



ЧТО ТАКОЕ ТОКСИЧНОСТЬ В РОДИТЕЛЬСТВЕ?

Сейчас можно часто услышать термин «токсичные» отношения. Необходимо отметить, что психологических исследований, использующих этот термин и описывающих его как патологию, не существует.

С другой стороны, это популярное слово хорошо отражает всю суть понятия, которое за ним скрывается, и очень точно описывает процессы, которые могут происходить в отношениях и модели человеческого поведения.

В данном выпуске методической рассылки попробуем разобраться, что определяет токсичных родителей, каковы основные проявления токсичности в воспитании детей и как они влияют на психику ребёнка.

ТОКСИЧНЫЙ РОДИТЕЛЬ: КТО ОН?

В целом *под токсичными отношениями подразумевается взаимодействие, построенное на создании зависимости от другого человека — партнера, друга, матери или отца.* В таких отношениях отсутствует интерес к ребёнку, другу или партнеру как к личности, все достижения другой стороны обесцениваются и подвергаются критике. В свою очередь жертва токсичного человека постоянно ощущает себя виноватой, поэтому у нее развивается комплекс неполноценности. Как правило, токсичные отношения строятся по принципу «тиран-жертва», созависимости или конкуренции.

Токсичные отношения характеризуются: незащищенностью, злоупотреблением властью и контролем, требовательностью, неуверенностью, эгоцентризмом, критикой, негативом, нечестностью, недоверием, унижительными комментариями.

Фактически, семья — одна из традиционных «сцен», на которых часто разыгрывается драма токсичных отношений. Особенно обидно осознавать токсичность самых близких людей — родителей.

Итак, кто же такие токсичные родители?

Термин «токсичный родитель» предложила известный американский психотерапевт Сьюзан Форвард. Она написала о токсичных родителях целую книгу на основе своего опыта консультанта. Поэтому, к сожалению, мы можем констатировать, что это явление в нашем обществе — не редкое исключение, а довольно распространенное правило: многие из нас выросли в семьях токсичных родителей, и волей-неволей транслируют опыт своих родителей дальше — в собственные семьи, часто даже не подозревая о том, что он токсичен.

Дискуссии о силе влияния токсичного поведения родителей на формирование и становление личности не прекращаются до настоящего времени. Существует достаточно большое количество авторитетных источников информации, в которых имеются значительные различия, как в самой «типизации» токсичных родителей, так и в степени негативного влияния, оказываемого такими родителями на детей. Также имеются расхождения во мнениях касательно того, насколько возможно полностью устранить последствия столь деструктивного влияния уже в старшем возрасте.

Говоря о явлении «токсичности», российский семейный психолог Людмила Петрановская отметила, как важно не путать это злокачественное влияние на ребенка с другими, эпизодическими приступами родительского несовершенства.

Несомненно, каждый родитель устает, ссоры и конфликты с детьми неизбежны, быть эмоционально доступным и эмпатичным 24 часа в сутки не под силу ни одному человеку. Однако ребенок, если чувствует от родителя любовь и понимание, без потерь переживает эпизодические и неизбежные стычки и конфликты.

Родительская «токсичность» — это систематическое разрушающее воздействие на ребенка. По мнению психолога, в случае с реальной «токсичностью» многие действия родителя имеют осознанную природу и не могут быть расценены как срыв на почве усталости, нервного истощения, измотанности.

Говорить о токсичных родителях можно в том случае, если родители **регулярно** применяют по отношению к ребенку насилие или деструктивные проявления в любом виде: насилие не обязательно лежит в физиологической плоскости (физическое или сексуальное насилие далеко не исчерпывает все формы насилия родителей над детьми). Насилие также может быть психологическим (например, унижать ребенка, шутить на тему его нежеланного появления на свет, называть его неудачником, отпускать колкости насчет его внешности, постоянно критиковать его и то, что он делает, обесценивать его успехи — все это психологическое насилие) и духовным (высмеивать то, во что он верит, его мечты и убеждения).

Не ремнем единым можно отравлять жизнь ребенку. Даже в благополучных во всех аспектах семьях (при отсутствии практики физических наказаний) ребенок может расти в токсичной атмосфере, которая каждый день разрушает самооценку и личность ребенка.

Различить «нормальность» от «токсичности» можно:

— **по постоянству** (критика всего и каждый день);

— **по степени разрушительных последствий** (постоянная и высокая тревожность, отсутствие здоровых, теплых, близких и радостных отношений, часто наблюдаемая депрессия, подавленность, безынициативность и т.д.)

Шок от воспитания в токсичном доме остается на всю жизнь.

Подобный опыт взросления:

- разрушает самооценку;
- подрывает уверенность в себе;
- прививает негативное самовосприятие;
- учит жить в страхе;
- развивает до невероятных размеров «комплекс во всем виновности» — лишает самоуважения, самостоятельности;
- прививает чувство беспомощности, ничтожности, отсутствия всякого достоинства;
- человек чувствует себя «недостойным» какой бы то ни было любви, симпатии.

ТИПЫ ТОКСИЧНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Психологи и специалисты по семейным отношениям отмечают, что, говоря о токсичных семьях, в первую очередь следует иметь в виду «ядовитых» родителей.

Это обусловлено тем, что именно отец и мать являются обладателями власти и авторитета в семье. Поэтому особенности их личности так или иначе оказывают влияние на остальных членов семьи (детей, а в некоторых случаях и таких авторитетных родственников, как бабушка и дедушка).

С другой стороны, не было бы правильным использовать термин «токсичность» по отношению к какому-либо одному члену семьи. Иногда источником токсичности становятся сами отношения между родителями. Это создаёт в доме негативную обстановку и напряжённую атмосферу, в которой даже самой маленькой искры достаточно для того, чтобы разгорелось пламя. Серьёзное нервное напряжение становится постоянным гостем таких семей.

Какие же процессы обычно скрываются за токсичными семьями? Вот некоторые из них:

- возможные психологические нарушения, расстройства или проблемы с зависимостью у одного из членов семьи;
- злоупотребление властью и авторитарный стиль;
- отсутствующие отец или мать, пренебрегающие своими обязанностями в отношении детей;
- дефицит эмоциональной близости, любви и привязанности;
- физическое и психологическое насилие;
- недостаточная коммуникация из-за недоразвития коммуникативных навыков, особенностей характера или отсутствия интереса;
- неспособность положиться на одного из родителей, отсутствие доверительных отношений;
- низкая самооценка отца или матери;
- завышенный уровень притязаний, требование от детей и другого партнёра выполнения ожиданий второго родителя.

Приведем наиболее распространенную и полную **типизацию токсичных родителей** с краткой характеристикой каждого типа.

I тип – непогрешимые родители. Унижение ребенка, разрушение его самооценки, оскорбление, периодическое физическое насилие по отношению к ребенку и т.п. Такой тип родителей преподносит все это как «закалку» и воспитание сильного характера у ребенка. При этом для своих детей такие родители являются совершенными и все их решения, а также любое их поведение, является закономерным следствием неугодного поведения ребенка. Итогом этого служит возникновение хронического чувства вины по отношению к родителям, а также формирование таких психологических защит как отрицание и рационализация.

Как проявляется воздействие

- 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 для того, чтобы причинить вред, а чтобы преподать мне урок».

II тип – неадекватные родители. Такой тип родителей характеризуется инфантильным отношением как к воспитанию детей, так и к другим ситуациям семейной жизни. Дети неадекватных родителей обязаны с самого младшего возраста быть взрослыми, принимать взрослые решения, если есть младшие братья или сестры, то заменять им родителей. Следовательно, такие дети лишены детства, т.е. того периода, когда удовлетворяются их потребности. Такие родители ожидают от своих детей незамедлительного удовлетворения своих потребностей, а любое проявление ребячества пресекают, унижая достоинства ребенка. Следствием этого является несформированная эмоциональная сфера у детей, а также трудности с самоидентификацией и спецификацией своих желаний и потребностей.

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.

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

III тип – контролирующие родители. Чрезмерный контроль, заполнение собой всех сфер жизни ребенка и т.д., может выглядеть как забота о ребенке, желание предостеречь его от опасностей, но истинными мотивами такого поведения является страх оказаться ненужным, одиноким. В данном случае желание родителей быть нужными ребенку, привязать его к себе значительно превосходит желание научить ребенка быть свободным, тем самым сделав его счастливым. В результате ребенок становится беспомощным, зависимым во всех сферах жизни от своих родителей. С каждой неудачной попыткой отстоять свои личные границы у ребенка будет возрастать чувство тревоги и чувство вины перед своими родителями, вследствие чего будет формироваться неадекватная самооценка.



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».

IV тип – родители-алкоголики. На данный момент существует большое количество работ, посвященных описанию психологического развития и формирования детей в семьях, где один или оба родителя алкозависимы. Выделим некоторые аспекты в развитии таких детей, а именно: неадекватное чувство ответственности и вины, вызванные

самообвинением ребенка или же обвинением со стороны родителей в наличии зависимости и других проблем, порождаемых вредной привычкой.

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 заводжу 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».

V тип – унижающие родители. Основной характеристикой такого типа родителей является беспочвенная критика поведения и любых действий своих детей. Часто унижающее поведение по отношению к ребенку может быть вызвано чувством конкуренции, которое имеет место в случае инфантильности родителей. Следствием такого поведения родителей является очень высокий уровень тревожности у ребенка, безынициативность в любой сфере деятельности, избегание неудач.

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 ненавижу 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.

VI тип – родители-насильники. Данный тип включают в себя родителей, склонных как к физическому, так и к сексуальному насилию. В обоих случаях родители пытаются доказать свою силу и превосходство над ребенком, выместить на нем свои агрессию, гнев, комплексы, которые не имели выхода в сознательную сферу, а так и остались глубоко в бессознательном. В любом случае ребенок, который подвергается насилию в семье, не может доверять окружающим, становится замкнутым, винит в происходящем себя.

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 отца. 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 решила после 30 лет, когда прошла несколько курсов психотерапии».

Описанные типы токсичных родителей имеют определенные различия, как в поведении родителей, так и во влиянии, оказываемом на ребенка. Но главное не то, чем различаются данные типы токсичных родителей, а то, в чем они схожи – это вред, который наносят родители своим деструктивным поведением детям.

Обнаружение причин токсичной динамики в семье позволяет разработать план необходимых корректив и стратегию борьбы с подобными негативными процессами для того, чтобы вновь сделать отношения гармоничными и здоровыми.

Безусловно, далеко не всегда это бывает просто. Как правило, это вызывает серьезный эмоциональный стресс.

Стоит помнить и о том, что для серьезных перемен требуется время. Если за годы выработан определённый стиль общения или попросту привычка к отсутствию коммуникации в семье, то никогда не удастся изменить эту реальность за один день, словно по мановению волшебной палочки.

С другой стороны, гармоничная жизнь в семье, счастье и взаимоуважение родителей и детей стоят любых усилий.

ТОКСИЧНОСТЬ В РОДИТЕЛЬСКИХ ПОСЛАНИЯХ

Есть и другие очень токсичные влияния, например, токсические родительские послания.

С первых дней жизни родители начинают разговаривать со своим ребенком. Поначалу малыш воспринимает эмоциональное содержание речи, интонации голоса, мимику говорящего, спустя некоторое время начинает понимать смысл слов. И тут необходима особенная тщательность и осторожность в выражениях, потому что иногда родители говорят самые, казалось бы, обычные, но в то же время опасные выражения. Они прочно поселяются в памяти ребенка и начинают определять его мироощущение и поведение, они формируют установки и внушают ребенку ненужные запреты.

В психологии это явление называют по-разному: родительские послания, транзакции, директивы, сценарии (программы) жизни, семейный код, родительские предписания, скрытые установки и т.д. Эти послания закладываются в подсознание ребенка и определяют потом всю его оставшуюся жизнь. Формируют эти послания вполне конкретные слова и действия родителей, которые довольно часто повторяются (в том или ином виде) и которые понимаются детьми совсем иначе, чем думают родители: «Ты мне надоел», «Почему ты такой непослушный», «Не мешай», «Горюшко

ты мое», «Глаза бы мои тебя не видели», «За что мне такое наказание...», «Пора стать самостоятельным, что ты ведешь себя как маленький» и т.д.

Какие же часто употребляемые в обиходе выражения, сходящие с уст родителей, опасны для детей? Подробно остановимся на самых распространенных токсических родительских посланиях.

Не живи (не будь)

Фразы, которые запускают послание «Не живи»:

- «Будешь так себя вести, отдам тебя тете/дяде/в детский дом»
- «От тебя одни неприятности»
- «Отстань от меня»
- «Как ты мне надоел»
- «Глаза бы мои тебя не видели»
- «Мне не нужна такая плохая дочь»
- «Мне надоели твои проблемы в школе»
- «Зачем я тебя родила?».
- «Если бы не ты...»
- «Он у нас такой хороший, сидит тихонько в своей комнате и играет в свои игрушки. Нам не мешает»

Что слышит ребёнок: Я плохой. Я не нужен. Меня не хотят видеть. Из-за меня родители страдают. Я виноват в несчастье родителей. Зря я родился. Я виноват в своём рождении. Лучше бы я не родился. Если я умру, мои родители будут счастливы. Я не должен жить. Я не должен жить своей жизнью.

Механизм: Звучит очень страшно и даже противоестественно. Это одно из самых опасных сообщений. Скрытым смыслом этой установки является манипуляция ребенком при помощи внушения ему постоянного чувства вины перед родителями. Ребенку дают понять, что его существование обременительно (или несвоевременно) для родителей. Ребенок начинает испытывать чувство вины за свое появление, ощущает себя вечным должником и подсознательно ищет наказания. Это может проявляться в склонности к риску, экстремальным видам спорта, тяги к алкоголю и наркотикам. Также может проявляться в хулиганском поведении или повышенном травматизме ребенка, потому что невыносимо чувствовать себя виноватым ни за что, лучше за дело (как говорится «без вины виноватым не буду»). Во взрослой жизни такой человек будет чувствовать себя никчемным. Возможно, он будет стараться доказать собственную значимость и заслужить чье-то внимание и любовь. Но, скорее всего, так и будет жить с беспричинным чувством вины и ощущением собственной ничтожности.

Лучше, если родители будут говорить: «Я устала, хочу отдохнуть, ты поиграй пока сам, а потом мы с тобой пообщаемся». «Как хорошо, что ты у меня есть». «Я сержусь, когда в доме громко кричат, когда я прихожу домой после работы, я хочу отдохнуть». «Твое поведение мне не нравится». «Я обязательно тебя выслушаю». «Ты – мое счастье».

Что делать родителям, чтобы не формировать этого послания. Исправить эту установку у себя. В основе этого послания лежит их собственное отношение к жизни или их собственный травмирующий опыт. Обращать внимание на свои мысли, чувства и действия. Говорить и показывать ребенку, что его любят, что он нужен и важен. Искренне любить жизнь и радоваться ей.

Не чувствуй

Фразы, которые запускают послание «Не чувствуй»:

- «Много хочешь – мало получишь»
- «Не хочется, а придется»
- «Как не стыдно плакать»
- «Не смейся, как бы плакать не пришлось»
- «Только слабые боятся»
- «Потерпи, это же совсем не больно»
- «Тебе не горячо! Нормальная вода»
- «Тебе не больно»
- «Что значит, не хочешь есть? Ешь!»
- «Ужас! Ты не должен быть таким сердитым»
- «Нет, это не обидно»
- «Ты устал, ты не можешь сейчас хотеть играть»
- «Не ешь это. Это невкусно»

Что слышит ребёнок: Я не должен чувствовать это. Я не могу чувствовать это. Я не должен чувствовать и испытывать эмоции. Эмоции нельзя проявлять.

Механизм: Одни из самых распространенных родительских посланий – те, которые охватывают сферу чувствительного. Слова «не плачь», «не реви», «потерпи» часто блокируют эмоции. Они говорят – НЕ ЧУВСТВУЙ. Родители не поощряют или блокируют проявление эмоций и чувств у ребёнка, т.к. уверены, что любое их проявление является слабостью и ведет к неудаче. Чаще встречается не тотальное ограничение любой чувственности, а запрет на определенное чувство. Например, запрет на чувство страха, агрессии, голода или холода. Возможно, у родителей у самих заблокированы какие-то эмоции и чувства. Ребенок делает вывод, что хотеть чего-то – это очень плохо, а выражать свои желания вслух вообще недопустимо. Но спрятанные эмоции никуда не исчезают, а просто переносятся на другие доступные объекты. В будущем такому человеку будет трудно разобраться в своих эмоциях, чувствах и потребностях, устанавливать эмоциональные отношения с другими людьми, проявлять сострадание, эмпатию, а значит, трудно понять других людей. Постоянное подавление эмоций нередко приводит к психосоматическим заболеваниям (гипертонии, аллергии, мигрени и т.д.).

Лучше говорить: «Я знаю, тебе больно, это пройдет постепенно». «Я понимаю, ты очень расстроен». «Я заметила, что тебе весело». «Все люди

боятся». «Все люди иногда испытывают злость и гнев». «То, что ты чувствуешь - это нормально». Спрашивать ребенка «ты голоден?», «тебе холодно?»».

Что делать родителям, чтобы не формировать этого послания: Не запрещать ребенку проявлять чувства. Учить ребенка понимать, осознавать, чувствовать, выражать и обозначать словами свои чувства. Учиться самим быть в контакте со своими чувствами.

Будь взрослым (не будь ребёнком)

Фразы, которые запускают послание «Будь взрослым»:

- «Ты уже не ребенок, хватит ныть»
- «Когда ты наконец-то повзрослеешь»
- «Ты теперь у нас за взрослого»
- «Перестань играть и займись делом, ты уже взрослый»
- «Ну что ты как маленький»
- «Ты уже взрослый, ты должен поступать так-то и так-то»
- «Прекрати вести себя как ребёнок»

Что слышит ребёнок: Ребёнком быть неправильно. Правильно быть взрослым. Дети глупые. Умные только взрослые. Если я хочу быть умным, надо быть взрослым. Слушают только взрослых. Если я хочу, чтобы меня слушали, надо быть взрослым. Играть – плохо. Нельзя пачкаться. Нужно быть взрослым и заниматься только взрослыми делами. Быть ребенком – плохо.

Механизм: Лишение ребенка детства и проявлений детскости, прав на ошибку. Капризничать нельзя, хотеть нельзя, эмоции проявлять тоже нельзя – все это не по-взрослому! Ребенок понимает, что взрослым быть хорошо, а ребенком – нет. Пока он ребёнок, он в не выгодном для себя положении (его не любят или он не может что-то получить). Поэтому он решает быть взрослым (и не быть ребёнком). У такого ребенка обострено чувство долга и требовательности по отношению к себе и другим, он не доверяет окружающему миру, стремится все контролировать, испытывает хроническую раздражительность и неудовлетворенность. Подобные «ежовые рукавицы» приводят к формированию морализаторства и «занудства» во взрослой жизни. Такому человеку будет трудно проявлять эмоции. Их придётся по большей части скрывать, что может привести к психосоматическим заболеваниям. Такому человеку будет трудно заниматься делами, связанными с творчеством; он не понимает, чего он хочет, что ему нравится. Может ощущать бессмысленность происходящего. Он не может понять, зачем он живёт, работает.

Лучше говорить: «Какую интересную игру ты придумал». «Я радуюсь, когда ты смеешься». «Я люблю тебя таким, какой ты есть».

Что делать родителям, чтобы не формировать этого послания: Если это послание есть у родителя, то как раз общение с ребенком — это хорошая возможность разрешить и себе быть ребенком, и принять детскую часть в

себе. Не ругать ребенка за проявление детскости. Позволять ребенку быть ребенком, а не стремиться сделать из него серьезного маленького взрослого. Не требовать от ребенка поведения, не соответствующего его возрасту.

Не расти (не будь взрослым)

Фразы родителей, которые запускают послание «Не расти (не будь взрослым)»:

- «Тебе еще рано»
- «Не торопись взрослеть»
- «Детство – самая лучшая пора жизни»
- «Как трудно быть взрослым»
- «Маленькие дети такие хорошие»
- «Я так люблю маленьких детей»
- «Маленькие дети все хорошие, вот потом ...»

Что слышит ребёнок: Чтобы меня любили, я должен быть маленьким. Как только я вырасту, меня перестанут любить. Взрослая жизнь несчастная и полная забот и проблем.

Механизм: Такое послание часто адресовано для младших или единственных детей в семье. Родители страшно любят маленького, беспомощного ребенка, их безумно пугает взросление чада, т.к. им хочется постоянно ощущать свою нужность. Ребёнок слышит в этих словах, что как только он станет взрослым, то родителям станет плохо (или что родители перестанут его любить). Поэтому ребенок делает неосознанно выбор как можно дольше не взрослеть и оставаться маленьким, зависимым, беспомощным, т.к. это гарантирует любовь родителей. Это очень верные и любящие дети, которые согласны жить с родителями всю жизнь, даже ценой отказа от создания собственной семьи. Вырастая, такие дети избегают ответственности, капризны, эгоцентричны, инфантильны, не умеют преодолевать трудности, пассивны и чрезмерно сосредоточены на себе, имеют большие ожидания и претензии к окружающим. Часто подобная директива приводит к формированию социофобий, тревожных расстройств и специфических фобий, зависимости и созависимости.

Лучше говорить: «Развивайся; каждый возраст прекрасен и интересен по-своему». «Сейчас ты в пору детства, можешь много играть и веселиться. Это замечательно». «Здорово, что ты у меня растешь и взрослеешь».

Что делать родителям, чтобы не формировать этого послания: Не быть гиперопекающими. Постепенно передавать ребенку ответственность, по возрасту. Понимать и принимать то, что ребенок растет, и вырастет — и у него будет самостоятельная взрослая жизнь. Не препятствовать сепарации — как первичной сепарации ребенка в возрасте 3 года, так и сепарации в подростковом возрасте.

Не будь успешным

Фразы, которые запускают послание «Не будь успешным»:

- «Ничего не делай, все равно не получится»
- «Ты не умеешь, отойди»
- «У тебя руки не из того места растут»
- «Это слишком сложно для тебя»
- «Ну, кто так делает»
- «Не трогай, сломаешь»
- «Вот он умеет это делать, а ты нет. Посмотри, как он хорошо это сделал»
- «Опять сломал»
- «С твоими-то руками... Я удивлен, что ты вообще за это взялся»
- «Яблоко от яблони недалеко падает (в случае, если ребенок задумал сделать что-то, что его родитель делать не умеет)»

Что слышит ребёнок: Я не умею это делать. Я ничего не умею. У меня руки растут «не из того места». У остальных все получается, а я ничего не могу.

Механизм: Родители постоянно твердят ребёнку, что он что-то плохо сделал, что они (или кто-то другой) это делают лучше. Упрекают за все ошибки. Не дают возможности потренироваться (уже после первой неудачной попытки они сообщают ему, что у него ничего не получилось и не получится). В результате ребёнок приходит к выводу, что он ничего не умеет, и уметь не будет. Ребенок усваивает, что проявлять инициативу и действовать небезопасно. Такое родительское предписание практически полностью блокирует активность и инициативу ребенка. Став взрослым, человек избегает любой ответственности и затруднений, крайне инфантильный и пугливый, постоянно откладывает важные дела «на потом», не умеет планировать распорядок дня, всегда опаздывает, ничего не успевает, не уверен в собственных силах.

Лучше говорить: «Попробуй, учись, действуй, а мы тебя поддержим в твоих начинаниях». «Ты умеешь». «Будь успешным». «Я верю в тебя». «Все ошибаются, в следующий раз у тебя обязательно получится». «Давай сделаем это вместе». «Ты все сможешь сделать сам, у тебя все получится».

Что делать родителям, чтобы не формировать этого послания: Проработать это послание у себя, разрешить себе быть успешными. Тогда ребенок сможет бессознательно это разрешение «скопировать». Замечать успехи, праздновать успехи. Поощрять ребенка за успехи. Замечать, как вы реагируете, если вы соревнуетесь с ребенком, и он выигрывает. Не отвергать успех ребенка.

Не будь собой

Фразы, которые запускают послание «Не будь собой»:

- «Мы хотели девочку, а родился ты (и наоборот)»
- «Мы хотели, чтобы у тебя глаза были светлые (темные), но ты родился с ...»

- «Мы очень переживали смерть первого ребёнка и решили родить еще»
- «Ты очень похож на своего дедушку / прадедушку / тетю / брата и т.д.»
- «В нашей семье ты займёшь место (имя мёртвого родственника)»
- «Ах ты, гадкий утёнок, и в кого ты такой»
- «Не ешь много, будешь толстый, никто тебя любить не будет»

Что слышит ребёнок: Я не должен быть собой. Я должен быть другим. Я не могу выглядеть так, как сейчас выгляжу. Чтобы родители меня любили, мне надо измениться. Я должен поступать и думать так, как от меня ждут другие. Только тогда меня будут любить.

Механизм: Послание передается, если родители — критикующие, отвергающие, не дающие безусловной любви. Когда родители не принимают ребенка таким, какой он есть, и транслируют ему, что любовь надо заслужить, что надо быть хорошим и лучше стараться. Может быть, кто-то из родителей не хотел ребенка, и подсознательно «Я тебя не хотел, но раз уж ты родился, докажи, что ты имеешь право жить тут, будь таким, каким я скажу». Т.е. ребенку надо постоянно что-то доказывать, заслуживать и бесконечно улучшать себя. Ребенок из этого делает вывод, что он должен постоянно работать над собой, становиться лучше, ведь только тогда он заслужит любовь родителей. Вырастая, он так и будет чувствовать себя ущербным, виноватым, не таким как надо, неправильным, ощущать себя не тем, кто он есть. Будет стремиться стать другим. Но изменившись и «став другим», он не сможет почувствовать себя счастливым, ведь он «должен быть другим» ... Будут трудности в принятии самостоятельных решений. Мнение окружающих может оказаться решающим. Будет плохо понимать свои чувства и эмоции.

Лучше говорить: «Как ты мне нравишься». «Какое счастье, что ты у нас есть». «Я тебя люблю, люблю». «Будь собой». «Кушай на здоровье».

Что делать родителям, чтобы не формировать этого послания: Давать ребенку безусловное принятие и подтверждение, что он хороший такой, какой есть. Не отвергать ребенка. Не критиковать личность, а только действия, поведение. А лучше не критиковать, а говорить о том, что хорошо (чтобы подкрепить хорошее), и говорить о том, что еще улучшить.

Не думай

Фразы, которые запускают послание «Не думай»:

- «Даже и не думай об этом»
- «Думай не об этом, думай о том»
- «Ты не должен думать об этом»
- «Не думай, просто сделай, как я говорю»
- «Ты откуда такой умный взялся»
- «Нашёлся тут умник»
- «Твоё мнение никого не интересует»

- «Тебя не спрашивают»
- «Думаешь, что все знаешь?»
- «Думаешь, самый умный?»
- «Он всегда делает, как я говорю, никогда не спорит, не перечит. Молодец!»

Что слышит ребёнок: Я не должен думать. Об этом думать нельзя. Можно думать только об этом и об этом. Другие все знают лучше. Я глупый. Пусть другие думают, а я буду только выполнять.

Механизм: Родители всячески не допускают самостоятельных мыслей ребёнка. Либо ему не разрешают думать на определённые темы (секс, алкоголь, агрессия, развлечения и т.д.), вместо этого предлагая думать на другие темы, либо родители и вовсе всё время думают за ребёнка, не берут во внимание мнение ребенка, высмеивают домыслы своего чада. Ребенок в меру своего детского понимания решает, что лучше не думать. Потому что думать опасно, думать бесполезно, если думаешь — становится только хуже, или потому что все равно я думаю неправильно. У такого ребенка блокируется способность к размышлению, а также не формируется собственное мнение. Во взрослой жизни такие люди крайне беспомощны при разрешении возникших проблем, им будет трудно осваивать новые области, будут подвержены манипулированию, склонны к зависимости от других людей.

Лучше говорить: «А ты как думаешь?». «Ты имеешь право на свое мнение». «Для нас (меня) важно то, о чем ты думаешь». «Мы (я) ценю (уважаю) твое мнение». Не говорить «не думай».

Что делать родителям, чтобы не формировать этого послания: Поощрять, когда ребенок чем-то интересуется, его познавательную активность. Не обесценивать мысли, рассуждения, не говорить ему, что он еще глупый и маленький. Очень важно привлекать к процессу принятия важных решений всю семью. Когда вы решаете, куда пойти поужинать или отправиться в отпуск, спросите своего ребенка о том, чего ему хочется. Если вы не примете пожелания ребенка во внимание, обязательно объясните ему мотивы такого поступка спокойно и понятно.

Несомненно, большая часть родительских установок положительна и способствует благоприятному развитию личного пути ребёнка. Однако негативные родительские установки, особенно, если они постоянные, могут являться источником многих эмоциональных проблем ребенка, как в настоящем, так и будущем. Детское подсознание легко подхватывает неосторожную реплику и реализует впоследствии как постгипнотическое внушение. Особенно часто фиксация происходит в момент физического наказания, потому что под воздействием сильных эмоций внушаемость наша резко возрастает.

Проанализируйте, какие директивы, оценки и установки вы даёте своим детям. Сделайте так, чтобы негативных было очень мало. **Научитесь трансформировать их в позитивные, развивающие в ребёнке веру в себя, богатство и яркость эмоционального мира.**

Более подробно о токсичных посланиях, как они влияют на ребенка, а также тактические подсказки для родителей можно узнать по ссылкам:

<http://www.novch-det-centr.soc.cap.ru/page/6089#.W3An2MJ9j4Y>
<https://nsportal.ru/user/348010/page/vliyanie-roditelskikh-ustanovok-na-razvitiye-detey>

ЗАМЕЩАЮЩИМ РОДИТЕЛЯМ: КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ИЗ ТОКСИЧНОЙ СЕМЬИ

Воспитанники замещающих семей – это, как правило, дети, имеющие опыт воспитания в токсичных семьях. У кого-то родители были алкоголиками или наркоманами, кто-то пережил насилие, а кто-то жил в постоянных скандалах, рукоприкладстве, пренебрежении базовыми потребностями. Все это разрушало их личность и личные границы. Как же помочь такому ребенку?

После спасения из токсичной атмосферы ребенку нужна стабильная, спокойная устроенная жизнь, а также восстановление чувства границ, расслабление, выражение и признание эмоций, формирование навыков саморегуляции.

Важно и нужно:

Режим дня

Не обязательно строгий, но хорошо хотя бы разделить день на утро-день-вечер какими-то ритуалами: завтрак-обед-ужин или до сна – после сна. Утренняя и вечерняя рутины – как просыпаемся, встаем, завтракаем, как собираемся спать, умываемся, укладываемся.

Четкий ритм - это опора. Дети в трудной ситуации не всегда чувствуют своё тело и свои потребности. Важно помогать им и давать знаки, когда спать, когда есть.

Эмоциональный контакт с кем-то старшим

Это может быть любой близкий взрослый или даже просто старший ребенок (подросток) - надежный, ответственный, безопасный.

Проговаривание и принятие чувств ребенка

Важно, чтобы ребенок мог выражать свои чувства – говорить, плакать, кричать. Стоит дать понять ребенку, что эти чувства нормальны. Называйте чувства, которые испытывает ребенок («ты сердишься», «ты обижен», а также «ты радуешься»). Потом ребенок сможет распознавать их в себе. Все это – путь к осознанию, к чувству себя.

Игротерапия

Игры в шалаши, палатки, домики. Игры в прятки. Иногда маленькому ребенку просто достаточно дать наволочку, в которую можно залезть.

Ткань, которая и дом, и плащ, и крылья. Такие игры помогают детям почувствовать свои границы, свое пространство, «замкнуться» после состояний «разорванности» и «растрепанности» либо «несуществования», бесчувствия, которые сопровождали его в жизни в отравленной среде.

В ролевых играх можно проживать эмоции: как боится зайчик? как злится медведь? как прячется белочка?

Игры на заземление – вообразить, что ты дерево с корнями, что тебя греет солнышко, что ты цветочек и прорастаешь из зёрнышка, распускаются лепестки, что дождик на тебя капает, ветерок дует.

Совместные игры со значимым взрослым, ответственным за ребенка: в веточку и дерево (деточка-веточка растет на маме-дереве, большом и крепком), в маму-птицу и птенчика («забирайся под крыло, там и тихо, и тепло»), в кенгуренка (который живет у мамы в кармане).

Арт-терапия

Свободное творчество – просто размазывать краску по большим листам, мазать пластилин. Можно смешивать краски, изучать, исследовать. Это дает возможность выразить себя, а также расслабиться.

Некоторым детям страшно рисовать на белом чистом листе, им лучше подойдут раскраски (рисование в заданных рамках и границах).

Лепка из разных материалов. Пластилин, тесто, воск, глина. Глина охлаждает, воск согревает. Если чувствуете, что ребенок замёрз, застыл, «замороженный», дайте ему для игры тёплый воск. Лепите вместе с ребенком пирожки, пельмени, вареники, катайте тесто на домашнюю лапшу.

Если ребенок соглашается на такую игру, и у вас есть время на нее, можно лепить что-то и переделывать - страшное в смешное, например.

Сказки (терапевтические сказки)

Чтение сказок, в которых у детей-героев возникают схожие проблемы или есть схожие страхи, игры в эти сказки. Сочинение сказок про маленькую девочку или маленького мальчика (или любимого зверька ребенка), который проживает то же самое, что прожил ребенок.

Сказки помогают отделить себя от своей ситуации, посмотреть на свои переживания со стороны, осознать чувства и страхи, проявить симпатию и эмпатию к самому себе в лице сказочного героя.

Телесные, сенсорные практики

Пеленание, кокон (завернуть ребенка в простынку, в одеяло, как в кокон), просто укутывание, обкладывание ребенка подушками. Это даёт почувствовать границы тела и, как и объятия, помогает расслабиться, снимает напряжение, утешает боль, способствует выработке гормонов радости.

Массаж – поглаживания, постукивания, сжимания.

Теплые ванны, обливания и вообще любые водные процедуры и игры с водой.

Активные игры, где нужно управлять своим телом – лазанье, велосипед, самокат, игры с мячом.

Самое главное - это доброжелательное отношение к ребенку, ласка, улыбки. Окружите ребенка теплом и уважением, и ребенок оттаяет и расслабится.

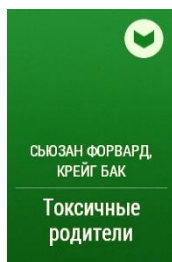
Заключение

Токсичные семьи напоминают собой маленькие островки, семейный очаг которых переполнен конфликтами, давлением и аномальными тенденциями, откладывающими отпечаток на жизни каждого из родственников.

Степень травмированности ребенка напрямую связана с родительской компетентностью. Исключить или минимизировать негативное воздействие на личность ребенка способна ответственная модель родительского поведения. Дети имеют право не только быть накормленными, одетыми и защищенными, но и также право на то, чтобы иметь чувства и взгляды, которые уважают и принимают во внимание.

Если Вы заметили в своем поведении проявления «токсичного» поведения, тормозните, сделайте шаг назад. Спросите себя, что для вас важнее - победа любой ценой или чувства Вашего ребенка и Ваши с ним отношения? Всегда помните, что рядом с Вами растет отдельная личность, которая рано или поздно станет полностью самостоятельной.

Рекомендуемая литература:



1. Книгу **Сюзан Форвард «Токсичные родители»** можно скачать по ссылке: <http://www.klex.ru/gj8>

Все (или почти все) родители время от времени не оправдывают наших ожиданий. Однако Сюзан Форвард не смягчает ударов, когда речь заходит о людях, чьи недостатки наносят тяжелую психологическую травму детям.

Ее книга помогает свести на нет родительские манипуляции авторитетом, чувством вины и прочими «убийцами» чувства собственного достоинства. Эта книга для всех, кто хочет справиться с болью детства, а главное, идти дальше, выйти за рамки паттернов разочаровывающих взаимоотношений, укоренившихся в родительском доме.

Другое название книги «**Вредные родители**».

2. Статью **В.И.Горбачевой «Родительская компетентность как социальная проблема»** можно скачать по ссылке: <https://cyberleninka.ru/article/n/roditelskaya-kompetentnost-kak-sotsialnaya-problema-1.pdf>

Статья посвящена проблемам родительской компетенции в современном обществе. Автор анализирует концепцию, так называемого, токсичного родительства. Особое внимание в ней уделяется эмоциональной некомпетентности матерей и отцов, проявляющейся в максимальном контроле за детьми и невнимании к нуждам детей. В статье использованы данные эмпирических исследований об отношениях между родителями и подростками.



3. Главу из книги Й. Стюарта, В. Джойнса "ЖИЗНЕННЫЙ СЦЕНАРИЙ" можно прочитать по ссылке: <https://econet.ru/articles/114095-novyy-vzglyad-na-stsenarnye-poslaniya-ot-roditeley-rebenku>

Жизненный сценарий состоит из ряда решений. Эти решения принимаются ребенком в ответ на сценарные послания о себе, других людях и мире в целом. Сценарные послания исходят главным образом от родителей ребенка. В данной главе вы узнаете о природе сценарных посланий и способах их передачи.

4. Статью Артема Полянина «12 признаков токсичных родителей, которые калечат психику детей» можно прочитать по ссылке: <https://kolobok.ua/semya/vospitanie/12-priznakov-toksichnyh-roditelej-kotorye-kalechat-psihiku-detej-8276.html>

Существуют разные подходы к вопросу воспитания подрастающего поколения. Но некоторые родители, порой сами того не осознавая, настолько отравляют жизнь детей, что могут нанести им серьезный вред своими действиями или, напротив, отстраненностью.

В статье вы узнаете как никогда нельзя себя вести с детьми, чтобы в семье не было проблем.

Видео:

1. «Кто такой "токсичный" родитель» можно посмотреть по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=rlfMml6cdU0>

2. «Токсичные слова» можно посмотреть по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=5xvL3CwjCbY>

3. Родительское послание: НЕ ЖИВИ можно посмотреть по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=qq8ufNsWyUs>

4. Родительское послание: БУДЬ ВЗРОСЛЫМ / БУДЬ МАЛЕНЬКИМ можно посмотреть по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=G12TAq2LWcQ>

5. Родительское послание: НЕ ЧУВСТВУЙ / НЕ ДУМАЙ можно посмотреть по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=PxoV6q6-Oxk>

6. Один из ярких примеров токсичного взаимодействия внутри семьи можно наблюдать в фильме «Похороните меня за плинтусом», снятом по известной одноименной повести П. Санаева. Сюжет построен на противостоянии бабушки и матери, которые никак не могут поделить между собой внука и сына — мальчика Сашу. В силу внутренних проблем и противоречий бабушка стремится постоянно сохранять контроль над дочерью и над внуком. В результате страдают все, особенно ребенок.