



ТОКСИЧНЫЕ  
РОДИТЕЛИ



# Автор и ведущая **СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА**

## Психолог

- 12 лет в практической психологии.
- 1500 часов практики тренингов, персональных консультаций, коучинга и медитаций.
- Образование: БашГУ - биофак; БашГУ - психфак; Международный Эриксоновский Университет, Международный Сократовский университет управления, коучинга и психологии - коучинг.
- Курсы повышения квалификации по ИНП и кризисной психологии.



# ТОКСИЧНЫЕ РОДИТЕЛИ

- Применяющие физическое, сексуальное или психологическое **насилие к детям.**
- Имеют **зависимости**: алко, нарко, игромания и т.п.
- **Нарушают границы** своих детей.
- Не умеют извиняться, **всегда правые во всём.**
- **Безответственные**, посыл ребёнку: «взрослей быстрее и закрывай мои потребности».





## СОВЕТЫ ОТ КАПИТАНА ОЧЕВИДНОСТЬ КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ТОКСИЧНЫМИ РОДИТЕЛЯМИ:

- 1) Примите этот факт. И поймите, что изменить родителей вы вряд ли сможете. А вот себя и своё отношение к жизни – ДА.
- 2) Помните, что **их токсичность не ваша вина**. Вы не в ответе за то, как они себя ведут.



## СОВЕТЫ ОТ КАПИТАНА ОЧЕВИДНОСТЬ КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ТОКСИЧНЫМИ РОДИТЕЛЯМИ:

3) **Общение** с ними вряд ли станет иным, поэтому **сократите его до минимума**. Начинайте разговор, заранее понимая, что он может закончиться для вас неприятно.



## СОВЕТЫ ОТ КАПИТАНА ОЧЕВИДНОСТЬ КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ТОКСИЧНЫМИ РОДИТЕЛЯМИ:

**4) Если вы вынуждены жить вместе с ними, найдите возможность выпускать пар.**

- ✓ Ходите на тренировки в спортзал.
- ✓ **Ведите дневник**, описывайте в нём не только плохие события, но и положительные моменты, чтобы поддержать себя.
- ✓ Читайте больше литературы о токсичных людях. (Например, Сюзан Форвард «Токсичные родители»)



## СОВЕТЫ ОТ КАПИТАНА ОЧЕВИДНОСТЬ КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ТОКСИЧНЫМИ РОДИТЕЛЯМИ:

5) Не ищите оправдания поступкам родителей. **Ваше благополучие должно быть в приоритете.**





# Типы личных границ

- **Мягкие** – тут же сливаются с другими людьми.
- **Губчатые** – впитывают чужое – люди не уверены в себе.
- **Жесткие** – одинаково во всех ситуациях человек остается в своих границах. Нарушители получают жесткий отпор. С одной стороны это не плохо, но не умение лавировать в ситуации может принести проблемы в личную жизнь.
- **Гибкие** – те, что могут меняться в зависимости от ситуации.





# ПРИМЕРЫ НАРУШЕНИЯ ГРАНИЦ

- **Контролируют поведение** (ты больше не должен(на) поступать так; сделай так, так и так.
- **Дают непрошенные советы о том каким следует быть** (я бы на твоём месте... надо было уже давно сделать)



# ПРИМЕРЫ НАРУШЕНИЯ ГРАНИЦ

- **Дают установки, какие события как расценивать** (это полный бред; ведь ты же не собираешься его прощать?!).
- **Дают оценки вашей внешности и личности** (ты бездельник(ца); не красавиц(а) и т.д.)



# ПРИЗНАКИ СЛАБЫХ ГРАНИЦ

**1. С трудом в своей личности определяют то, что принадлежит им, а что другим.**

Они часто делают что-то потому, что «так делают нормальные люди/все женщины/настоящие мужики/думающие и ответственные работники». Хотя сами в этой деятельности могут быть не только не заинтересованы, но и не любить её в принципе.





## ПРИЗНАКИ СЛАБЫХ ГРАНИЦ

2. Опасаются показать своё истинное я, стараются быть такими, какими их хотят видеть.
3. С трудом говорят другим нет.
4. Полагают, что их счастье и другие чувства зависят от других.
5. Доверяют другим потому, что другие лучше знают и мнение других важнее.



## ПРИЗНАКИ СЛАБЫХ ГРАНИЦ

6. Занимаются делами и проблемами других, а не своими. Время на других уходит больше, чем на себя.
7. Продолжают отношения с людьми, которые обращаются с ними плохо или которых они не любят.
8. Им трудно просить о чем-то в чем они нуждаются.



## ПРИЗНАКИ СЛАБЫХ ГРАНИЦ

9. Чувствуют себя ответственными за чувства других.
10. Вкладывают в отношения больше, чем получают от них.
11. Не могут дать отпор другим людям, которые могут пользоваться их вещами или деньгами.
12. Подчиняются желанию друзей/коллег.



## ПРИЗНАКИ СЛАБЫХ ГРАНИЦ

13. Застенчивы.

14. Им трудно высказать свое мнение или открыть свои мысли.

15. Им трудно быть с самим собой наедине.

16. Чувствительны к критике.

17. Не могут хранить секреты.





## ПРИЗНАКИ СЛАБЫХ ГРАНИЦ

- 18. Чувствуют себя  
опустошенными, завидуют  
другим.
- 19. Часто испытывают гнев.
- 20. Не могут определить свои  
истинные желания.



**ЕЩЕ РАЗ.**

## **ЧТО МЫ БЕРЁМ ИЗ СЕМЬИ:**

- **Умение строить границы**
- **Самооценку**
- **Жизненные сценарии**
- **Навыки строить отношения с другими, с деньгами, с собой, с миром**
- **Сексуальность**
- **Взрослость**



## ПЕРЕНОСЫ. ПОЧЕМУ МЫ ВИДИМ РОДИТЕЛЕЙ В ДРУГИХ?

- Женщина выбирает партнера либо как отца-защитника, либо как мать-кормильца.
- Мужчина может выбрать жену как свою мать.
- Переносим маму/папу на своего начальника, наставника, учителя, на управляющего страной/регионом. Проще говоря все, кто выше и кто в фокусе важности – Родитель.
- На психолога/психотерапевта



## УПРАЖНЕНИЕ

### Правила мозгового штурма:

- ✓ Пишем ручкой на бумаге.
- ✓ В заголовке листа пишем свой вопрос.
- ✓ Не делаем пауз! Закончились мысли – пиши ерунду, но ручку от бумаги не отрываем.

**Итак, первый вопрос: «Что я должна своим родителям?»**





## УПРАЖНЕНИЕ

**Второй вопрос:**

**«Что я на самом деле хочу  
сделать в отношениях с  
моими родителями?»**



# ТЕХНИКА «ТРИ СТУЛА»

## Главные правила:

- ✓ Глаза в глаза
- ✓ Считываем внимательно с себя ЭМОЦИИ
- ✓ Честность

**1 стул – Я**

**2 стул – Мама или Папа**

**3 стул – Листик на дереве**



# ТЕХНИКА «ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ПИСЬМО»

1. Мои эмоции к маме или папе или опекуну.
2. Честное письмо адресату.
3. Ответное письмо. **Ничего не придумываем!**

**\* Не прерываемся**

# МЕДИТАЦИЯ «ВНУТРЕННИЙ РЕБЁНОК»





# ВАШИ ВОПРОСЫ

