

Если на семинарах заходит речь о взаимоотношениях с родителями, то это всегда находит живой интерес у участников. О да!!! Мы знаем, каково это. Дальше начинаются жалобы на родителей. По Интернету часто задают вопросы: «Как маме объяснить, что я уже взрослая?».

В принципе, никак. Само по себе объяснение ни к чему не приведет. Мы не можем напрямую изменить поведение другого человека. Только изменяя свое поведение, мы можем изменить поведение другого человека по отношению к нам.

Вообще-то, мамы (и, кстати, папы тоже) играют с детьми в разные игры. Но здесь я хотел бы рассказать о наиболее часто встречающемся варианте.

Суть игры очень простая. Мама звонит на телефон своему уже взрослому ребенку и начинает задавать вопросы. Вначале это могут быть невинные вроде бы вопросы, соответствующие ситуации. Ребенок на них спокойно отвечает. Потом начинаются вопросы, которые не имеют отношения к делу. Ребенок отвечает, но уже начинает заводится. Далее следуют либо совершенно вопросы не в тему, либо комментарий со стороны мамы, столь же неуместный, как и вопрос. Ребенок (мы говорим о взрослом человеке) дает раздраженную реакцию типа: «Отстань». Мама обижается и вешает трубку со словами: «Тебе и слова сказать нельзя». Ребенок чувствует смесь раздражения, недоумения и чувства вины.

Игра закончилась. Вернее, очередной раунд. Но она будет повторяться снова и снова, пока ребенок не поймет, что это игра и не изменит свое поведение.

Так как у меня мама баловалась подобными играми раньше, то могу описать ходы этой игры на своем примере. Итак, я в командировке Бог знает где. То есть, далеко от дома. Идет звонок. Начинаются вопросы: «Ты где? Зарегистрировался?» И т.д. Вроде ничего криминального. Я спокойно на них отвечаю. Дальше начинаются вопросы второго типа: «Как погода?», «Во что одет?». Вопросы совершенно дурные и к сути дела отношения не имеющие. Если этот этап мы проходим, то дальше начинаются какие-то рекомендации, по типу «Ну если холодно купи там куртку», хотя я до этого уже сказал, что тепло. Ну и дальше все в таком же роде. Это продолжалось до тех пор, пока я не начинаю злиться и не прерываю разговор. Мама обижается. Игра закончена.

Думаю, что многим эта игра знакома не по-наслышке. Почему в нее играет мама и почему на это попадают дети? Во-первых, маме нечего делать, а эмоции получать надо, вот она их таким образом и получает. А во-вторых, это показатель того, что остались взаимоотношения мать-ребенок. И исходя из этих отношений мать и строит общение с ребенком.

Что делать? Первый вариант: прервать разговор сразу. То есть дать матери сразу то, зачем она позвонила. Она слегка обидится. А Вы не будете злиться на мать.

Второй вариант. Вообще не поддерживать ее в этой игре. Тогда она через некоторое время сама перестанет в нее играть. Это принцип игр. Если один из партнеров выходит из игры, то другой либо тоже выходит, либо старается найти другого партнера для игры. Например, брата или сестру. Но это уже их сложности.

Но это так, легкая разминка. Другой вариант игры, который очень распространен, когда родители манипулируют детьми посредством чувства вины. И этот вариант гораздо более опасный, нежели первый.

Родители периодически звонят ребенку, требуя отчета о его жизни. Или требуют, чтобы ребенок сам периодически проявлял заботу о родителях. А если он вдруг чего-то не делает, то тут же включается манипуляция.

Если ребенок не общается с родителями с той периодичностью, с которой они хотят, то родители говорят: «Да, не думала я на старости лет, что моей дочери будет наплевать, что с матерью происходит. Так помру никто и не заметит. Ну конечно, что мы можем теперь дать». «Ну спасибо. Спасибо, что позвонила. А то я уж думаю забыла про мать, но ничего. У тебя то же будут дети, тогда ты поймешь какво матери ....»

Если ребенок не реагирует на подобные манипуляции, то давление, как правило, усиливается. Родители начинают «болеть».

## Игры, в которые играют мамы

Автор: Борис Литвак

---

«Вот. Звоню тебе попрощаться. Что-то плохо мне. И скорую вызвать некому». Человек мчится на другой конец города и застаёт абсолютно здоровую маму, которая смотрит очередной сериал или общается с соседкой: «А мне полегчало».

Часто бывает, что родители не «выздоровливают». Но категорически отказываются вызывать скорую помощь.

В итоге, если ребенок ведется на эту игру, предложенную родителями, то он в итоге начинает чувствовать себя очень плохо. Даже физически. При этом родители наоборот физически крепнут. Если ребенок не реагирует на манипуляции родителей, то тогда родители начинают чахнуть, усиливая тем самым давление на ребенка.

В любом случае, чтобы выйти из такой ситуации необходимо разрушить отношения мать-ребенок, вернее перевести их в отношения взрослый-взрослый. Но на этом пути нужно понимать, что со стороны родителей будет противодействие.

Многие переживают, что родителям станет хуже. Я всегда говорю, что здесь нужно руководствоваться принципом Вини Пуха. Когда он висел на шарике перед улем пчел и попросил Пятачка выстрелить в шарик, Пятачок возразил: «Но если я выстрелю в шарик он же испортится», на что Вини ответил: «А если ты не выстрелишь, то испорчусь я». Так что часто приходится руководствоваться этим принципом и решать, кто испортится. Хотя практика показывает, что никто не портится. Пару показательных приступов, а потом отношение меняется.

Не нужно рвать взаимоотношения с родителями, но перевести их в равноправные отношения можно и нужно. А для этого нужно понимать, что часто наши мамы играют в игры. Две наиболее распространенные я вкратце описал.

*Источник:*

## Игры, в которые играют мамы

Автор: Борис Литвак

---

[КЛУБ КРОСС](#)