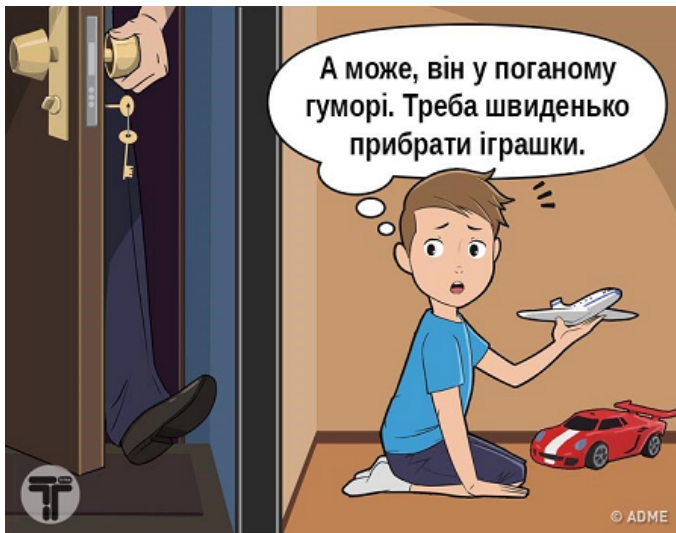


Про батьківську токсичність

Спеціалісти допомагають побачити різницю між невдячними дітьми та жертвами токсичного виховання. Наприклад, клінічний психолог Сет Майєрс ([Seth Meyers](#)) та професор психології Престон Ні ([Preston Ni](#)) у своїх статтях розповідають про батьківську поведінку, що псує життя дітей. Взагалі, виховання – це важка праця, тому не варто докоряти батькам за їх «неідеальність». Так само можна заявити, що «Супергерої хаотично рятують світ». Межа між батьківськими помилками та відвертою шкодою буває дуже тонкою. В цій статті ми поговоримо про тих людей, котрі морально калічать своїх дітей. Як їх розпізнати та захиститися – читайте далі.

Токсичний батько чи мати висувають перед дитиною суперечливі завдання. Вони кидають логіці більш серйозніший виклик, аніж прохання закрити рота і їсти суп. Пропонуємо виявити, які вимоги неможливо виконати без шкоди для психіки.

1. БІЙСЯ МЕНЕ – ЛЮБИ МЕНЕ



Токсичні батьки часто наділяють емоційні атаки несподіваними формами – турботи, суворості, боротьби із забаганками. **В такий сім'ях діти розуміють настрій батьків за звуком ключів, що впали чи за мікровібраціями кроків старших.** Їхнє життя минає поміж сеансів «промивання мізків».

Токсичні батьки ображаються, якщо їхні спроби зробити добро сприймають насторожено. Тоді вони починають звичну пісеньку: «Всі діти – нормальні, а від тебе не дочекаєшся ні добра, ні любові, ні опіки».

2. ЗРОЗУМІЙ ПРОБЛЕМИ ДОРОСЛИХ – ЗАЛИШАЙСЯ ДИТИНОЮ БЕЗ ПРАВ



В токсичних сім'ях батьки діляться відповідальністю за свої вчинки з дітьми. Наприклад, дитина вірить, що через її погану поведінку тато мусить заспокоювати нерви міцними «ліками». **Потім дитину перетворюють на учасника дорослих драм.** Їй потрібно призвичаїтися до важкої сімейної ситуації, зрозуміти, допомогти, втішити. На жаль, до переліку обов'язків не внесене право на власну думку.

3. БУДЬ НАЙКРАЩИМ СЕРЕД УСІХ – НЕ ЗАБУВАЙ, ЩО ТИ – «ПОРОЖНЄ МІСЦЕ»



Батьки-нарциси вимагають від дитини лише найвищих досягнень. Втім, перемоги сприймаються як звичайна річ. Мовляв, досягнув успіху – хай буде, не досягнув – тримай свою порцію приниження. Коментарі, які знецінюють, псують життя вже з дитинства. Дитина дорослішає з відчуттям, що так і не стала доброю для батьків.

ВІДКРИЙ ПЕРЕДІ МНОЮ ДУШУ – НЕ ДИВУЙСЯ НОЖЕВІ У СПИНІ

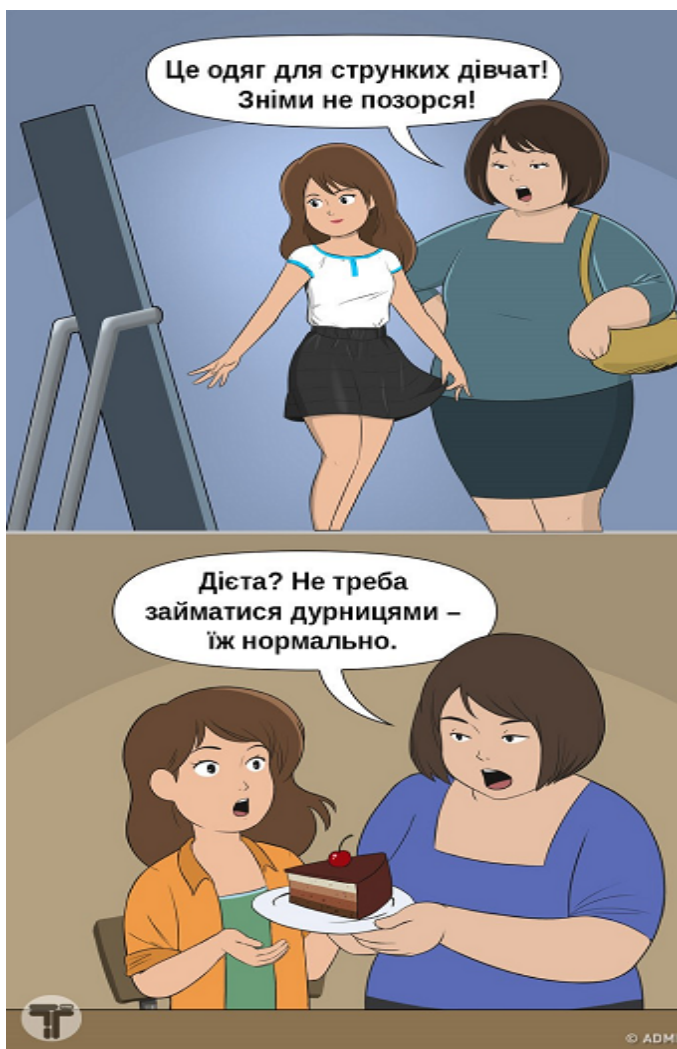


Токсичні батьки витягують з тебе зізнання можливими і неможливими способами. Найчастіше вони викликають відчуття провини у сина чи дочки. **Пізніше отримана інформація буде використана проти співбесідника.** Ось декілька сценаріїв розгортання ситуації:

Особисті подробиці життя сина чи доньки стануть відомі іншим людям: родичам, сусідам, а інколи і продавцям із місцевого ринку. Соусню під назвою «А що тут такого страшного?» приховає гостроту претензій.

Один із батьків отримує привід для докорів або колючих коментарів: «Якщо ти такий гарний, чому тоді... (сюди ставимо придумані факти).

5. ТИ ПОГАНИЙ – НЕ СМІЙ СТАВАТИ КРАЩИМ



Чим нижчою є самооцінка дитини, тим легше змусити її підпадати під свій вплив. Токсичні батьки із запалом обговорюватимуть невдачі та недоліки сина чи дочки. **Акцент найчастіше падає на зовнішність – таку собі відкриту больову точку.** Якщо немає очевидних дефектів – будуть придумувати неіснуючі.

Дитині не даватимуть змоги звільнитися від комплексів, бо добрі результати підвищують самооцінку.

Токсичним батькам потрібна не «вдосконалена» дитина, що проявляє силу волі, а груша для боксу.

6. ВДОСКОНАЛЮЙСЯ – ПЕРЕКРЕСЛИ СВОЇ ПЛАНИ НА МАЙБУТНЄ



Від дитини вимагають бути успішною, але в той же час ігноруються її спроби досягти мети. Наприклад, треба рухатися вгору по кар'єрній драбині та надалі залишатися маминим підсобником. Шукати корисні знайомства, не виходячи із кухні.

Родичі-нарциси радіють благополуччю дитини через дві причини:

- Успіхами дітей можна дратувати інших людей – хай заздять.
- Успішні діти забезпечать доступ до кращого життя.

Однак існують інші мотиви. Дитину налаштовують на ідеалізовані сценарії, щоб час від часу нагадувати про відстань між нею і омріяною метою. Префікс «недо-» залишиться назавжди у характеристиці дитини.

Життя часто ставить токсичних батьків перед вибором: що краще – втратити контроль над дитиною і отримати більше благ для сім'ї чи навпаки? Швидше за все, від контролю вони не відмовляться.

7. РОБИ, ЯК Я РАДЖУ – ТИ ВИНЕН У ПОГАНИХ РЕЗУЛЬТАТАХ



Родич-нарцис поводить з дитиною, як господар із твариною. Активно планує її життя, негативно реагує на відповіді чада. До уваги не беруться наслідки панівного контролю. Якщо щось йде не так – винний «виконавець».

«Не має значення, чиє рішення правильне – твоє чи моє. Головне, щоб не твоє», – ось основний девіз токсичного тата чи мами.

8. ЗАБИРАЙСЯ З-ПЕРЕД ОЧЕЙ – НЕ ЗАЛИШАЙ МЕНЕ



В нормальних сім'ях адекватно сприймають бажання дорослої дитини, котра хоче жити сама. Для токсичних батьків сепарація дітей – це запуск роботів на Місяць: сама подія ніби реальна, але рідко відбувається, не з нами і далеко від нас.

Під будь-яким приводом дитину не випускають із поля зору, проте регулярно докоряють квадратними метрами. Під заборонаю брати повноцінну участь у сімейній нараді.

Чого насправді хоче токсичний тато чи мама? Щоб доросла дитина жила збоку, поводитися тихо та сумирно.

9. ПРИЙМАЙ ДОПОМОГУ – ПРИПИНИ ТЯГНУТИ З МЕНЕ ГРОШІ



Батьки пропонують якусь послугу, без котрої можна обійтися. Відмова викликає образ. Дитина мимоволі думає: «Батьки, напевне, хочуть відчуватися потрібними». Допомогу прийняли, вдячність передали, зворотня послуга подарована (мова не йде про дітей-споживачів). Щасливий кінець? Його не буде, тому що токсичні батьки викривлять сюжет цієї історії. Згідно з ними пожиттєве рабство – це гідна плата за баночку пovidла.

Діти двічі стають моральними заручниками:

При спробі відмовитися від допомоги батьків. Негарно носом крутити, коли близькі люди хочуть догодити.

Отримавши статус «вічний боржник». Батьки так важко працювали на дачі – то хіба важко їм допомогти? Навіть якщо допомога означає «терміново приїжджай в 9:00 в суботу, забери відро надгнилих яблук».

10. ДОВІРЯЙ МЕНІ – БУДЬ ЗАВЖДИ НАСТОРОЖІ



Приватність? Особистий простір? Пффф... на думку токсичних батьків, ви неправильно вимовляєте слова «ревізія» і «контроль».

Важко морально обмежити доступ на свою територію: батьки звинувачують у недовірі. Не врятує окреме житло: запасні ключі, які ви дали «про всяк випадок», не лежать без застосування. Треба виправдовуватися після кожної ревізії. Що, наприклад, брудна чашка робить на столі, навіщо витратили гроші на ці дурниці?

ЯК ПОВОДИТИСЯ З ТОКСИЧНИМИ БАТЬКАМИ?

З токсичних стосунків дуже важко вирватися. Навіть якщо діти подорослішали і живуть окремо. Утім, спеціалісти дають універсальні поради, як захистити свої межі та не довести стосунки до повного руйнування. Спочатку, наприклад, необхідно прийняти важливі факти:

Минуле неможливо виправити.

Токсичні стосунки схожі на хронічні захворювання: «зцілити» їх не вийде, саме тому найголовніше – уникнути загострення ситуації.

Рекомендації психологів базуються на тому, що **у людини є права та бажання, за які не має бути соромно:**

- Жити окремо і за власними правилами.
- Не брати участі у вирішенні дрібних повсякденних проблем родичів.
- Обмежити доступ до своєї території.
- Накопичувати свій досвід, ігноруючи батьківське «я знаю краще, як треба зробити».
- Керувати своїми ресурсами: часом, силами, зарплатою.
- Не жертвувати власними інтересами заради термінового батьківського «треба».

Дуже важливо пам'ятати: ці права актуальні для обох сторін. Не можна відгороджуватися від батьків і сприймати їх допомогу, як належне.

Ми будемо щасливі, якщо наведені ситуації ви охарактеризуєте одним суттєвим поняттям «дивина». Отже вашим батькам можна подякувати за адекватність та доброту.

Джерело:

<http://www.tutkatamka.com.ua/nathnennya/psihologiya/10-oznak-toksichnix-batkiv-kotri-psuyut-zhittya-svoim-dityam-i-navit-pro-ce-ne-zdogadyutsya/>