

Токсичні батьки: хто вони такі, як поведяться і що з цим робити. Поради психологів



Дарія Поперечна редакція "Української правди. Життя"

Всі ми родом із дитинства – в цей час формується наше сприйняття світу, погляди і страхи.

А розвиток особистості напряду залежить від спілкування та відносин з рідними.

Батьки – безсумнівний авторитет для дитини, який має бути запорукою захисту і джерелом любові.

Так трапляється не завжди. І вже з вуст дорослих людей можна почути про токсичних батьків та нездорові відносини.

Чому батьки стають токсичними? Як розпізнати цю "отруту"? Що допоможе їй побороти?

Щоб відповісти на ці запитання, проконсультувалась із дитячими та сімейними психологинями – Катериною Гольцберг і Світланою Шумською.

Хто такі токсичні батьки?

"Це батьки, які травмують своїх дітей.

Така поведінка отруює відносини, завдає дитині біль на емоційному чи фізичному рівні", – розповідає психологиня Світлана Шумська.

Батьки такого типу будують токсичні відносини – це може бути надмірна опіка, контроль, приниження чи прояви агресії.

Логіку таких батьків важко зрозуміти, оскільки в певних моментах вони суперечать самі собі.

"Головна особливість токсичних батьків – це суперечність.

Вони завжди посилають дитині меседж, який дає ґрунт для розщеплення: "Стій там – йди сюди!".

Наприклад, тато робить з себе грізного суворого батька, але при цьому вимагає, щоб його любили і обожнювали", – пояснює психологиня Катерина Гольцберг.

Ця особливість породжує в дитині почуття несправедливості та образи, яке згодом супроводжує її в дорослому житті.

Крім того, діти перестають відчувати себе безпечно поряд із батьками і переймаються страхом у різних проявах.

*"Дітей токсичних батьків відрізняє **страх перед батьками або страх, що з ними щось трапиться.***

Думка "я стану причиною батьківських бід" – ознака діяльності токсичних батьків.

Найчастіше такі батьки – шантажисти, які можуть спекулювати на цих почуттях.

В цю категорію, наприклад, потрапляють мами, які демонстративно хапаються за серце", – додає експертка.

І тут виникає питання – чому вони так поведуться з рідними дітьми?

Насправді, ці люди теж є жертвами своєї токсичності, корінь якої – у різноманітних психологічних травмах.

Тому прийняті ними рішення часто виникають неусвідомлено.

"Токсичні батьки – нещасні, травмовані в дитинстві, або нещасливому шлюбі.

Щось таке відбувається в їхньому житті, розвитку і психіці, що не дає можливості розслабитися і жити повноцінним життям.

Вони не можуть впоратися з таким станом і неусвідомлено починають скидати негатив у сім'ю.

В поле токсичності насамперед потрапляють діти, оскільки вони найменш захищені", – пояснює експертка Світлана Шумська.

Катерина Гольцберг зазначає, що фактор токсичності – спадковий.

Тому, якщо людина виросла з токсичними батьками, вона може проектувати цю модель поведінки в дорослому житті.

Проте поведінка батьків, яка не імпонує дитині, не завжди є токсичною.

"У нас зараз утворився певний мейнстрім – криза, коли в усьому винні батьки.

Багато дорослих зараз ображаються на своїх батьків, які щось зробили не так, особливо у 90-ті.

У батьків є певні незалежні обставини, з яких вони виходять під час виховання.

Вчинок, який дитина може сприйняти як недолік у вихованні, не завжди є токсичним", – зауважує психологиня.

При цьому важливо розуміти, що окрім токсичних батьків, які впливають на емоційну складову, є більш серйозні випадки. Наприклад, батьки із залежностями, фізичні чи вербальні абюзери та інші.

Чим токсичні батьки небезпечні для дитини?

Будь-який токсичний вплив батьків **негативно відображається на розвитку дитячої особистості.**

В дитини з'являються різноманітні психологічні травми, блоки та страхи, які згодом не дають їй нормально розвиватися і побудувати щасливі відносини в дорослому житті.

Проблеми в сім'ї можуть також **негативно впливати на фізичне самопочуття** та викликати різноманітні психосоматичні захворювання.

При цьому дитина не в силі протистояти батькам і оцінити негативні наслідки їхніх дій.

"Для дитини батьки – це незаперечний авторитет. Якщо вони не праві, тоді хто?"

Дитина може розуміти, що щось не так лише на рівні відчуттів.

Її будуть переповнювати негативні емоції – страх, образа, сльози, біль.

Але сама вона не може вирішити цю проблему – добре, коли в родині є якась авторитетна особистість", – розповідає Світлана Шумська.

Дитяча психіка також бере до уваги токсичні відносини між батьками, які сприймаються дуже хворобливо.

Психологиня пояснює, що токсичний вплив на дитину може проявлятися протягом різних періодів розвитку:

Дитинство

До одного року – це період прихильності, коли дуже важливо що транслює мама, тато і близькі люди.

Згодом починається криза трьох років і перші прояви самостійності, коли дитина активно вивчає світ навколо себе.

Вона аналізує не лише спрямовані до неї емоції, а спостерігає за спілкуванням батьків та побудовою сімейної системи.

Якщо між собою у батьків йдуть постійні війни – дитина буде сприймати все через призму страху.

Негативний досвід буде відкладатися в її підсвідомості та транслюватися в дорослому житті.

Криза семи років

Коли дитина йде в школу, у неї вже з'являються свої переживання, до яких можуть додаватися ще сімейні.

Якщо під час навчання батьки ставлять для дитини надто високу планку, вона починає відчувати себе перенавантаженою.

Такий процес часто супроводжується падінням самооцінки.

При цьому діти не можуть сказати батькам про свої труднощі, бо хочуть виправдати очікування.

Підлітковий період

Дитині потрібна любов, підтримка і сприйняття.

Якщо вона постійно стикатиметься з токсичністю і докорами, то почне відчувати небезпеку.

І уже в дитинстві, особливо в підлітковому віці, буде виробляти стратегії для безпеки.

Все це може проявитися в психосоматиці, або в деструктивній соціальній поведінці – вуличні посиденьки, дивні компанії, погані звички.

7 меседжів токсичних батьків

Батьки такого типу оперують певними посланнями, які є індикаторами їхньої токсичності у відносинах.

Ці меседжі демонструють суперечність їхніх вимог та сприйняття навколишнього.

"Не будь собою"

В цьому посланні батьки можуть шифрувати *"не будь собою – будь мною"*.

Часто за допомогою дітей вони хочуть реалізувати свої амбіції та нездійснені мрії.

Навіть якщо дитина немає такого бажання або хисту.

*"Відбувається насильство над дітьми, але наче на благо. Може звучати фраза **"я ж для тебе стараюся"**.*

Тоді у дитини виникає відчуття провини. При цьому батьки часто щось вимагають, можуть дорікати грошима.

Навіть якщо така дитина розплачується з батьками – їм все одно недостатньо", – ділиться Катерина Гольцберг.

У дітей, які піддаються такому впливу, виникають проблеми із самооцінкою.

"На дитину навішують багато ярликів і ставлять рамки.

Батьки хочуть, щоб дитина відповідала їхнім очікуванням і була зручною", – розповідає Світлана Шумська.

У такому випадку поширене також порівняння з іншими, коли дитина завжди гірша за когось.

"Дочка маминої подруги" народжується саме в устах токсичних батьків" – зазначає Катерина Гольцберг.

"Не будь дитиною"

В психології таке явище має назву "парентифікація" – коли дитина відіграє роль дорослої для своїх батьків.

Воно притаманне для токсичних особистостей, які не можуть впоратися з функціями батьківства і хочуть перекласти відповідальність.

"Часто такі батьки навішують на дітей свої проблеми, наприклад, змушують їх брати участь в дорослих сварках.

Батьки намагаються використовувати дитину в якості дипломата, який зобов'язаний їх мирити.

Присутні інтенції "скажи мамі, скажи татові".

Тоді дитина вислуховує дорослі проблеми, з приводу грошей, розлучень, навіть інтимних моментів", – пояснює ситуацію Катерина Гольцберг.

Психологиня розповідає, що відповідальність в таких сім'ях, зазвичай, лежить на дитині.

"Їй дають вибір в ухваленні дорослих рішень, а потім звинувачують за те, що вона зробила це неправильно.

Навіть якщо батьки пропонують дитині вибирати, вони наполягають на рішенні, яке їм імпонує.

Але відповідальність за це буде нести дитина", – додає експертка.

У дорослому віці такі діти відчують, що у них не було дитинства.

Через це їм важко побудувати якісь відносини чи комунікацію, бо вони все сприймають крізь призму дорослого бачення.

"Не виростай"

Батьки хочуть, щоб дитина завжди залишалась маленькою.

"Таким чином вони намагаються продовжити своє батьківство – часто від цього страждають молодші діти", – ділиться Світлана Шумська.

Такі послання не рідко йдуть від особистостей, які реалізували себе лише у батьківстві.

Згодом з таких дітей виростають інфантильні дорослі.

Їм внутрішньо важко відділитися від матері, вони не відчують себе дорослими, самостійними людьми.

"Не приховуй від мене таємниць"

Це тип батьків, які хочуть максимально контролювати свою дитину.

Такі діти постійно зустрічаються з батьківськими маніпуляціями.

Вони знаходяться під максимальним наглядом, тому їм важко зробити власний вибір.

"Токсичні батьки вимагають від дитини незвичайної відвертості, коли немає межі навіть до особистого життя.

Можуть читати особисті листи або брати участь в комунікації між однолітками.

А все, про що дізнаються, можуть використовувати проти своєї ж дитини за допомогою звинувачень", – розповідає Катерина Гольцберг.

"Не будь успішним"

"Зазвичай, токсичним батькам вигідні будь-які недосконалості їхніх дітей, але при цьому вони вимагають бути ідеальними.

Наприклад, дитина має проблему із зайвою вагою – батьки постійно говорять, що потрібно худнути.

Але самі ж загодовують – "ти що навіть в мамі не поїси?", – пояснює Катерина Гольцберг.

Крім того, батьки можуть підсвідомо змагатися з дитиною.

В цю категорію також відноситься послання "нічого не роби", коли провокується безпорадність і зневіра у власні сили.

Тоді діти думають: *"у мене руки ростуть не з того місця", "нічого не вийде, краще і не починати"*.

За подібними меседжами може також стояти пересторога батьків, які вважають, що **бути лідером – небезпечно**.

Часто це реакція на неприємний особистий досвід, тому вони програмують дитину завжди триматися середнього рівня і не робити особливих успіхів.

"Не відчувай"

На перший план виходять почуття батьків, а вже потім дитини.

"У таких сім'ях не поважають почуття дитини, не дають їй розкритися і навіть поплакати.

Тоді виростає покоління дорослих, які не вміють відчувати.

Звідси виникає залежність від різноманітних допінгів, бо самотійно важко спровокувати якісь почуття", – пояснює Світлана Шумська.

Крім того, є сім'ї, де немає довіри та емоційної близькості.

В результаті виростає дуже замкнута людина, яка не може налагодити стосунки ні з коханою людиною, ні з друзями.

"Не живи"

Такий меседж може пролунати від батьків, для яких дитина була небажаною, несподіваною, створила дискомфорт.

"Це послання можна сприймати так: "Твоє життя завдало шкоди моєму життю – іди геть".

В житті хтось із батьків міг використовувати фразу "Я тебе вб'ю, бо ти такий..."

Дитина при такому меседжі відчуває себе непотрібною", – розповідає Світлана Шумська.

В дорослому віці такі діти не вміють радіти, схильні до шкідливих звичок і можуть виснажувати себе важкою працею.

Тут доречно також згадати меседж – "не будь здоровим".

В цьому випадку людина з дитинства засвоює, що отримати любов і турботу вона може, лише будучи фізично хворою.

Тому часто страждає на різноманітні психосоматичні захворювання.

Як захиститися від токсичних батьків

Діти не можуть оцінити проблему токсичних батьків, чи впоратися з нею самостійно.

Ініціювати вирішення проблеми може один із батьків, який не є токсичним, або якась авторитетна особа.

У будь-якому випадку, дитині потрібна консультація із психологом.

Експертка Світлана Шумська зазначає, що дітям, які мають старших сестер чи братів, легше справлятися із тиском токсичних батьків. За умови, що вони не мають токсичних впливів.

Самостійно зрозуміти і пропрацювати проблеми викликані поведінкою токсичних батьків людина може у дорослому віці.

"Буває так, що донька вже стала мамою, але приходить токсична бабуся і починає розповідати, що її діти в такому віці мали більше досягнень."

Доросла особистість повинна знайти спосіб з цим впоратися .

У цій ситуації, на жаль, кращим лікарем буде відстань.

"Іноді можна обмежити спілкування з батьками, повідомивши їм цю причину", – розповідає Катерина Гольцберг.

Психологиня пояснює, що з токсичними людьми потрібно встановлювати свої кордони і правила.

"Чим відрізняється доросла людина від дитини – остання повністю залежить від батьків, а доросла людина може вже прийняти рішення."

Якщо людина не пропрацює свої токсичні установки і послання, то за замовчуванням, неусвідомлено транслюватиме їх своїм дітям.

"Тобто сценарій буде повторюватися і затягуватися сильніше", – застерігає Світлана Шумська.

Експерти неодноразово наголошують, що токсичність – це своєрідний спосіб життя, якому притаманна спадковість.

Таким чином, у дитини токсичних батьків на підсвідомому рівні закладені меседжі, які її транслиували протягом життя.

Одні можуть за аналогією використовувати ті ж послання, для інших це стає травмою, яка переростає в різні токсичні прояви.

Щоб побороти цю проблему, потрібно досягнути циклічності "мої батьки – я – мої діти".

Лише тоді можна розібратися у проблематиці та налагодити відносини.

Важливо, що зміни у середній ланці можуть внести корективи у інші.

"У цьому процесі ми не можемо розглядати окремо своїх батьків, себе і дітей – це єдиний процес.

Цей безперервний зв'язок потрібно відчувати, розуміти і рухатися в потоці", – розповідає Світлана Шумська.

Психологиня каже, щоб викоринити токсичність у сімейних відносинах потрібно пропрацювати свої дитячі образи і неправильні меседжі.

"Щоб не стати токсичним батьком чи мамою, потрібно зрозуміти, що діти зараз абсолютно інші, більш чутливі.

Їх потрібно відчувати, але жоден з батьків не може це зробити, поки не розбереться зі своїми проблемами.

Він має стати більш лояльним до своїх батьків і їх помилок – не просто великодушно пробачити, а зрозуміти їхні дії", – додає експертка.

Дарія Поперечна, УП.Життя