**Созависимость. Что это такое?**

**Причины, формы и ее проявления в семейных отношениях.**

**Выступление на методическом объединении педагогов-психологов 15.02.2018.**

Задоя Н.М., Миленко Е.А., педагоги-психологи

МАОУ СОШ 33

г. Тамбов

Созависимость - одна из самых распространенных проблем, мешающих полноценной жизни людей. Она касается не только отдельных личностей, но и общества в целом, которое создает условия, благоприятствующие созависимым отношениям и их передаче из поколения в поколение. Созависимые люди испытывают постоянную потребность в одобрении окружающих, поддерживают унижающие достоинство отношения и чувствуют себя бессильными что-либо изменить, не осознают своих истинных желаний и потребностей и не способны испытывать чувство настоящей близости и любви. «Кто-то однажды сказал: вы узнаете о том, что вы зависимый человек, тогда, когда, умирая, обнаружите, что перед вами промелькнет не ваша собственная, а чья-то чужая жизнь».

Созависимость — это специфическое состояние, которое характеризуется сильной поглощенностью и озабоченностью, а также крайней зависимостью (эмоциональной, социальной, а иногда и физической) от человека или предмета.

Для созависимости характерно:

* чрезмерная озабоченность кем-то или чем-то;
* заблуждения, отрицание, самообман;
* навязчивая потребность совершать определенные действия по отношению к другим людям (опекать, контролировать, подавлять, возмущаться и т.п.);
* привычка испытывать одни и те же чувства (жалость к себе, гнев, раздражение и т.п.);
* «замороженные» чувства и связанные с ними проблемы в общении, интимных отношениях и т.п.;
* неумение разграничить ответственность за себя и за другого;
* потеря ощущения внутренних границ (как своих, так и чужих);
* низкая самооценка, граничащая с ненавистью к себе;
* нарушения здоровья, вызванные постоянным стрессом;
* фокусировка на внешнем окружении;
* неспособность попросить помощь.

Созависимость характерна почти для 98% взрослого населения и является источником большей части человеческих страданий. «Созависимость- это приобретенное дисфункциональное поведение, возникающее вследствие незавершенности решения одной или более задач развития личности в раннем детстве».

Данные взяты из книги «Освобождение от созависимости» Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд (Barry K. Weinhold, Janae B. Weinhold), 2014 год

**Отличительные черты созависимых отношений в семье** Из книги Зайцева С.Н. Созависимость - умение любить: Пособие для родных и близких наркомана, алкоголика. Н. Новгород, 2004. 90 с. (Сер. «Зеркало»).

1. **Отсутствие свободного и открытого общения.**

Одной из главных черт созависимых отношений является отсутствие открытого общения. В таких отношениях партнёры предпочитают самостоятельно строить догадки относительно мотивов поступков других. В таких отношениях никто не будет спрашивать у партнёра о том, что он сейчас чувствует, или почему он испытывает те или иные чувства. Вместо этого мы сразу говорим что-то вроде «Ты это сделал, потому что…!» или «Ты так поступаешь, потому что другие тебе важнее меня!».

Открыться другому человеку, рассказать ему о том, что действительно чувствуешь, созависимым людям бывает страшно. В таких случаях появляется стратегия скрывать от других свой внутренний мир, не показывать свои больные места, свои истинные чувства. Ведь если другие не будут знать то, что ты чувствуешь и хочешь, то они не смогут это использовать в своих целях.

Поэтому в созависимых семьях никто не говорит о своих чувствах и потребностях. В таких семьях за обеденным столом кто-нибудь произнесёт фразу «А что, на столе хлеба нет, только булка?», причем позже выясняется, что спрашивающий просто хотел хлеба, но не мог сказать об этом открыто. В таких семьях на вопрос «Тебе хлеб или булку?» могут ответить «Все равно», или «Да дай уже чего-нибудь!» или «Дай то же, что сам будешь». Вследствие того, что никто не сообщает о своих потребностях, регулярно все сталкиваются с их неудовлетворением. Участники таких отношений предпочитают, чтобы другие сами правильно догадывались об их потребностях, желаниях и чувствах. Но в догадках всегда бывают ошибки.

1. **Манипулирование, психологические игры, борьба за власть.**

Без открытого и прямого общения трудно донести до партнёра свои потребности, а удовлетворить их хочется… На помощь приходит манипуляция. Зачем сообщать партнёру свои потребности (и, соответственно показывать свои «больные» места, о которых речь шла выше), если можно научиться им управлять через манипулирование? Тогда он будет удовлетворять ваши потребности уже «по своей воле».

Отдельным направлением манипуляций в отношениях являются манипуляции через зависимости, типа: «Я … из-за тебя», цель которых – заставить человека поступить определённым образом. Но такие действия являются посягательством на психологическую территорию другого человека без его ведома или без его согласия. Это называется эмоциональное насилие. Оно может быть явным (обвинения, обзывательства, хамство, унижение, отказ от общения, непринятие человека, презрение, пренебрежение и т.д.), и скрытым, социально одобряемым. Эмоциональное насилие, которое происходит как само по себе, так и при манипулировании – это одна из ключевых характеристик созависимых отношений. В таких семьях все занимаются эмоциональным насилием. Кто-то избирает явные, открытые проявления, кто-то менее заметные.

1. **Любовь на условиях и спутанность ответственности.**

Итак, в семье любовь (внимание, забота, эмоциональное тепло) является ценным ресурсом. Никто не хочет её отдавать просто так. У всех есть условия. Через манипуляцию, конечно, что-то получить можно, но этот путь не является одобряемым, а значит люди будут ему противиться. Возникает потребность в одобряемом, гарантированном получении любви от членов семьи. Самый простой способ этого добиться – сделать других людей зависимыми от себя. Можно это сделать прямо («я зарабатываю деньги, а ты только сидишь дома»), а можно начать делать что-то за других людей, то, что они должны сами делать. Через некоторое время они привыкнут к тому, что часть их ответственности перешла к вам, и станут от вас зависимыми. Но когда ты берёшь часть ответственности от одного члена семьи, часть от другого, часть от третьего, не остаётся времени на то, чтобы нести ответственность за себя. Ничего страшного. Её охотно возьмут на себя другие члены семьи. И таким образом все становятся связанными друг с другом.

Мама 11-классника может обратиться к психологу с запросом «МЫ никак не можем определиться с выбором ВУЗа. Как НАМ быть?». Чувствуете, как ответственность спуталась? Кстати, может они поэтому и не могут определиться с выбором ВУЗа, по тому что сыну не нравится то, что мама выбрала за него для него?

Мама первоклассницы может обратиться к психологу с запросом «Моя дочь такая несамостоятельная, сама не может портфель собрать! Приходится мне его собирать каждый день. Как нам быть?». Интересно, что бы произошло, если бы девочка хоть раз пришла в школу без портфеля?

Жестокий пример. Мама обращается к сыну «Смотри, папа всё больше и больше пьёт. Может мне развестись с ним?». Теперь уже ребёнок должен принять на себя ответственность за личную жизнь мамы…

«Своими словами он меня обидел». При такой формулировке она ответственность за свои чувства перекладывает на него. Для сравнения другая фраза: «Он говорил такие слова, на которые я решила обидеться»

«Тебе нужно носить синий цвет». Она берёт на себя его ответственность за выбор цвета одежды. Для сравнения другая фраза: «Мне нравится, когда ты в синем. Я думаю, он тебе идёт»

«Ты мне всю жизнь испортил!» - ответственность за свою жизнь она переложила на него. Интересно, знал ли он об этом?

Процесс обмена ответственностями по большей части происходит без совместного договора, негласно. В результате периодически возникают ситуации, когда кто-то снимает с себя часть ответственности, а партнёр по какой-то причине не берёт на себя эту ответственность. Пройдёт время, и за невыполненным делом наступят последствия. И тут разразится конфликт: тот, кто снял с себя ответственность за происходящее пойдёт обвинять того, кто, по его мнению, должен был взять эту ответственность на себя и сделать дело. Тот, в свою очередь, будет защищаться, ведь он на себя не брал эту ответственность… начнётся скандал со взаимными обвинениями. А неудовлетворённая потребность в любви, приводит к желанию получить ее любым способом, а значит к манипулированию и эмоциональному насилию, которое приводит к напряжённости во взаимоотношениях.

1. **Контроль.**

Там, где есть манипулирование, борьба за власть, спутанность ответственностей, там есть определённые ожидания от партнёра. Одно дело, если он, после ваших действий всё сделал, как запланировано. А если он решит поступить иначе? Тогда нужно срочно предпринять другую манипуляцию. Отсюда и повышенный контроль в таких отношениях. Все друг друга контролируют

«Ты сегодня вернулась на 15 минут позже, где ты была?»

«С кем ты разговариваешь по телефону?»

«Ты меня любишь?»

«Как-то ты слишком много общалась с ним на вечеринке…»

«Ты сегодня пил?»

«Кто с вами едет на рыбалку?»

«Сын, неси дневник, буду его проверять»

«Сколько ты уже сделал из домашнего задания? Не всё? Тогда делай дальше, через час приду и проверю!»

«С кем ты общаешься в интернете?»

Участникам созависимых отношений контроль помогает как лучше оптимизировать свои манипуляции, так и готовиться к противостоянию манипуляциям других (предупреждён, значит вооружён). И, естественно, контроль нужен для того, чтобы понять, когда кто-то из участников решит вырваться из этих отношений. Есть большой страх оказаться брошенным.

Часто желающий контролировать не хочет быть замеченным в этом желании. Тогда ему приходится обращаться к третьим лицам, которые возможно знают, где и что делают те, кого он хочет проконтролировать. Например, бабушка, которая хочет знать, что делают её взрослые дети, может позвонить внучке и расспрашивать её о родителях (Где они? Что делают? Какие у них планы? Где были вчера вечером? Почему они не позвонили? Где будут праздновать Новый Год?).

Такие семьи относятся к категории **дисфункциональных** семей.

Воспитание в таких семьях подчиняется определенным правилам. Вот некоторые из них.

1. Взрослые – хозяева ребенка.

2. Лишь взрослые определяют, что правильно, что неправильно.

3. Подразумевается, что ребенок отвечает за гнев взрослых.

4. Родители держат эмоциональную дистанцию.

5. Воля ребенка, расцениваемая как упрямство, должна быть сломлена и как можно скорее.

Если следовать этим правилам, то в семье образуются две группы людей – угнетатели (родители), наделенные властью и абсолютным контролем, и угнетаемые (дети).

Угнетаемые не имеют права голоса. В них ценится превыше всего послушание. Задавать вопросы о том, почему надо слушаться всех взрослых, было бы нарушением привил семьи, посягательством на святость власти родителей.

Пристрастие к власти, силе и насилию составляет болезненную (аддиктивную) характеристику дисфункциональной семьи. Насилие само по себе есть пристрастие (аддикция). Дети, перенесшие физическое или сексуальное насилие, выучили урок беспомощности. Рана психической травмы будет давать знать о себе всю жизнь. У таких детей может развиться пристрастие к виктимизаиии. Это болезненное неосознанное стремление попадать в положение жертвы. Чтобы выжить и чувствовать себя в безопасности, ребенок до подросткового возраста верит, что родители хорошие, все правила и предписания родителей заглатывает без критики. Ничто не могло бы разубедить ребенка и том, что родители хорошие.

*Клаудиа Блэк предельно кратко сформулировала правила дисфункциональной семьи в своей книге «Это никогда со мной не случится» (Black С., 1981). Это правило трех «не»:*

*• не говори,*

*• не чувствуй,*

*• не доверяй.*

Дети научаются защищать себя в подобных семьях с помощью встроенных в нас механизмов психологической зашиты (защита Эго). Дети подавляют свои чувства, отрицают то, что происходит, проецируют гнев и ненависть на предметы или на друзей. Создают иллюзию любви и привязанности. Дети идеализируют и минимизируют, затуманивают свои чувства и сознание. И в конце концов могут вообще ничего не чувствовать. Эти же механизмы защиты интенсивно работают у взрослых зависимых и созависимых лиц.

**Признаки функциональной семьи**

1. Проблемы признаются и решаются.

2. Поощряются свободы (свобода восприятия, свобода мысли и обсуждения, свобода иметь свои чувства, желания, свобода творчества).

3. Каждый член семьи имеет свою уникальную ценность, различия между членами семьи высоко ценятся.

4. Члены семьи умеют удовлетворять свои собственные потребности.

5. Родители делают то, что говорят.

6. Ролевые функции выбираются, а не навязываются.

7. В семье есть место развлечениям.

8. Ошибки прощаются, на них учатся.

9. Семейная система существует для индивида, а не наоборот.

10. Правила и законы семьи гибкие, их можно обсуждать.

Мы рассмотрели функциональные и дисфункциональные семьи, теперь перейдем к типам созависимых родителей. Но пред этим давайте определим, являетесь ли вы созависамым родителем?

**Методики диагностики детско-родительских отношений**

1. «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) (Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. В.) Опросник для родителей в двух вариантах – детском и подростковом, предназначен для анализа семейного воспитания и причин его нарушения. Опросник можно использовать в исследовании тех проблемных семей, где есть нервные дети и подростки с явными акцентуациями характера и отклонениями в поведении.
2. [«Лики родительской любви»](http://testoteka.narod.ru/dro/1/06.html) Лассен М., Эллиот Ч. данный опросник поможет и отцу, и матери оценить, на каких основаниях строится их отношение к ребенку.
3. [«Мера заботы»](http://testoteka.narod.ru/dro/1/05.html) Варга А.Я., Столин В.В. Многие нарушения в поведении и развитии ребенка связаны с недостаточным или чрезмерным вниманием к нему родителей. Этот тест поможет разобраться, насколько верна воспитательная позиция.
4. [Методика идентификации детей с родителями](http://testoteka.narod.ru/dro/1/01.html) опросник Зарова А. И. Посредством методики диагностируются компетентность и престижность родителей в восприятии детей, и особенности эмоциональных отношений с родителями.
5. [Методика PARI](http://testoteka.narod.ru/dro/1/02.html) (parental attitude research instrument) предназначена для изучения отношения родителей (прежде всего, матерей) к разным сторонам семейной жизни (семейной роли, к ребенку: оптимальный эмоциональный контакт, излишняя эмоциональная дистанция с ребенком, излишняя концентрация на ребенке). Авторы — американские психологи Е.С. Шефер и Р.К. Белл. Эта методика широко использовалась в Польше (Рембовски) и Чехословакии (Котаскова). В нашей стране адаптирована Т.В. Нещерет.
6. [Опросник родительского отношения](http://testoteka.narod.ru/dro/1/03.html) (ОРО) Варга А.Я., Столин В.В. Тест-опросник представляет собой психодиагностический инструмент, ориентированный на выявление родительского отношения у лиц, обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и общения с ними. Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера личности ребенка, его поступков.
7. [«Поведение родителей и отношение подростков к ним»](http://testoteka.narod.ru/dro/1/08.html) Е. Шафер (ПОР - Подростки о родителях) назначение теста - изучение установок, поведения и методов воспитания родителей так, как видят их дети в подростковом возрасте.
8. «Стратегии семейного воспитания» Степанов С.С. в модификации Манохиной И.И. С помощью этого теста можно оценить свою стратегию семейного воспитания (стиль): авторитетный, авторитарный, либеральный и индифферентный.
9. [Шкала общения родителя с ребенком Баркан](http://testoteka.narod.ru/dro/1/09.html) А.И. По этой шкале приблизительно можно понять состояние малыша на данный момент и в данное время, узнать, как общаются дома с ребёнком, какие эмоции преобладают в процессе общения ребенка с родителем.

**Рассмотрим типы созависимых родителей**

1. **Требовательный родитель.**

В поведении родителя можно усмотреть следующий главный смысл: «Я твой начальник, а ты мой подчиненный». Это девиз родителей, их кредо. В доме, как заклинание, звучит: «Слушайся, слушайся, слушайся». Если всегда слушаться маму, папу, бабушку, воспитательницу, учительницу, то как же сказать «нет» тем сверстникам, которые предложат закурить, выпить? Умение говорить «нет» оттачивается в 3-4 года, а в 13-14 лет уже поздно. Важный социальный навык отстаивания себя, не развившийся в детстве, уже трудно выработать. Как и все родители, требовательные родители любят своих детей, в этом я не сомневаюсь. Отчего же дети чувствуют себя нелюбимыми или недолюбленными?

Дефицит родительской любви – самая частая находка при обследовании психиатром, психологом лиц, обращающихся за консультацией. Дело в том, что любящие родители не выражают свою любовь адекватным образом. Этому можно и нужно учиться.

Требовательные родители не учат своих детей делать выбор. Родители сами принимают решения за детей. Это ведет к тому, что дети не имеют возможности делать свои собственные ошибки и теряют возможность извлекать мудрость из своих ошибок. Знания можно добыть из книг, а мудрость добывается только из собственного опыта. Важнейшим опытом являются ошибки.

Родители толкают детей на достижение целей, иногда невозможных, иногда требующих неоправданных затрат времени и сил. Родители хотят видеть ребенка героем семьи, не считаясь с тем, может ли сын или дочь исполнить эту роль. “«Мы ее пихали, куда только могли, – говорит мать 18-летней наркоманки. – Она ходила и на музыку, и на английский, и вот оказалась такой неблагодарной». Одно слово «пихали» говорит о том, что все в семье решалось силой.

А что если ребенок не оправдает надежд и планов родителей? Тогда родители сочтут свою репутацию испорченной и подумают, что их дом, семья в глазах окружающих много потеряли. Дети, по их мысли, призваны обеспечивать безукоризненную витрину семьи.

Каковы могут быть результаты воспитания требовательными родителями? Дети вырастают либо слабыми, безвольными, подчиняемыми (сбылось-таки внушение «слушайся»). Они испытывают чувство вины и собственной малой ценности, уходят в робость и замкнутость (тип «потерянный ребенок»). Либо дети становятся отчаянными бунтовщиками. Они живут подложной маской зрелости и несерьезным поведением себе во вред, бросают вызов окружающим без разбору (тип «козел отпущения»).

Вне родительского дома дочь требовательных родителей может выглядеть как безвольный человек, не умеющий защитить свои интересы. Будто она тряпка у двери, о которую другие могут вытирать ноги. Такие женщины часто практикуют угодническое поведение с мужем, детьми («Лишь бы им было хорошо, а я уж как-нибудь»).

Взрослые люди из таких семей могут неосознанно тянуться к тем, кто их обижает, отсюда повторяемость проблем в нескольких браках. Если первый муж был алкоголик, то и второй может быть алкоголик.

У детей требовательных родителей могут случаться самые разнообразные трудности, среди которых ранняя нежелательная беременность, наркотики, угрозы и попытки самоубийства, столкновения с законом, тюрьма. Дети требовательных родителей вынуждены лгать так часто, что привыкают ко лжи и теряют связь с реальностью.

**Язык требовательных родителей отражает стиль воспитания. Вот часто звучащие фразы в подобных семьях. Они произносятся требовательным тоном, не терпящим никаких возражений.**

· Делай это сейчас же.

· Убери свою комнату немедленно.

· Потому что я так сказала.

· Это мое правило. Вот почему.

· Быстренько убирайся отсюда и делай то, что тебе говорят.

· Прекрати!

· Я сказала делай, значит делай.

Приведенный далеко не полный перечень фраз показывает непоколебимую волю требовательных родителей и веру в свою правоту. Они всегда правы. Их способ что-то делать – лучший способ. Они культивируют свой имидж всезнающих, непоколебимых и неразрушаемых людей. А как на самом деле?

Истоки диктаторского, тиранического стиля родителей находятся в том, что сами родители в глубине души крайне неуверенные люди, боящиеся если не всего, то многого. И чтобы ощущать, что жизнь идет как надо, чтобы добыть себе чувство безопасности, они испытывают потребность управлять и контролировать жизнь своих детей. Часто у родителей самих было трудное детство.

1. **Критикующий родитель.**

Классический тип критикующего родителя – это требовательный родитель в крайней степени выраженности, требовательный экстремист. В любом поведении критикующий родитель найдет недостаток, на который можно указать, что можно покритиковать, негативно оценить. Критицизм необходим родителям для того, чтобы контролировать жизнь своих сыновей и дочерей, навязывать свою волю, заставить соглашаться с тем, что будет сказано.

Всю жизнь критикующие родители стремились и все еще стремятся к совершенству любой ценой (это называется перфекционизм), даже за счет благополучии своих детей. И тем не менее родители в глубине души ощущают себя неудачниками. Их критика детей – это критика и неприятие самих себя.

Девиз критикующих родителей, их послание детям исполнено следующего смысла: **«Ты ничего не можешь сделать как следует»**.

Дети критикующих родителей могут стать злобными, негодующими, тоже критикующими всех вокруг себя, они боятся рисковать в деле, чтобы не попасть в ситуации проигрыша, чтобы не сделать ошибки. Они чувствуют себя ложными, ненастоящими людьми, которых вот-вот разоблачат. Что бы они ни делали, чего бы ни достигли, они будут всю жизнь слышать критикующий голос родителя.

**Часто звучащие фразы в подобных семьях следующие.**

* О чем ты думала, когда это делала?
* Ух, ты, тупица!
* Я не могу поверить, что это сделала ты.
* Ты выглядишь ужасно злой (варианты: растерянной, тупой, глупой). Сейчас же изменись!
* Ты никогда ничего не можешь сделать как следует!
* Я не могу поверить, что ты снова это сделала, я же тебе столько раз говорила, что это нельзя!
* Ну, и что 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, неумехи, 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. Любви, сочувствия нет. Объяснение: «А то на голову сядут». Родители боятся, что любовь приблизит к ним детей и тогда дети распознают их внутренний далеко не совершенный мир.

1. **Сверхопекающий родитель.**

Сверхопекающий родитель считает, что без их помощи дети не выживут. То обстоятельство, что дети взрослые, как-то не замечается. Правда заключается в том, что 20-30-летние мужчины в таких семьях без маминой опеки действительно не выживут или… бросят пить, употреблять героин и начнут сами заботиться о себе.

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

Правда, они нуждались в том, чтобы научиться самостоятельно принимать решения, развить социальные навыки преодоления трудностей. А вот это за них делали родители.

Выходцы из таких семей считают совершенно нормальным и естественным принимать решения за сына или дочь и в 40 лет, оказывать детям финансовую помощь до старости детей.

В классическом виде сверхопекаюший родитель всем своим поведением выражает следующий девиз и внушает детям: **«Ты не можешь сделать что-либо, во всяком случае без моей помощи».**

**Язык сверхопекающих родителей таит в себе скрытый, неявный разрушительный смысл. Не сразу заметишь, что их фразы ранят ребенка. Вот несколько типичных высказываний из лексикона сверхопекающих родителей.**

* Ты бы лучше позволил мне помочь тебе.
* О, это не твои трудности.
* Это наше с отцом дело – беспокоиться о тебе.
* И ты думаешь, что уже готов приступить к этому делу?
* Ты бы лучше ничего не предпринимал, не спросив предварительно меня.
* Я это сделаю для тебя (фактически получается за тебя).
* Я боюсь, что ты наживешь себе неприятностей.

Подобными внушениями сверхопекаюшие родители убеждают своих сыновей и дочерей в том, что они (дети) не знают, как о себе позаботиться. Родители буквально выталкивают детей из процесса принятия решения. Если же этот механизм у детей простаивает, то он не развивается, ржавеет, разрушается.

В результате все больше увеличивается душевная дистанция между родителями и детьми. Родители ведут себя так, будто они знают какие-то секреты, владеют мудростью жизни, но не сообщают их детям. На самом деле, родители боятся выпустить из-под контроля ребенка, а дети боятся самой жизни. Родители очень боятся потерять свое дитя. В конце концов это самое драгоценное что есть в их жизни. Опыт утрат они уже имеют, в прошлой жизни у родителей было немало утрат.

1. **Отстраненный родитель.**

В классическом виде отстраненный родитель недоступен для своих детей. Он либо слишком занят, либо очень устал, либо постоянно болен. Лично он не занимается ребенком, это делают бабушки, воспитатели, репетиторы и прочие люди. Многие родители как будто боятся эмоциональной привязанности к своим детям и вообще боятся тех взаимоотношений, где требуется забота о других (помните, что в вышеприведенном примере женщина не заботилась не только о сыне, но и о муже, ссылаясь на усталость). Впрочем, о себе эти родители тоже не умеют заботиться.

Дети отстраненных родителей, эмоционально недоступных, всегда занятых, начинают и сами к себе относиться как к мало значащим, ничего нестоящим людям. Если у родителей нет для ребенка того ценного, что они называют временем, значит, и я не ценный, я пустой, я неважный, может думать ребенок. «То, что я думаю, не столь уж важно». И фактически дети не любят себя. Надо ли напоминать, что в таких случаях они легко могут стать на путь саморазрушающего поведения, каким является алкоголизм, наркомания, трудоголизм.

В глубине души дети чувствуют себя покинутыми, но даже себе не признаются в этом. Было бы слишком больно пережить отвержение. Душевная боль у них скорее трансформируется в гнев либо в чувство собственной вины. В добавление к этому дети могут испытывать смятение чувств, замешательство и не знают, что же они должны чувствовать.

Игнорируя эмоциональные потребности детей, а это потребность в прикосновении, в одобрении, в ободрении, в признании ребенка живым человеком, а не чем-то ниже травы, тише воды, – отстраненные родители подрывают самооценку, 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 их дети, потому что они равно несчастливы, равно обделены любовью. Часто они склонны подавлять, вытеснять эти чувства или отрицать их.

**Язык отстраненных родителей изобилует примерно следующими фразами.**

* Я слишком занята. Может быть, позже.
* Я не могу тебе это обещать.
* Неужели не видишь, что я занят.
* Может быть, завтра.
* Я никогда не хотела ставить на первое место семью, детей.
* Моя дочь – это моя ошибка.
* Я должна завершить работу к завтрашнему дню.

**Как в детстве происходит формирование созависимости?**

Ребенок обладает пятью неотъемлемыми характеристиками: ребенок ценный, ранимый, несовершенный, зависимый, незрелый. Никто не выбирает эти характеристики, ими обладает каждый ребенок. Он такой в силу своего возраста. Если родители не совсем умело обращаются с этими характеристиками, то они могут иска жаться превращаться в признаки созависимости.

Для преодоления созависимости, надо стремиться к типу ОТВЕТСТВЕННЫЙ родитель.

**Ответственный родитель.**

Ответственные родители говорят «мой ребенок заболел» или «он пошел в первый класс», а созависимые говорят «мы переболели корью», «мы пошли нынче в первый класс». В слове «мы» нет восприятия ребенка как другого человека, отдельного от родителя. Это неуважение к личности ребенка. Позитивные послания, замечания весьма способствуют высокой самооценке ребенка.

Ответственные родители подбадривают ребенка в том, чтобы он сам делал выбор. Так формируется навык решения проблем.

Дети ответственных родителей вырастают уверенными в себе (это не одно и то же, что самоуверенными), с большими личностными ресурсами, способными принимать на себя ответственность. Это имеет отношение к профилактике зависимости, поскольку зависимость (алкогольная, наркотическая) – это болезнь безответственности.

Если матери и отцы научились быть ответственными родителями (а родительству можно учиться!), то вместо демонстрации своего превосходства над детьми они показывают, как можно полагаться на самого себя. И дети верят в свою компетентность.

Ответственные родители убеждены, что они сами нисколько не лучше, не выше, но и нисколько 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 их дети могли прочно стоять на ногах во всех смыслах – и физически, и психологически.

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 полезной эмоцией, как верят многие люди. Только взрослые люди, не мучимые чувством вины, могут уважать своих родителей, уважать себя. Без чувства вины лучше налаживаются контакты с другими людьми.

Дети ответственных родителей доверяют другим людям. Неудивительно, что люди их любят.

Ответственные родители смело обнаруживают свое несовершенство перед детьми (нет в мире совершенства!), придерживаются реалистических стандартов как для себя, так и для детей. Родители сами не упускают из вида свои сильные стороны, свои реальные достоинства и сфокусированы на сильных сторонах детей. Родители терпеливы и не очень озабочены своим имиджем родителя или образцовой семьи перед другими. Поддержание имиджа ведет к утрате своего собственного я. Точка отсчета должна быть внутри, а не вовне. Мало ли что скажут другие. Важна собственная уверенность.

Ответственные родители учат своих детей собственным примером тому, что все люди важны, достойны, включая родителей. Осознавать себя достойными людьми – значит не попадать в ситуацию, 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 содержит такие фразы.**

* Я так горжусь тобой!
* У тебя это дело получилось так хорошо. Покажи мне, как ты это делаешь.
* Ты и вправду оказываешь мне большую помощь.
* Говорила ли я тебе когда-нибудь (сегодня), как я люблю тебя?
* Что ты об этом думаешь?
* Я действительно уважаю твое мнение.
* Мне действительно очень нравится тот способ, как ты это сделал.
* Это свидетельствует, как много труда ты в это вложила.
* Я понимаю твое огорчение, я знаю, как ты старался.

**Список используемых источников**

1. Емельянова Е.В.   Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования.  СПб.: Речь. 2004.

2. Зайцев С.Н. Созависимость - умение любить: Пособие для родных и близких наркомана, алкоголика.  Н. Новгород, 2004.

3. Майер П., Минирт Ф., Хемфельд Р.  Выбираем любовь. Как победить созависимость. М., 2004.

4. Москаленко В. Д.  Зависимость. Семейная болезнь. М.: ПЭР СЕ, 2009.

5. Созависимость, ее причины, формы и проявления в семейных отношениях <http://granisvoegoya.ru/sozavisimost>

6. Стентон Пил, Арчи Бродски. Любовь и зависимость. М., 2005.

7. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. М., 2014.

8. Шорохова О.А.  Жизненные ловушки зависимости и созависимости.    СПб.: Речь, 2002.

9. Эйдемиллер Э.Г. Методы семейной диагностики и психотерапии. Методическое пособие. Психодиагностика: педагогу, врачу, психологу.  М., 1996.