

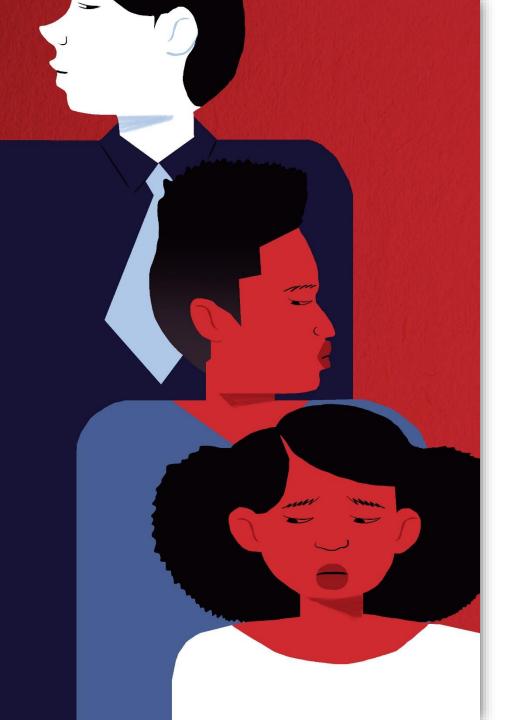
## ТОКСИЧНЫЕ РОДИТЕЛИ



#### Автор и ведущая СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

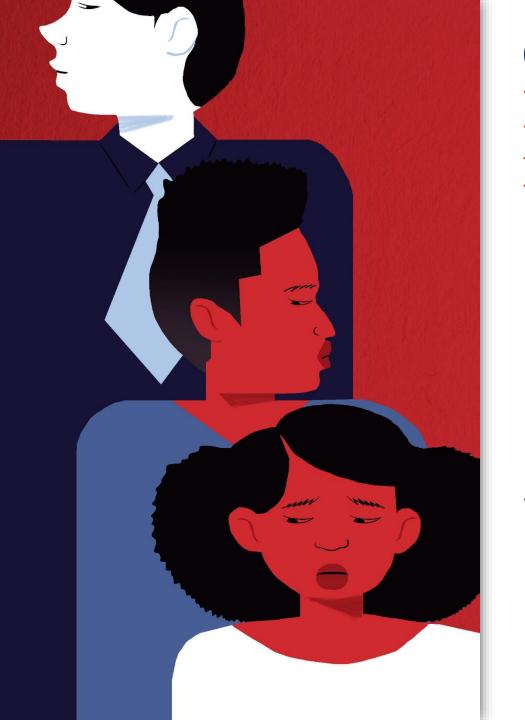
#### Психолог

- 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.

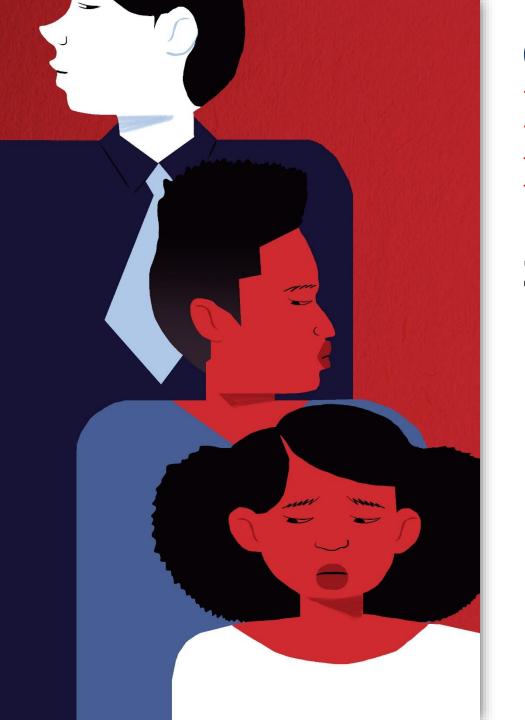


### Токсичные родители

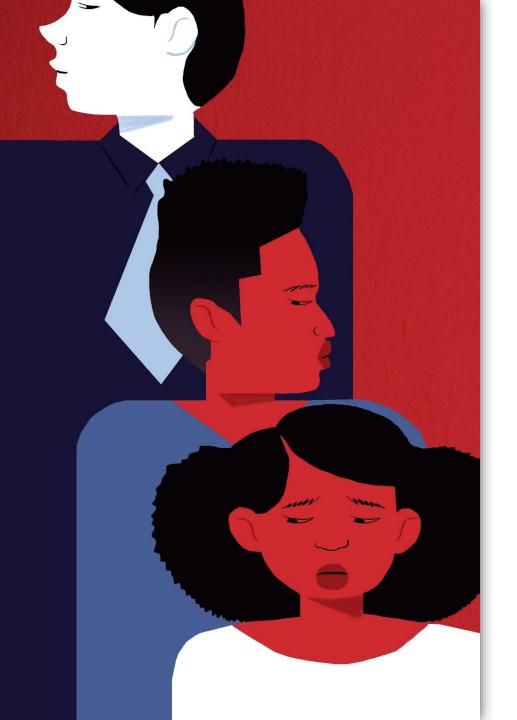
- Применяющие физическое, сексуальное или психологическое насилие к детям.
- Имеют зависимости: алко, нарко, игромания и т.п.
- **Нарушают границы** своих детей.
- Не умеют извиняться, всегда правые во всём.
- **Безответственные**, посыл ребёнку: «взрослей быстрее и закрывай мои потребности».



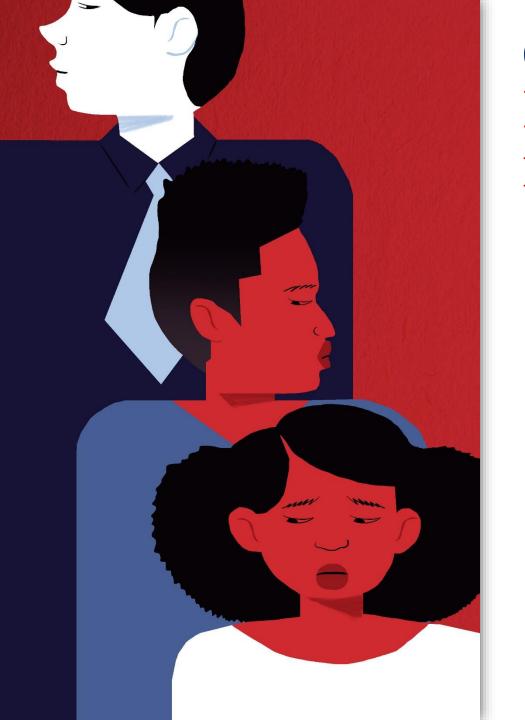
- 1) Примите этот факт. И поймите, что изменить родителей вы вряд ли сможете. А вот себя и своё отношение к жизни ДА.
- 2) Помните, что **их токсичность не ваша вина.** Вы не в ответе за то, как они себя ведут.



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



- 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»*)



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 твоем 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.)



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.



- 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 зависит от других.
- 5. Доверяют другим потому, что другие лучше знают и мнение других важнее.



- 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.



- 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.



- 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.



- 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 матькормильца.
- 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



#### **У**ПРАЖНЕНИЕ

#### 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?»



#### **У**ПРАЖНЕНИЕ

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»



