|  | **Установка, её описание** | ***Скрытый смысл* установки** | **Что чувствует ребенок** | **Поведение**  | **Выход у взрослого, получившего установку** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **«НЕ ЖИВИ»**- Глаза бы мои на тебя не глядели.- Чтоб ты провалился(ась).- Мне не нужен такой плохой мальчик (девочка).- Не хочу видеть такого непослушного ребенка.- Сколько тревог и волнений я пережила с тех пор, как ты появился(ась) на свет.- Как я переживала, когда ты в детстве болел(а).- Не хочу слышать, как ты плачешь.- И слышать об этом не желаю.- Я не сделала карьеру (не вышла замуж), т.к. все силы отдала тебе. | *Скрытый смысл* установки:взрослый перекладывает на ребенка (существо заведомо более слабое и зависимое) ответственность за нерешенность своих собственных жизненных задач. | Закладывается подсознательное умозаключение ребенка – «**лучше бы мне вообще не родиться**». Установка «**не живи**» подсознательно толкает ребенка на нарочитое, провокационное хулиганское поведение вне дома, он как бы специально «нарывается» на наказание. После того, как наказание свершилось, у ребенка автоматически снижается планка чувства вины. Ведь проще чувствовать себя виноватым за разбитое окно или нос, чем испытывать постоянное чувство вины неизвестно за что. Здесь предельным вариантом является многократное попадание в тюрьму.  | Предельным решением проблемы здесь является самоубийство (как это ни печально!), а выходом из ситуации могут быть частые травмы и другие саморазрушения (алкоголизм, наркомания, увлечение экстремальными видами спорта). Это происходит потому, что ребенок на инстинкте самосохранения учится заботиться о своей физической безопасности в той мере, в какой чувствует свою нужность для окружающих его людей.Такое отношение к себе не дает ребенку возможности реализовать свои способности в различных сферах жизни. Частые физические травмы и заболевания мешают ему приспосабливаться к реальной жизни и ставят в прямую зависимость от родителей и другого окружения. | Прощение родителей – они любили Вас и хотели как лучше. **«Каждый человек, пришедший в этот мир нужен и ценен»**Обретение смысла жизни. |
|  | **«НЕ БУДЬ РЕБЕНКОМ»**- Что ты себя ведешь как маленький(ая).- Пора бы тебе стать самостоятельнее.- Перестань ребячиться.- Ну когда ты наконец повзрослеешь!.- Ты уже не ребенок, чтобы капризничать.- Не притворяйся маленьким(ой) (глупым(ой)) | *Мотив* родителей – желание переложить на ребенка часть своих родительских обязанностей, а во взрослом состоянии – управлять им как в детстве..  | Состояние «детскости» - плохое и постыдное, а состояние «взрослости» - хорошее и достойноеПодавление детских желаний тесно связано со способностью к творчеству, спонтанному самопроявлению | Став взрослыми, такие дети имеют специфические трудности (барьер) при общении или испытывают неестественность и напряженность, играя в детские игры даже с собственными детьми. Им проще научить их чему-либо (***они же научены с детства быть взрослыми***) или вовлекать в свою взрослую деятельность, чем разделять их интересы. Они не понимают, о чем можно говорить с ребенком, ведь собственное детство, дающее на всю жизнь заряд непосредственности и творчества, у них было, по сути, под запретом.  | Людям, ощущающим в себе действие этой установки, стоит начать возрождение Ребенка в себе с удовлетворения тех незаметных, но важных желаний, которые они так эффективно научились отбрасывать. Начинать стоит именно с «детских» желаний: красивой ручки, одежды, фруктов, мороженого – и постараться получить от этого максимальное удовольствие.**Внутренний ребенок, самая творческая наша часть. Разреши себе быть иногда ребенок, и во взрослой жизни ты будешь более активным и творческим.** |
|  | **Установка, её описание** | ***Скрытый смысл* установки** | **Что чувствует ребенок** | **Поведение**  | **Выход у взрослого, получившего установку** |
|  | **«НЕ РАСТИ»**- Не торопись взрослеть.- Я в твоем возрасте еще в куклы играл(а).- Ты еще мал(а), чтобы ...- Ты считаешь себя слишком взрослым(ой).- Детство – самое счастливое время жизни.- Ты еще мала, чтобы краситься. | *Мотив*: родители не хотят отпускать своего ребенка в самостоятельную жизнь, хотят «привязать к себе». Такую установку дают родители, панически боящиеся взросления и психосексуального становления собственного ребенка, а также того момента, когда он покинет семью, оставив их. | . В быту эта установка выражается во фразах типа: «**мама тебя никогда не бросит**», что бессознательно в ребенке остается в виде руководства: «**я не имею права стать настолько самостоятельным, чтобы жить без материнской поддержки**».Страх повзрослеть и отделиться от родителей | Взрослым, получившим такую установку в детстве, кажется, что они никогда не вырастут. Они чувствуют себя виноватыми, «предавшими» собственную мать, если, например, влюбятся. Часто такие люди вообще **не могут создать свою семью**, либо создают ее, но **продолжают жить со своими родителями** даже при возможности разъезда, поскольку «не мыслят свою жизнь без мамы», и при этом остаются навсегда «ребенком своих родителей», а не родителем своих детей | Тому, кто испытал воздействие третьей установки, следует **осознать и принять свое право на собственную жизнь и даже обязанность ее создать**. Человеку дана свобода – и это исходный пункт. Но этот дар коварен – ведь вместе с ним дается и свобода отказа от свободы. И если человек идет по второму пути, то он как бы отказывается от своей единственной жизни, отдавая ее во власть чужому сценарию**В каждом возрасте свои прелести.****Задача родителей – чтобы дети росли, выросли и могли жить без нас**. |  |
|  | **«НЕ ДУМАЙ»**- Вырастешь – поймешь.- Не умничай.- Много будешь знать – скоро состаришься.- Не рассуждай, а делай, что тебе говорят».- Ты что, думаешь, что ты самый(ая) умный(ая).- Не думай об этом, отвлекись (травматическая ситуация).- Много думать вредно. | *Скрытый мотив* родителей – уход от анализа и объяснений ребенку сложившейся ситуации вследствие своей некомпетентности в решении вставшего вопроса.. Например, любящая мать, желая отвлечь ребенка от неприятной, травмирующей его проблемы, говорит ему: «**не думай об этом, забудь**», тем самым лишая его возможности реально осознать причины случившегося, учится думать, о чем угодно, только не о насущной проблеме. | Став взрослым, такой ребенок часто испытывает мучительное чувство потерянности (чувство «пустоты в голове») в тех случаях, когда **надо решить конкретную проблему в одиночку, глубинное недоверие к результатам своего умственного труда, часто совершает необдуманные поступки** (оставляющие чувство недоумения: «как я мог такое совершить?»). | Нередко человека преследуют мучительные головные боли, делающие сам процесс мышления невозможным. Если же в голову приходят какие-нибудь необычные мысли, то человек стремится заглушить их алкоголем, спортом, хобби или развлечениями по закрепившемуся принципу «**много думать вредно**».Внушения типа «**забудь**» или «**отвлекись**» впоследствии могут отразиться как на памяти, так и на внимании. | Людям, привыкшим «действовать, а не рассуждать» можно порекомендовать увеличивать паузу между возникновением ситуации и своим действием в ней. Понаблюдайте за ситуацией как зритель в кино, **вырабатывайте у себя функцию наблюдателя**, временно увеличьте дистанцию между собой и ситуацией.. В этом плане вам могут помочь и занятия медитацией.При головной боли очень полезен навык задавания себе вопроса: «**в какой именно ситуации или на какой именно мысли у меня заболела голова?**». Действуя таким образом, вы усилите свою способность к самоанализу и обнаружите те «запретные» ситуации и темы, думать о которых вам «запрещает» глубинная установка.**На то и дана голова, чтобы думать.** |
|  | **Установка, её описание** | ***Скрытый смысл* установки** | **Что чувствует ребенок** | **Поведение**  | **Выход у взрослого, получившего установку** |
|  | **«НЕ ЧУВСТВУЙ»**- Как тебе не стыдно бояться (собаку, темноты, домового, бабы Яги…).- Как ты смеешь злиться на маму (бабушку), она же...- Ешь все, что тебе дают, тарелка должна быть чистой.- Не сахарный(ая) – не растаешь.- Мне тоже холодно, но я же терплю. |  Установка может выражаться в двух вариантах: или относиться к ***собственно чувствам*** или же к ***физическим ощущениям***.Мотив родителей: способ убежать поскорее т неприятных им самим ситуаций, в которых они не знают, что делать. Так сказать, проще и быстрее можно добиться результата. У таких родителей у самих часто подавлены чувства в силу травматических событий их жизни. | . Чаще всего *под запретом* оказываются **эмоции** ***гнева и страха***, но от этого они не исчезают, а скапливаются и при выходе распространяются на огромное количество «незапрещенных» объектов. | Если запрет касается **физических ощущений**, то человек может утратить контакт с собственным телом и перестанет воспринимать его сигналы для самозащиты и ориентации в реальности. Ребенок, научившийся игнорировать телесные ощущения, легко может утратить чувство физической безопасности и стать склонным к травматизму.Эта заповедь иногда бывает причиной избыточного веса и вредных привычек. | Между тем **эмоция не запрещенная, а в полной мере пережитая, дает возможность выбрать на будущее адекватную линию поведения, реакцию на подобные ситуации**Все чувства, не зависимо как мы их оцениваем (плохие, хорошие**) естественны.**Запрещая себе чувствовать «плохие» чувства, мы не можем чувствовать и «хорошие»**Пока человек жив, он чувствует и ощущает.** |
|  | **«НЕ ДОСТИГАЙ УСПЕХА»**- У тебя не получится, давай я сама сделаю.- У тебя руки, как крюки (не из того места растут; не тем концом приделаны).- Я в молодости не могла себе позволить хорошо одеваться, так пусть моя дочь (сын) выглядит хорошо.- У меня в твоем возрасте всего этого не было. | Родительский *мотив* данной установки: **Самоутверждение** вместе **с проживанием ЗА ребенка – «у тебя не получится, давай я сам(а) сделаю»**, подсознательная **зависть к успеху** ребенка, а в причине – **собственная нереализованность** в жизни. | Чувство вины, что у него получается и есть то, чего нет или не смогли достичь родители (старшие братья и сестры)«Как я могу иметь это, ведь тогда родители будут чувствовать себя более несчастными» (вот и теряю, даже если получаю) | Взрослые, получившие в детстве такую установку, как правило, очень трудолюбивы и старательны, но их по жизни как бы преследует злой рок: в самый последний момент дело, в которое было вложено много сил, «лопается» по не зависящим от них причинам. | Тем, кто чувствует на себе действие такой установки, можно посоветовать заключительный этап любого важного дела осуществлять с теми, чье присутствие комфортно и приятно, т.к. внимание этих людей возместит утрату чувства поддержки от родителей**У тебя все получиться.****У тебя есть все для того, чтобы получилось.****Дети идут дальше своих родителей**. |
|  | **«НЕ БУДЬ ЛИДЕРОМ»**- Делай (будь) как все.- Не высовывайся.- Не выделяйся.- Не будь белой вороной.- Ты что, лучше всех (тебе больше всех надо).Смысл этой установки понятен без лишних слов. В быту она передается фразами типа «**не лезь**», «**не высовывайся**», «**не выделяйся**», «**будь как все**». | Родительский *мотив* – оградить свое дитя от различных неблагоприятных ситуаций в жизни, и, как правило, они очень обеспокоены чувством зависти, которое их ребенок может вызвать у других людей. .. | Страх проявить инициативу. | Такая установка не столь уж безобидна. Ведь в жизни бывают ситуации, когда и опыт, и статус и, наконец, возраст побуждают взять ответственность и за себя, и за других. Но человек, получивший такую установку, находит возможности уйти от ответственности даже в таких ситуациях, объективно ухудшая свое собственное положение и положение связанных с ним людей.Эта установка закрывает путь к раскрытию способностей в коллективе | Взрослые, получившие такую установку, пожизненно ходят в подчиненных — и на работе, и дома. Нестандартно и творчески мыслить, говорить, делать – вот камень преткновения таких людей, убрать с дороги который можно, приложив немалые усилия – «а стоит ли?», «а мне это надо?».**Каждый человек уникален - и это здорово.** |
|  | **Установка, её описание** | ***Скрытый смысл* установки** | **Что чувствует ребенок** | **Поведение**  | **Выход у взрослого, получившего установку** |
|  | **«НЕ ПРИНАДЛЕЖИ»**- Ты – моя единственная опора.- Что бы я без тебя делал(а)!?- Я понимаю, твой друг сделал глупость, но ты-то как мог(ла) такое совершить? - Ты же у меня особенный(ая), не такой(ая), как все. - Я от тебя я этого не ожидал(а). | *Мотив* здесь в том, что родители хотят всячески подчеркнуть исключительность, непохожесть своего ребенка на других, причем в положительном смысле («ты ведь у меня не такой, как все»). Ее передают родители, сами имеющие проблемы в общении и видящие в ребенке «единственного друга». Смысл ее может быть расшифрован так: «не принадлежи никому, кроме меня». | ОдиночествоТолько с родителями хорошоОдиночество | С возрастом самооценка ребенка становится, как правило, адекватной. Он не чувствует себя ни выше, ни ниже других, но в любой компании чувствует себя как бы «отдельно». Ему не знакомо чувство «слияния с группой». Причем причины такого ощущения человек сам понять не может, ведь он делает в компании то же, что и другие, и старается быть как все. Можно сказать, что, став взрослыми, подобные люди обречены чувствовать себя не такими, как все, и их всегда будет тянуть в теплую атмосферу родительской семьи, равной которой они не найдут. Чего и добивались родители | Полностью такие ощущения уходят лишь в **ситуации группового противостояния какой-либо угрозе**, когда возникающее чувство солидарности и товарищества замещает прежние инфантильные личностные переживания. Другой вариант освобождения — **крепкий и надежный брак,** построенный на уважении и доверии супругов друг к другу |
|  | **«НЕ БУДЬ БЛИЗКИМ»**- Не откровенничай с чужими людьми.- Мужчинам (женщинам) доверять нельзя.- Ты думаешь, ты ему (ей) нужен(а) со своими чувствами? - Никому нельзя доверять, даже себе. - Мужчины (женщины) непостоянны, с ними надо быть осторожней. - Не бери угощение у чужих людей. | Эта установка похожа по смыслу на предыдущую, но если та проявляется в группе, то данная – в отношениях с одним близким человеком.Родители, передающие эту установку, внушают ребенку, что никому, кроме них, доверять нельзя. Общий смысл этой установки – «любая близость опасна, если это не близость со мной». В причине установки – собственный горький опыт | СтрахОдиночество | Взрослые, получившие в детстве такую установку, нередко имеют трудности в сексуальных отношениях. В других случаях они имеют серьезные проблемы в эмоциональных контактах. Во взаимоотношениях с противоположным полом они постоянно оказываются в роли жертвы, которую все обманывают и бросаютНо надо сказать, что, несмотря на их подозрительность, ситуация предательства и обмана преследует их не только в сфере личных отношений, но и в деловых ситуациях. | Психотерапия«**Есть люди, которым можно доверять»****Дружба и любовь основаны на доверии, нет доверия и их тоже нет**. |
|  | **«НЕ ДЕЛАЙ»**- Будешь делать задание, когда я приду с работы. - Сначала я начну, ты посмотришь, а потом будешь делать сам(а). - Не мешай мне (готовить, мыть посуду, чистить обувь...)- Я сама это сделаю. | Смысл этой установки расшифровывается так: «не делай сам — это опасно, за тебя буду делать я». Родитель пытается жить за своего ребенка, не давая получить ему необходимый жизненный опыт. | Страх начинать какое-либо дело, «я не способен, у меня не получиться» | Взрослые, несущие в себе влияние этой установки, испытывают мучительные трудности в начале каждого нового дела, даже хорошо знакомого — будь то сочинение романа, вязание свитера или стирка белья. Они постоянно откладывают начало своих действий, часто попадают в цейтнот и, конечно, не догадываются, что всего лишь послушно следуют родительскому требованию: «не делай сам, подожди меня». Такие люди часто упрекают себя в слабоволии, но дело здесь не в воле, а в послушании, которое стало уже совершенно бессмысленным – ведь мама уже не придет ни к вашему станку, ни к письменному столу. | Таким людям также, как и «обладателям» установки «не достигай успеха», можно порекомендовать начинать дело при свидетелях или вместе с группой единомышленников, что не позволит оставаться «наедине» со своей установкой.**Начало - дела половина.** |
|  | **Установка, её описание** | ***Скрытый смысл* установки** | **Что чувствует ребенок** | **Поведение**  | **Выход у взрослого, получившего установку** |
|  | **«НЕ БУДЬ САМИМ СОБОЙ»**- Почему твой друг (подруга) умеет это делать, а ты нет? - Делай, как я. - Посмотри на меня, перед тобой живой пример (будь как я). - Твоя тетя (...) – не в пример тебе. - Я в твоем возрасте.... - Если бы ты был(а) девочкой (мальчиком), у меня было бы меньше проблем.  | Порыв родителей: «хотел сделать как лучше» в результате имеет один и тот же результат: «а получилось как всегда». Явный смысл данной установки – вызвать неудовлетворенность своим нынешним состоянием и подвигнуть ребенка на действия – | Взрослый человек, несущий в себе подобную установку, постоянно не удовлетворен собой и почитает это чуть ли не за моральную добродетель. Про таких говорят: «критичен к себе больше, чем к другим». И понятно, почему это происходит. Ведь ему постоянно надо превосходить других, хотя бы по высоте требований, предъявляемых к себе самому. «Вы ниже меня, и поэтому я не могу от вас требовать того, что требую от себя». Такие люди живут в состоянии мучительного внутреннего конфликта | в скрытой форме стимулирует человека к непрерывной беготне по замкнутому кругу. Ведь будучи постоянно неудовлетворенным собой и мотивированным завистью (к кому-то или к чему-то), он начинает постоянно убегать от самого себя (от своих задач), будучи убежденным, что чужое всегда лучше, чем его собственное. А таким человеком, как известно, очень легко управлять. Главное – постоянно создавать ему новые приманки: материальные, интеллектуальные или духовные. | Что же, «возлюбите ближнего как самого себя» – и тогда придете к внутренней гармонии**У каждого человека – есть свой темп в жизни и свой уникальный жизненный путь.** |
|  | **«НЕ ЧУВСТВУЙ СЕБЯ ХОРОШО»**- Несмотря на то, что у моего сына (дочери) мало времени, он(а) все успевает. - Несмотря на то, что у него(нее) была высокая температура, он(а) выучил(а) все стихотворение. - Несмотря на то, что он(а) много пропустил(а) занятий, он(а) получает высокие отметки. | Родительский *мотив* – желание развить в ребенке чувство своей значимости. | Человек, получивший такую установку, приучается, с одной стороны, к мысли, что болезнь привлекает к нему всеобщее внимание, а с другой – к ожиданию, что плохое самочувствие повысит ценность любого его действия. | Такой человек всегда будет обозначать свои качества, возвышающие его над остальными.Последствия такого поведения могут быть печальными, ведь эти люди не симулируют болезнь, а используют реальное заболевание для получения психологической выгоды. В результате их состояние, естественно, ухудшается. Постепенно история жизни таких людей трансформируется в историю болезни. | В этом случае следует задуматься: «а стоит ли игра свеч?». **Ведь самое ценное в жизни человека – здоровье.** И даже самым близким мы нужны здоровыми и радостными. |