

## **Обесценивание в детско-родительских отношениях**

Психика человека в своем арсенале имеет множество защитных механизмов, которые помогают справиться с болью или пережить стрессовые ситуации, сохранить себя от разрушения и избежать соприкосновения с непереносимыми чувствами. Одним из таких механизмов является обесценивание (дискаунт) — способ бессознательной защиты, при котором человек может снижать или полностью отрицать значимость тех вещей, событий, эмоций, людей и даже достижений, которые на самом деле имеют для него большое значение. Обесценить можно как самого себя, так и других.

Механизм обесценивания на бессознательном уровне запускается тогда, когда для человека есть риск разрушить собственную самооценку и испытать внутреннюю боль. Обесценивание — настолько привычный и быстро действующий инструмент самозащиты, что в общении мы даже не замечаем, как делаем это с собой и другими, игнорируя стимулы, наличие проблемы или варианты выбора и решений.

Увы, порой мы, родители, даже не осознаем, что используем дискаунт по отношению к собственным детям, приуменьшая возможности ребенка думать, чувствовать и принимать решения. Конечно, родитель хочет быть авторитетом для своего ребенка, дать ему лучшее и обезопасить от ошибок и неприятностей (чаще всего тех, в которые попадали сами). Иногда, в стремлении дать лучшее, мы просто забываем, что каждый человек имеет право на ошибку, а также право нести ответственность за тот или иной свой поступок. Давайте рассмотрим, как может проявляться механизм обесценивания в системе родительно-детских отношений.

**Транзакции обесценивания могут быть вербальными (выраженными в словесной форме) и невербальными (выраженными языком тела, мимикой)**

Существуют несколько видов обесценивающих транзакций:

### Безусловно негативные

Один из самых токсичных вариантов, так как направлен непосредственно на личность человека, несет в себе разрушающий компонент: «ты — дурак», «оболтус», «бестолочь», «только такой идиот, как ты, может так делать». Используя эти коварные атрибуты, родители придают сверхзначимость недостаткам, при этом не обозначают варианты выхода из ситуации, иными словами, используя безусловно негативное обесценивание,

мы указываем ребенку какой он, а ребенок принимает это как истину, которую невозможно изменить никогда.

#### Безусловно позитивные

«Дурашка ты моя», «мой любимый глупыш», «ты еще слишком мал, наивен, глуп...» — ужас этих двойных и с виду позитивных транзакций, которые довольно часто произносятся спокойным и добрым родительским тоном, заключается в том, что ребенок может принять решение следующего типа: «Меня можно любить и принимать только в случае если я — глуп, наивен или слишком мал».

#### Условно негативные

«Че ты лезешь», «тебя не спрашивают» — в данном случае обесценивается возможность ребенка пробовать, делать и исследовать мир. Родитель косвенно или прямо указывает ребенку на то, что ему нельзя делать, при этом даже не объясняет, почему и когда можно.

#### Условно позитивные

«Ты справился, удивительно», «ничего особенного, все получают хорошие оценки по этому предмету» — в таком случае родитель транслирует ребенку то, что его успех не такой уж и успех. И да, может казаться, что таким образом происходит стимуляция ребенка расти, стремиться и быть лучшим, на самом же деле ребенок в такие моменты чувствует себя ненужным и укрепляется в своей личной неуверенности и теряет основу личной значимости и самооценки.

### **Обесценивание также может происходить на разных уровнях развития личности ребенка**

На физическом уровне дискаунт может выражаться в форме:

1. Игнорирование потребностей ребенка.
2. Не уделяется должного внимания физическому воспитанию и здоровью ребенка.
3. Сверхнагрузки ребенка, когда у него даже нет возможности для отдыха.
4. Гиперопека ребенка, выраженная в попытках оградить дитя от мира, что влечет за собой невозможность здорового развития его тела и иммунной системы.
5. Грубые шутки или высмеивание каких-либо физических особенностей ребенка.

6. Ребенок получает внимание только тогда, когда он болен.

На эмоциональном уровне дискаунт может выражаться в форме:

1. Запрет на чувства.
2. Не проясняют с ребенком той или иной ситуации, связанной с сильными негативными эмоциями.
3. Не обучают ребенка эмоциональной грамотности.
4. Подавление определенных чувств, например, гнева или страха и подмены их «разрешенными» или «удобными» для семейной системы чувствами.
5. Издевки и кривляния ребенка, когда он проявляет ту или иную эмоцию: «смех без причины – признак дурачины», «что ты ноешь», «мне же не страшно».

На интеллектуальном уровне дискаунт может выражаться в форме:

1. Игнорирование способностей ребенка самостоятельно думать и принимать решения.
2. Принятие всех решений вместо ребенка.
3. Выполнение уроков, заданий, поручений вместо ребенка.
4. Сверхзадачи, с которыми ребенок не может справиться без помощи со стороны родителей.
5. Уверенность, что ребенок должен догадаться сам, что от него хотят и как себя вести.
6. Большие интеллектуальные нагрузки – когда все время ребенка направлено только на интеллект, при этом игнорируются другие его потребности, включая в потребность в отдыхе.
7. Высмеивание ошибок ребенка.
8. Указание и регулярные напоминания о его неудачах и/или плохих оценках.

В практике были случаи, когда родители предпочитали игнорировать основную проблему, а уделяли внимание лишь стимулам (тому, что лежит на поверхности и может проявляться бесконечно, пока основная проблема не будет проявлена и решена).

Так, например, решая вопрос с низкими оценками ребенка или проявлениями девиантного поведения на уроках, родители предпочитали закрывать глаза на сложные взаимоотношения в их семейной системе или вовсе отрицали их наличие, предпочитая перекладывать всю ответственность на ребенка («если бы не его поведение, мы бы жили спокойно») или жестоко наказывать ребенка за неуспехи в школе. Действуя подробным образом, родители лишь укрепляли в ребенке выбранный им способ удовлетворения

потребности во внимании и значимости – через проявление негативных форм поведения.

Случалось и так, что в гонке за отличными баллами и примерным поведением родители не уделяли должного внимания физическому и эмоциональному здоровью ребенка. Забывая о том, что для успешного и гармоничного развития человека важен баланс всех его систем. В марте 2017 года в Украине было проведено клиническое исследование, по результатам которого оказалось, что 40% детей младшего дошкольного возраста не хватает физической активности. При этом их стандартный рацион питания насыщает организм в 2-3 раза меньше жирными кислотами (Омега-3, Омега-6) от необходимой нормы в этом возрасте. Так как организм человека не синтезирует жирные кислоты самостоятельно, это фактически означает глобальный дефицит. Что не может не сказываться на полноценном развитии, психоэмоциональном состоянии ребенка, его умственном и физическом развитии.

Родители должны понимать, что регулярная физическая активность – критически важная составляющая гармоничного развития ребенка, и с детства прививать ему любовь к спорту и активному образу жизни; а также помнить о том, что дети часто копируют поведение родителей и принимают правила семьи априори. Поэтому не стоит просто уговаривать ребенка правильно питаться, лучше показать это на собственном примере, и тогда следование правилам здорового образа жизни будет происходить легко и быстро.

### **Возможно ли воспитывать и общаться с ребенком, не обесценивая его?**

Для того чтобы ответить на этот вопрос, предлагаю вспомнить, какие стили воспитания вообще существуют и выбрать наиболее подходящий для воспитания здоровой личности вариант.

А чтобы было легче, рассмотрим на примере «легкого перекуса».

#### Вариант 1.

— Сыночка (доця), я сделала тебе чаек и бутербродики.

— Мам, я попозже... и йогурт хочу.

— Да-да, сейчас я все тебе принесу, и йогурт, и чаек, и бутербродик...

Это — позиция Сверхопекающего Родителя. И выражается она в формуле Я «Ок» – Ты «не Ок» и несет в себе обесценивающий заряд. Почему? Потому что в восемь-десять лет ребенок вполне может самостоятельно сделать себе

бутерброды, когда захочет. Забота – это хорошо, однако у этой позиции есть и подводные камни. Бывает крайне сложно не свалиться в гиперопеку.

Разумеется, чай – это мелочи. А вот если вы начнете делать вместо ребенка другие задачи, уроки, уборку в его комнате, тут уж недалеко до подкрепления инфантильной позиции. Важно понимать, что если вы слишком опекаете свое дитя, вы тем самым подчеркиваете его несостоятельность. Чем это опасно? Как минимум тем, что ваш ребенок привыкнет, что всегда есть кто-то, кто сделает вместо него, а в случае если такой человек не найдется или же ребенок вдруг получит отказ, он может включиться в манипуляторные действия – крик, слезы, плач... Или же начнет прокручивать варианты с самообесцениванием — «не могу, не умею, не знаю, как» — в любом случае, все это про нежелание и страх делать самостоятельно, а значит и про неуверенность в себе.

### Вариант 2.

— Время пить чай!

— Мам, я йогурт хочу...

— Я сказала: немедленно чай пить!

Это позиция — Карающий родитель. Которая несет в себе сильный и даже токсичный заряд обесценивания. Выражается в формуле Я «Ок» — Ты «не Ок», причем настолько «не Ок», что я даже не стремлюсь объяснить тебе, почему именно сейчас время пить чай, да и в принципе меня не интересует, хочешь ты этот чай или нет.

Надо – делай. Мама лучше знает. Карающему родителю все равно, он дает четкое указание, которому нужно подчиняться. Одно дело, когда речь идет о безопасности ребенка, например, при переходе улицы на красный свет или при экспериментах с розетками и спицами – тут будет уместно слово: «СТОЙ!» в приказном тоне. А вот в случае, если дело касается выбора, развития или распределения обязанностей, компромисс и альтернативные вопросы будут значительно уместнее.

### Вариант 3.

— Сынок (дочка), будешь пить чай?

— Нет, мам, я попозже.

— Ок, захочешь — скажешь или сам/-а себе сделаешь.

— Ок, спасибо мам.

Это Взрослая позиция, предусматривающая диалог на равных (поддержка, забота и здоровый контроль, адекватные правила), выражается в формуле Я «Ок» – Ты «Ок».

Такой вариант общения наиболее оптимален для того, чтобы ребенок учился быть самостоятельным. Абсолютно нормально, если человек не хочет чая именно в тот момент, когда вы запланировали его напоить. А что, если вместо чая — уроки и выполнение домашних обязанностей?

Взрослая позиция на то и взрослая, что позволяет выйти на компромисс. Из такой позиции, без крика и манипуляций, всегда можно договориться с ребенком о сроках выполнения задачи, разработать систему бонусов (что он получит, если выполнит задачу в срок) и издержках (что будет в случае, если ребенок не выполнит свои обязанности и договоренности). Причем и то, и другое следует обсуждать вместе с ребенком, потому что без него — это уже не на равных.

Развитая взрослая позиция будет надежным союзником вашему ребенку во взрослой жизни. Научившись в детстве придерживаться своих обещаний, формировать свой график и план действий, ребенок с легкостью будет адаптироваться в любом коллективе, выделять важное и второстепенное, договариваться с другими людьми и чувствовать себя уверенно в любой ситуации.

Если же в детстве человек сталкивался с обесцениванием чаще, чем с родительской похвалой, поддержкой и любовью, то и во взрослой жизни он стимулирует себя именно так, стремясь и напрашиваясь на дискант, вместо того, чтобы насладиться признанием и успехом.

Во взрослой жизни такие люди могут все время находиться в состоянии борьбы, Они не умеют сотрудничать, а предпочитают конкурировать, уязвимы даже в конструктивной критике, не умеют принимать похвалу, не признают свои достоинства и сильные стороны, а на психологическом и эмоциональном уровнях страдают от чужих успехов — ведь для них это всегда личное поражение.

Хочу еще раз напомнить родителям о том, что каждое ваше слово, каждая оценка и атрибут принимается ребенком за истину в первой инстанции. Вам может казаться, что вы пошутили и в этом нет ничего такого обидного и страшного, однако вспомните себя пятилетним ребенком и задайте себе вопрос — вы бы хотели слышать такие вещи в свой адрес, хотели бы получать такую поддержку, и как вы чувствовали себя в случае, если вас в детстве обесценивали?

**Если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос здоровой личностью, помните о том, чего категорически нельзя делать по отношению к нему:**

- грубо насмехаться над интересами, фантазиями, мечтами, внешностью или друзьями;
- игнорировать ребенка;
- откупаться деньгами, считая, что они заменят пятнадцать минут теплого общения малыша с родителями;
- навязывать чувство долга: «я столько средств на тебя потратила, теперь ты...»; «мы все для тебя сделали, а ты...»;
- не препятствовать деструктивному или саморазрушающему поведению;
- высмеивать и критиковать его физические особенности;
- уделять особое внимание и постоянно акцентировать на неудачах, промахах и неуспехах ребенка;
- планировать негативное будущее ребенка по принципу «из тебя ничего не получится», «такие как ты не заслуживают большего» и т.п.

Воспитывайте ребенка по принципу: ребенку можно все, кроме того, чего ему категорически нельзя. Это значит, что можно не обращать внимание на мелкие шалости и промахи малыша, и при этом разработать свод неких четких правил и табу, которых вы будете придерживаться всей семьей (ведь правила работают в обе стороны).

Например:

Нельзя наносить физический вред себе и другим.

Нельзя использовать грубые формы слов и выражений, когда хочешь выразить свою точку зрения.

Важно всегда сообщать — где ты, с кем, и когда планируешь прийти.

Можно придумать чек слова, которые помогут ребенку дать родителям знать, если с ним приключилась сложная ситуация.

Можно разработать стоп-слова, после которых прекращается выяснение отношений и каждый берет себе время на тайм-аут и здоровый способ реагирования.

Важно учить ребенка радоваться и признавать свои успехи.

Важно быть здоровым примером для своего ребенка.

Давайте ребенку право на свои решения и на свое мнение

Это значит, что ребенок может принимать решение в той или иной ситуации. Он может думать самостоятельно и делать выбор. Вы, как родитель, можете лишь предложить варианты, обсудить и совместно выбрать

наилучший способ решения. Конечно, речь не идет о деструктивных и небезопасных для жизни ребенка решениях. Здесь больше про научение ребенка находить выход из различных ситуаций и про то, чтобы быть мудрым родителем.

#### Давайте ребенку право на свои чувства

Не отмахивайтесь от фантазий ребенка, не говорите, что его страхи – это ерунда или что в этой ситуации не о чем печалиться. Возможно для вас, как взрослого опытного человека, все это действительно ерунда, а для маленького человека – это новый опыт, знакомство с жизнью и очень важный этап развития. Порой для того, чтобы ребенок почувствовал себя важным и значимым, нужно всего десять минут вашего внимания и поддержки. Помните, не важно, сколько времени вы проводите с ребенком, важно как.

#### Давайте ребенку право на ошибку и время на ее исправление.

Это значит, что каждый человек, даже очень маленький, имеет право объяснить, что случилось и почему (по какой причине) ошибка была допущена. Он имеет право быть выслушанным и при этом не отвергнутым, как абсолютное зло. Ребенок должен знать, что вы его любите любым и что расстраивает вас в данный момент не факт его существования, а факт его поведения или бездействия в данной, конкретной ситуации.

#### Давайте ребенку право нести ответственность за свои действия и решение

Ребенок может предлагать свои варианты выхода и пути исправления ошибок. А вы, как родитель, можете проявлять мудрость и корректировать по мере своего опыта.