЕ ПОВТОРЮ ОШИБОК СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ!

«Я ни за что не поступлю со своими детьми так, как поступали со мной мои родители!». Эта жизнеутверждающая фраза - одна из самых больших иллюзий начинающих родителей. Неужели никому не удается избежать повторения ошибок своих родителей? Есть ли те, кто становится совершенно другим родителем, отличным от его собственного отца или матери? Или каждый обречен повторять неработающие образцы поведения тех, кто нас вырастил?

Не стать таким родителем, от которого страдал взрослый ребенок в детстве, - задача непростая. Часто выросшие дети в попытке не повторять ошибок собственных родителей прибегают к противоположной крайности. Например, дочь, страдавшая от авторитарности своей матери, помня собственную детскую травму, может прибегнуть к излишней мягкости и попустительству, ситуации, когда ей будет крайне сложно запрещать что-либо своему ребенку. К сожалению, такой подход не является выходом из ситуации, ведь отказываясь от одной неработающей модели, человек выбирает другую, не более эффективную.

Иногда может показаться, что человек *обречен* вести себя тем или иным образом. Вполне возможно, это правда, ведь наш мозг склонен воспринимать реальность определенным образом.

Тем не менее, изменение родительских образцов – важнейшая составляющая эволюции человека. Образцы поведения родителей изменялись на протяжении веков, в современном мире отцы и матери не ведут себя со своими детьми так, как вели себя родители пять или десять веков назад. Что же необходимо сделать человеку, желающему изменить негативные образцы поведения, заложенные его родителями? Прежде всего, необходимо осознать, какие именно механизмы, унаследованные от родителей, он хотел бы изменить. Осознанный выбор поведения – главный ключ к изменению негативных автоматических реакций. Это значит, что, когда человеку захочется автоматически, по привычке повысить голос или ударить своего ребенка в ответ на его проступок, ему будет необходимо сделать над собой усилие, сдержаться, успокоиться, а затем подумать, откуда у него такая реакция. Является ли она тем способом действия, который был унаследован от собственного родителя? Контролировать свои импульсы в стрессовом состоянии – крайне нелегко, здесь необходима высокая мотивация и потребность в изменениях.

Дети, пережившие травму в семье, убеждены, что никогда ни при каких обстоятельствах не поступят таким же образом с собственными детьми. И это может быть правдой, но, к сожалению, как правило, лишь до определенного момента. Так, обычно спокойный отец, который в детстве подвергался физическому насилию со стороны своего отца, не контролируя себя в стрессовой ситуации (например, разозлившись на ребенка), сам не понимая, что он делает, хватается за ремень. До этого эпизода ему казалось, что он прекратил порочный круг насилия в семье. Но вспышка ярости сделала его очень похожим на того человека, от которого он сам страдал в детстве.

Разумеется, есть и те, кому удается сдерживаться в самых сильных негативных проявлениях образцов, унаследованных у родителей. Однако, есть другие паттерны и привычки, которые остаются тогда, когда остальные преодолены. Например, ребенок критикующего родителя, который прибегал к физическому насилию, отказывается от физических «мер

воспитания», но наследует привычку критиковать. Как правило, такие вещи не замечаются и в полной мере не осознаются, поэтому первым шагом на пути избавления от негативных паттернов поведения является осознание проблемы.

Рассмотрим семь основных неработающих образцов поведения, свойственных родителям.

Излишняя забота. Излишняя забота родителей «сообщает» детям, что они несамостоятельные и не смогут справиться с собственной жизнью без помощи родителей. Задача родителя – подготовить ребенка к самостоятельной жизни, помочь ему выработать уверенность в себе и здоровую самооценку; качества, которые способствуют успеху во взрослой жизни.

Отдаление. Травмированные дети склонны отдаляться от родителей, которые заставляют их страдать. К сожалению, неспособность строить близкие отношения может отразиться и на отношениях с собственным ребенком. В такой ситуации родителю сложно наслаждаться жизнью, быть здесь и сейчас, быть в контакте со своим ребенком.

Невозможность устанавливать границы. Дети способны «пробивать» даже самые прочные границы. Родители, которые сами были травмированными детьми, иногда избегают устанавливать границы, считая это проявлением «жестокости» по отношению к своим детям. Часто бурная реакция детей, открытое выражение агрессии пугает родителей. Но как бы не вели себя дети, родители не должны капитулировать под их нажимом. Любому ребенку нужны границы, чтобы чувствовать себя в безопасности. Задача родителей – устоять и настоять на разумных правилах.

Недоверие. Взрослый ребенок травмированных родителей нередко имеет проблемы с доверием, ведь из своей родительской семьи он вынес прямо противоположный урок: «Не доверяй!». Такие родители склонны не доверять и своим детям, часто они видят скрытые мотивы своих детей даже там, где их нет. Родители, не умеющие доверять, склонны чрезмерно реагировать на ложь ребенка, не понимая, что своим поведением они сами толкают своих детей на вранье. Научившись доверять, родитель демонстрирует своему ребенку, что доверять может быть безопасно. Важно показать ребенку, что ему доверяют, а значит, принимают его.

Потеря контроля. Родитель не хочет кричать, но кричит. Он не хочет быть в ярости, но он просто вне себя. Человек перестает контролировать себя, когда его внутренний ребенок оказывается в опасной для себя ситуации. Вернуть себе контроль над собственными эмоциями – сложная, но необходимая задача. К сожалению, к тому моменту, когда родитель приходит в себя, он уже успел совершить ошибку.

Извинения – безусловно полезная вещь, но лучшее средство все-таки предотвращение подобных ситуаций. Внутренний диалог с собой, понимание собственных чувств помогают сдержаться и уберечь себя от ошибок.

Передача негативного опыта. Даже отказавшись от модели поведения собственных родителей, не проработав травматический опыт, родитель может передать свои негативные подсознательные установки и действия своим детям. Дети травмированных родителей могут копировать поведение жертвы, потому что родители передали им установку, что они не в силах ничего изменить, что выражать эмоции – небезопасно, что

контроль – лучший способ защиты. Показателем, что дети унаследовали негативные установки от своих родителей, является, например, тревожность.

Чрезмерное чувство вины. Правда в том, что далеко не все чувствуют себя уверенно в роли родителя. Не все знают, правильно ли они ведут себя со своим ребенком или нет. Но родители, пережившие травму в детстве, склонны думать, что они самые худшие родители в мире. Они постоянно испытывают чувство вины перед своим ребенком, возможно, это прямое следствие того, что их собственные родители убедили их, что все, что происходит «не так», - это их вина. Часто, пытаясь заглушить в себе чувство вины, мать или отец «подкупает» ребенка подарками с целью быть хорошим родителем в глазах сына или дочери.

Нет никакой «волшебной таблетки». Нет простых решений. В каждом человеке заложены позитивные или негативные образцы поведения, вынесенные из его родительской семьи. Изменение негативных установок – процесс медленный. Он требует высокого уровня осознанности, ведь первый шаг к любым изменениям – это осознание проблемы. Если дети уже переняли от родителей некоторые негативные паттерны, им предстоит меняться вместе со своими родителями, которые решили изменить свои негативные установки. Для детей данный процесс, как правило, проходит легче, чем для взрослых.

Оригинальные статья: Elisabeth Corey, - I Won’t Make the Same Mistakes My Parents Made. PsychCentral, December, 7, 2015.

Автор перевода: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: дети, родители, воспитание детей, детская психология, взрослые дети

Источник фото: be-happywoman.ru