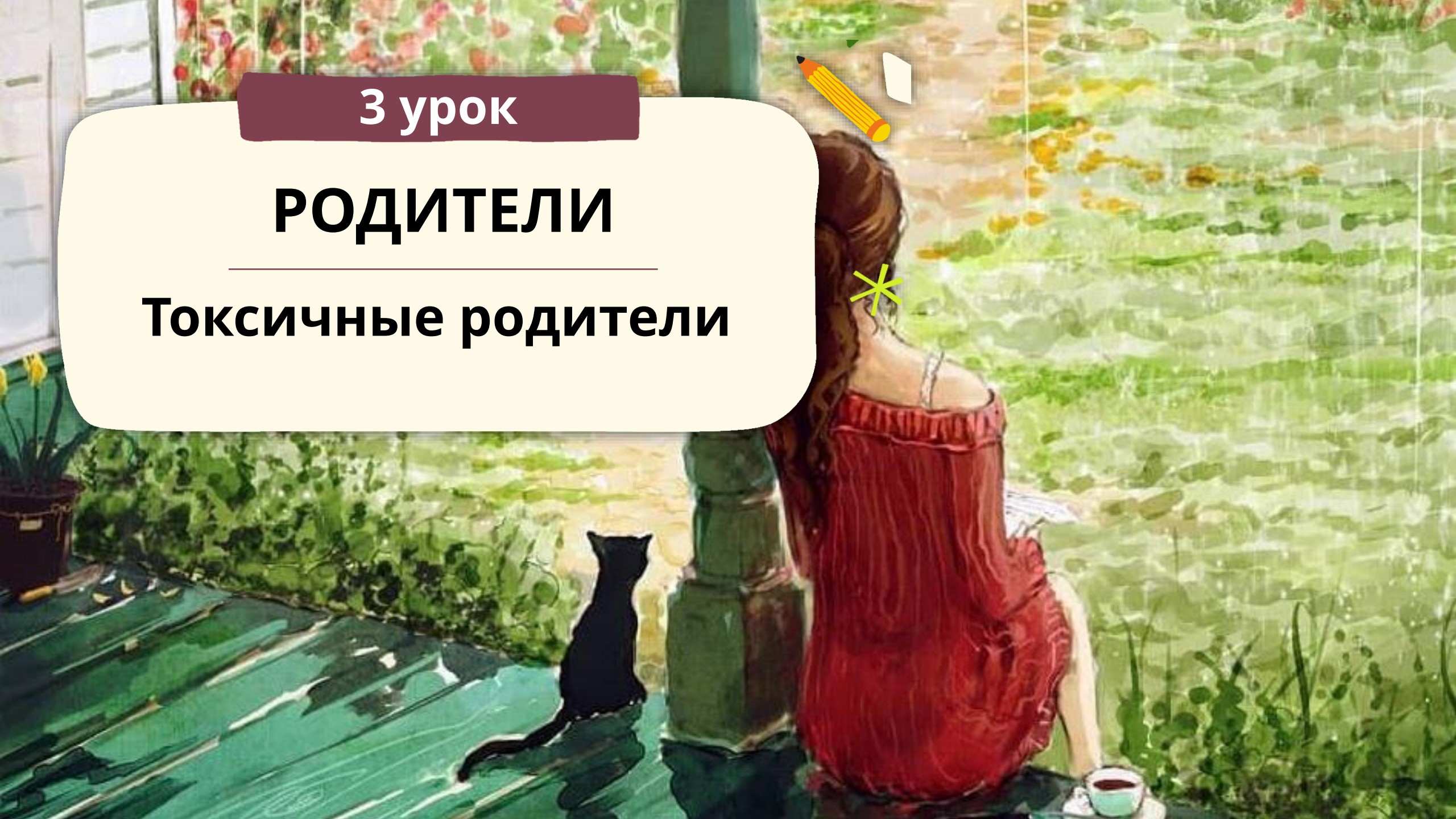


3 урок

РОДИТЕЛИ

Токсичные родители



Токсичные родители. От каких родителей можно и нужно держаться подальше.

Все родители допускают ошибки в воспитании! Иногда родители допускают токсичное поведение, которое ребёнок может пережить без последствий, если такое поведение сбалансированно любовью, поддержкой, признанием ошибок и желанием искупить вину.

Но у детей токсичных родителей всегда один и тот же общий симптом: **заниженная самооценка**, приводящая к деструктивному поведению.

Повзрослев, дети токсичных родителей чувствуют себя недостойными, нелюбимыми и неадекватными. Заниженная самооценка возникает из-за чувства вины, **дети ТР винят себя в том, как родители с ними обращались!**

Проверка родителей на токсичность

(вместо «родители» можно подставить отдельно «мать» | «отец»)

Ваши отношения с родителями, когда вы были ребенком:

- 1.** Родители говорили вам, что вы плохой ребёнок, никчемный и бесполезный? Обращались к вам в оскорбительной форме? Постоянно критиковали?
- 2.** Ваши родители использовали физическое наказание, чтобы принудить вас к дисциплине? Били ремнем, другими предметами?
- 3.** Ваши родители страдали от алкоголизма и/или наркомании? Вы чувствовали из-за этого растерянность, дискомфорт, страх, боль, стыд?

4. Были ли ваши родители в глубокой депрессии или эмоционально замкнутыми из-за собственных проблем, психического или физического заболевания?
5. Вам приходилось заботиться в детстве о родителях, так как у них было много проблем?
6. Сделали ли вам родители что-то такое, что должно было храниться в тайне? Подвергались ли вы сексуальному насилию?
7. Боялись ли вы родителей большую часть времени?
8. Демонстрировали ли вы свой гнев родителям или боялись этого?

Ваша взрослая жизнь

1. Считаете ли вы, что у вас с кем-то деструктивные или жестокие отношения?
2. Переживаете ли вы, что при большой эмоциональной близости с кем-либо этот человек в итоге причинит вам страдание и бросит вас?
3. Вы ждете от людей худшего? А от жизни в целом?
4. Вам трудно разобраться, кто вы, что чувствуете и чего хотите?
5. Вы боитесь, что если люди узнают вас таким, какой вы есть, они перестанут любить вас?

6. Если вы добиваетесь успеха, ощущаете ли вы тревогу, страх из-за того, что кто-то может подумать, что вы не заслужили такого успеха, что вы мошенник, обманщик?
7. Вы сердитесь или грустите без причины?
8. Вы перфекционист?
9. Вам обычно сложно расслабиться и отдохнуть, развлечься?
10. Считаете ли вы себя «копией родителей», хотя искренне стараетесь отличаться от них?

Ваши отношения с родителями во взрослой жизни

- 1.** Родители продолжают обращаться с вами как с маленьким ребенком?
- 2.** Вы принимаете важные решения, основываясь на возможном согласии/несогласии родителей?
- 3.** Когда вы проводите или планируете провести время с родителями, возникают ли у вас сильные эмоциональные и/или физические реакции, переживания?
- 4.** Вы боитесь не соглашаться с родителями?
- 5.** Родители манипулируют вами с помощью угроз или обвинений?

6. Ваши родители манипулируют вами с помощью денег?
7. Вы считаете, что в ответе за то, как чувствуют себя ваши родители? Если они несчастны, чувствуете ли вы, что это ваша вина? Считаете ли вы себя обязанным сделать так, чтобы их самочувствие улучшилось?
8. Вы убеждены, что, как бы вы ни старались и что бы вы ни делали, родители все равно не будут вами довольны?
9. Думаете ли вы, что когда-нибудь родители станут лучше?

Если вы ответили хотя бы **на треть вопросов положительно**, скорее всего вы – ребёнок токсичных родителей.

Важное убеждение, чтобы исцелиться от ТР

- Вы не несёте ответственность за то, как с вами обращались в детстве. **Ваша ответственность за те шаги, которые вы сделаете сейчас, чтобы сделать свою жизнь лучше.**
- Ваши родители ответственны за то, что они сделали с вами в вашем детстве!

Распространенные типы токсичных родителей

1. Святые люди

Такие родители воспринимают детское неподчинение, малейшие проявления индивидуальности как нападение на них самих, поэтому и защищаются.

Они **оскорбляют и унижают ребёнка**, разрушают его самооценку, прикрываясь благой целью «закалить характер».

Как проявляется воздействие

Обычно дети непогрешимых родителей считают их совершенством. У них включается психологическая защита.

Отрицание. Ребёнок придумывает другую реальность, в которой родители его любят. Отрицание даёт временное облегчение, которое дорого обходится: рано или поздно оно выливается в эмоциональный кризис.

Пример: «На самом деле мама не оскорбляет меня, а делает лучше: открывает глаза на неприятную правду».

Отчаянная надежда. Дети всеми силами цепляются за миф о совершенных родителях и винят себя во всех несчастьях.

Пример: «Я недостойн хорошего отношения, мама и папа хотят мне добра, а я это не ценю».

Рационализация. Это поиск веских причин, которые объясняют происходящее, чтобы сделать его менее болезненным для ребёнка.

Пример: «Мой отец бил меня не чтобы причинить вред, а чтобы преподать мне урок».

Что делать

Осознать, что **вашей вины в том, что родители постоянно переходят на оскорбления и унижения, нет.** Поэтому стараться что-то доказать токсичным родителям смысла нет.

Хороший способ разобраться в ситуации — посмотреть на случившееся глазами стороннего наблюдателя. Это позволит осознать, что родители не такие уж и непогрешимые, и переосмыслить их поступки.

2. Неадекватные родители

Определить токсичность и неадекватность родителей, которые не бьют и не третируют ребёнка, сложнее.

Ведь в этом случае **вред наносится не действием, а бездействием.**

Зачастую такие родители сами ведут себя как бессильные и безответственные дети. Они заставляют ребёнка быстрее взрослеть и удовлетворять их потребности.

Как проявляется воздействие

Ребёнок становится родителем себе, младшим братьям и сёстрам, собственным матери или отцу. Он **теряет детство**.

Пример: «Как ты можешь проситься гулять, когда твоя мать не успевает всё постирать и приготовить ужин?».

Жертвы токсичных родителей испытывают чувство вины и отчаяния, когда не могут сделать что-то для блага семьи.

Пример: «Я не могу уложить спать младшую сестрёнку, она всё время плачет. Я плохой сын».

У ребёнка **могут пропасть эмоции** из-за отсутствия эмоциональной поддержки от родителей. Став взрослым, он испытывает проблемы с самоидентификацией: кто он, чего хочет от жизни и любовных отношений.

Пример: «Я поступил в вуз, но мне кажется, что это не та специальность, которая мне нравится. Я вообще не знаю, кем хочу быть».

Что делать

Домашние дела не должны занимать у ребёнка больше времени, чем учёба, игры, прогулки, общение с друзьями.

Доказать токсичным родителям это сложно, но можно.

Оперируйте фактами: «Я буду плохо учиться, если уборка и приготовление еды будут только на мне», «Врач посоветовал мне больше проводить время на свежем воздухе и заниматься спортом».

3. Контролирующие родители

Чрезмерный контроль может выглядеть как осторожность, осмотрительность, забота. Но токсичные родители в этом случае заботятся только о себе. Они боятся стать ненужными, а потому делают так, чтобы ребёнок максимально от них зависел, чувствовал себя беспомощным.

- Любимые фразы токсичных контролирующих родителей:
«Я делаю это исключительно для тебя и твоей пользы».
«Я поступил так, потому что я тебя очень люблю».
«Сделай это, или я с тобой больше не буду разговаривать».
«Если ты не выполнишь это, у меня случится инфаркт».
«Не сделаешь — перестанешь быть членом нашей семьи».
- Всё это означает одно: «Я делаю это, потому что страх потерять тебя настолько велик, что я готов сделать тебя несчастным».
- Родители-манипуляторы, предпочитающие скрытый контроль, добиваются своего не прямыми просьбами и приказами, а исподтишка, формируя чувство вины. **Они оказывают «бескорыстную» помощь, которая формирует чувство долга у ребёнка.**

Как проявляется воздействие

Контролируемые токсичными родителями **дети становятся излишне тревожными**. У них исчезает желание быть активными, исследовать мир, преодолевать трудности.

Пример: «Я очень боюсь путешествовать на автомобиле, потому что мама всегда утверждала, что это очень опасно».

Если ребёнок попытается спорить с родителями, послушаться их, это грозит ему чувством вины, собственного предательства.

Пример: «Я без разрешения остался с ночёвкой у друга, наутро мама слегла с больным сердцем. Никогда не прощу себе, если что-то с ней случится».

Некоторые **родители обожают сравнивать детей между собой**, создавать атмосферу озлобленности и ревности в семье.

Пример: «Твоя сестра намного умнее тебя, в кого же ты уродилась?».

Ребёнок постоянно чувствует, что **недостаточно хорош**, он стремится доказать свою значимость.

Пример: «Я всегда стремился стать таким, как мой старший брат, и даже пошёл, как и он, учиться на медика, хотя хотел стать программистом».

Что делать

Выйти из-под контроля, не опасаясь последствий. Как правило, это обычный шантаж.

Когда вы поймёте, что не являетесь частью ваших родителей, то перестанете от них зависеть.

4. Пьющие родители

Родители-алкоголики обычно отрицают, что проблема существует, в принципе.

Мама, страдающая от пьянства супруга, выгораживает его, оправдывает частое употребление спиртного необходимостью снять стресс или проблемами с начальником.

Ребёнку обычно внушают, что сор из избы выносить не стоит. Из-за этого он постоянно напряжён, живёт в страхе нечаянно предать семью, раскрыть секрет.

Как проявляется воздействие

- Дети алкоголиков часто становятся одиночками. Они не умеют выстраивать дружеские или любовные отношения, страдают от ревности и подозрительности.

Пример: «Я всегда боюсь, что любимый человек принесёт мне боль, поэтому не завожу серьёзных отношений».

- В такой семье ребёнок может вырасти гиперответственным и неуверенным в себе.

Пример: «Я постоянно помогала маме укладывать напившегося отца. Мне было страшно, что он умрёт, я переживала, что ничего не могу с этим поделать».

- Ещё одно токсичное воздействие таких родителей — превращение ребёнка в «невидимку».

Пример: «Мама пыталась отучить отца от пьянства, кодировала его, постоянно искала новые лекарства. Мы были предоставлены сами себе, никто не спрашивал, поели ли мы, как учимся, чем увлекаемся».

- Дети страдают от чувства вины. Пример: «В детстве мне постоянно говорили: «Если бы ты вёл себя хорошо, папа бы не пил»».

- По статистике, каждый четвертый ребёнок из семьи алкоголиков сам становится алкоголиком.

Что делать

Не брать на себя ответственность за то, что родители пьют.

Если получится убедить их, что проблема существует, есть шанс, что они задумаются о кодировании.

Общайтесь с благополучными семьями, не давайте убедить себя, что все взрослые одинаковые.

5. Унижающие родители

Такие **родители постоянно оскорбляют и критикуют ребёнка**, зачастую беспочвенно, или подшучивают над ним.

Это может быть сарказм, насмешки, обидные прозвища, унижение, которое выдают за заботу: «Я хочу помочь тебе исправиться», «Нужно подготовить тебя к жестокой жизни».

Родители могут сделать ребёнка «соучастником» процесса: «Он же понимает, что это всего лишь шутка».

Иногда унижение связано с чувством конкуренции. Родители чувствуют, что ребёнок доставляет им неприятные эмоции, и подключают давление: «Ты не можешь добиться большего успеха, чем я».

Как проявляется воздействие

- Такое отношение убивает самооценку и оставляет глубокие эмоциональные шрамы.

Пример: «Я долгое время не мог поверить, что способен на что-то большее, чем вынести мусор, как говорил мой отец. И ненавидел себя за это».

- Дети родителей-конкурентов платят за своё душевное спокойствие саботажем своих успехов. Они предпочитают занижать свои реальные способности.

Пример: «Я хотела участвовать в конкурсе уличных танцев, хорошо подготовилась к нему, но так и не решилась попробовать. Мама всегда говорила, что у меня не получится танцевать, как она».

- Движущей силой жёстких словесных атак могут стать нереалистичные надежды, которые взрослые возложили на ребёнка. И именно он страдает, когда иллюзии рушатся.

Пример: «Папа был уверен, что я стану великим хоккеистом. Когда же меня в очередной раз исключили из секции (я не любил и не умел кататься на коньках), он долго обзывал меня никчёмным и ни на что не способным».

- Из-за неудач детей у токсичных родителей обычно наступает апокалипсис.

Пример: «Я постоянно слышал: «Лучше бы ты не родился». И это из-за того, что я не занял первое место на олимпиаде по математике»».

- У выросших в таких семьях детей часто бывают суицидальные наклонности.

Что делать

Найдите способ блокировать оскорбления и унижения, чтобы они не ранили вас.

Не давайте перехватить инициативу в разговоре. Если отвечать односложно, не поддаваться на манипуляции, оскорбления и унижения, токсичные родители не достигнут своей цели. Помните: вы не обязаны им ничего доказывать.

Заканчивайте общение тогда, когда этого хотите вы. И желательно до того, как вы начали ощущать неприятные эмоции.

6. Насильники

Родителей, считающих насилие нормой, с большой долей вероятности воспитывали точно так же. Физическое насилие для них – это единственная возможность выплеснуть гнев, справиться с проблемами и негативными эмоциями.

Сторонники телесных наказаний обычно вымещают на детях свои страхи и комплексы или искренне считают, что порка пойдёт на пользу воспитанию, сделает ребёнка мужественным и сильным. В реальности всё наоборот: **физические наказания наносят сильнейший ментальный, эмоциональный и телесный вред.**

Сексуальное насилие. Сюзан Форвард характеризует инцест как «эмоциональное разрушительное предательство базового доверия между ребёнком и родителем, акт полной извращённости». Маленькие жертвы находятся в полной власти агрессора, им некуда идти и некого просить о помощи.

* 90% детей, переживших сексуальное насилие, никому об этом не говорят.

Как проявляется воздействие

- Ребёнок испытывает чувство беспомощности и отчаяния, ведь просьба о помощи может быть чревата новыми вспышками гнева и наказанием.

Пример: «Я практически до совершеннолетия никому не рассказывала о том, что меня бьёт мать. Потому что знала: никто не поверит. Синяки на моих ногах и руках она объясняла тем, что я люблю бегать и прыгать».

- Дети начинают себя ненавидеть, их эмоции — постоянный гнев и фантазии на тему мести.

Пример: «Долго не мог себе признаться, но в детстве я хотел задушить отца, пока он спит. Он бил мою маму, младшую сестру. Рад, что его посадили».

- Сексуальное насилие не всегда подразумевает контакты с телом ребёнка, но оно не менее разрушительно. Дети чувствуют себя виноватыми в произошедшем. Им стыдно, они боятся рассказывать кому-то о том, что произошло.

Пример: «Я была самой тихой ученицей в классе, боялась, что в школу вызовут моего отца, тайна раскроется. Он запугал меня: постоянно говорил, что если это случится, все подумают, что я сошла с ума, меня отправят в психушку».

- Дети держат боль в себе, чтобы не развалить семью.

Пример: «Я видела, что мама очень любит отчима. Однажды я попыталась намекнуть ей, что он относится ко мне «по-взрослому». Но она так расплакалась, что я больше не решилась заговаривать об этом».

- Человек, переживший в детстве насилие, часто ведёт двойную жизнь. Он чувствует себя отвратительным, но притворяется успешным, самодостаточным человеком. Он не может выстроить нормальные отношения, считает себя недостойным любви.

- Это рана, которая затягивается очень долго.

Пример: «Я всегда считала себя «грязной» из-за того, что сделал со мной в детстве отец. Пойти на первое свидание я решилась после 30 лет, когда прошла несколько курсов психотерапии».

Что делать

Единственный способ спастись от насильника – дистанцироваться, бежать.

Не замыкаться в себе, а искать помощи у родных и близких, которым можно доверять, **обратиться за помощью** к психологам и в полицию.

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

В каких случаях прощать категорически нельзя

Насилие физическое, сексуальное, психологическое.

С точки зрения исследований, такое прощение только усиливает состояние жертвы, потому что прощением плохие поступки родителей как бы аннулируются.

Есть вещи, которые нельзя прощать, чтобы не сделать своей психике еще хуже!

ЗАДАНИЕ

Прежде всего важно **подготовиться к длительной работе с психологом, если у вас было насилие** в отношениях с вашими родителями! Насилие требует длительной психотерапии.

Если в процессе осмысления материала урока вам захочется плакать или «уходить в себя», позаботьтесь о себе, обеспечьте себе время и пространство, чтобы выплакаться или побыть в одиночестве.

Если захочется позлиться, избежите подушку, **любые эмоции на этой неделе должны найти выход!**



Сделайте упражнение

Разделите лист бумаги на 2 части:

1. Мои ожидания от родителей;
2. Сколько мне внутри меня лет, когда я жду этого.

Заполните оба столбика, а теперь посмотрите на этот список глазами себя взрослого, соберите всю свою силу и мудрость и посмотрите снова: какие ожидания с позиции взрослого вы оставляете?

В чем ваша ответственность, чтобы повлиять на ваши ожидания?

Если есть ожидание, что родители раскаются, полюбят и покаются, эти **ожидания необходимо отпустить** ритуалом «Похороны несбывшихся ожиданий».

ЗАДАНИЕ

