

## «Тревожные звоночки: 5 признаков, что ваш ребенок вырастет токсичным человеком. Почему дети становятся токсичными?» (консультация для родителей)

Прежде всего отметим, что вечная проблема отцов и детей не говорит о токсичности. Если у вас есть сложности в общении с ребенком, часто это проявления переходных возрастных периодов или сигналы о других внутрисемейных проблемах.

Но следует обратить внимание на некоторые признаки в поведении вашего ребенка, и, если они проявляются, то своевременно пересмотреть подход в воспитании.

### **Всегда обвиняет других**

Неважно, что произошло: ребенок не выспался или получил плохую отметку в школе, - виноват в этом кто-то другой. Такой подход не только отравляет отношения с людьми, но и исключает проявление ответственности за себя и свою жизнь.

### **Добивается своего истерикой**

Дома или в общественном месте - не имеет значения. Если ребенок что-то захотел, то будет кричать, психовать и плакать, пока не добьется своего. И если с родителями и учителями это еще может сработать, то в будущем, скорее всего, принесет не мало проблем на работе и в общении с людьми.



### **Плохо говорит о сверстниках**

Даже о друзьях. Не отмечает позитивные качества и успехи, а концентрируется на плохом. Более того - пытается выставить в дурном свете то, что обычно одобряется обществом. Хорошего ученика будет называть ботаником, а красивую девочку - дурочкой. В будущем эта черта может перерасти в постоянное раздувание сплетен и слухов, да и вообще не способствует уважению внутри социальных групп.

### **Не проявляет сочувствия**

Пройдет мимо того, кому обидно, больно или неприятно. А скорее всего, еще и осудит, ткнет в больное место и посмеется над этим. Вряд ли такой человек найдет доброе поддерживающее окружение. Эмпатия - одна из самых важных способностей для построения крепких отношений с людьми. Ее отсутствие разрушает доверие, усложняет дружбу и романтические отношения.

### **Провоцирует конфликты**

Что бы ни случилось - это повод задеть, зло пошутить и даже проявить агрессию. Такой ребенок постоянно с кем-то ругается или пытается создать конфликт между другими детьми и взрослыми. Часто путем манипуляций и обмана.

**Эти пять признаков — тревожные сигналы.** Но важно помнить, что дети не приходят в мир токсичными.

### **Почему ребенок становится токсичным?**

Как правило, эти проявления у ребенка являются следствием одного из трех вариантов.

#### **Копирует авторитетного взрослого**

Понаблюдайте: не является ли его поведение подражанием кому-то из родителей, значимых родственников или друзей семьи? Здесь важно быть честными с собой. Воспитывайте не только детей, но и себя. Как правило, ребенок - зеркало родителей.

### **Защищается от давления**

Может так случиться, что поведение ребенка не более чем сопротивление на оказываемое давление. Например, если вы постоянно сравниваете его с другими детьми (в пользу других), это может вызвать злость и ревность. Вот вам и отсутствие эмпатии, и провокация конфликтов, и обвинение других. Любой воспитательный метод хорош в меру, важно не передавить и не загнать ребенка в угол своими назиданиями и недовольствами.

### **Привлекает внимание**

Иногда ребенку просто не хватает внимания и любви. Когда он ведет себя хорошо - вы относитесь к этому, как к должному, а стоит ему токсично проявиться, как вы сразу начинаете с ним разговаривать, ругать или еще как-то реагировать. Для нашей психики нет разницы, каким образом и через какую эмоцию восполнить недостаток внимания. Главное, чтобы желаемый контакт в принципе произошел.

Практически любое поведение можно скорректировать на ранних этапах. Часто в этом может помочь гармонизация отношений внутри семьи, безусловная любовь к ребенку, создание безопасной атмосферы для возможности делиться своими чувствами и эмоциями. Если по каким-то причинам вы не понимаете, как изменить ситуацию, не бойтесь обращаться к педагогу-психологу.

Если ребенок копирует взрослых, а взрослые сами токсичные, то и ребенок вследствие воспитания будет таким же.

## **Как понять, что родители токсичные?**

Токсичные родители — это люди, рядом с которыми плохо, и которым плохо самим. Они не в состоянии справиться со своей болью и вываливают её на ребёнка в виде угроз, манипуляций, обесценивания. По сути токсичное общение — это попытка адресовать свою боль другому человеку, но поскольку чувства не осознаются, то и послание получается двусмысленным. Маленькие дети не понимают подтекст, но очень хорошо считывают эмоциональный заряд фразы.

Чаще всего токсичные родители сами в детстве были жертвами психологического насилия и «по цепочке» передают искажённые представления о том, как выглядят забота, поддержка и любовь. К сожалению, они не умеют иначе и редко готовы что-то менять.

По тому, как родители взаимодействуют со своими детьми, можно увидеть их собственную психологическую историю. За токсичными фразами всегда скрываются травмы, защиты, искажённые установки и внутренние конфликты самих родителей.

### **Признаков токсичных родителей:**

1. Взрослые не позволяют ребёнку принимать решение и делать выбор. Они не уважают его границы: входят без стука, проверяют переписку, запрещают дружить с «неподходящими» детьми.

- Что чувствует взрослый? Страх потерять контроль. Такой человек ощущает уверенность и собственную ценность, только подавляя тех, кто слабее. Любое проявление самостоятельности воспринимается как угроза авторитету.

- Что происходит с ребёнком? Он живёт с ощущением, что его мнение и желания не имеют значения. Часто такие люди вырастают безвольными, не готовыми отвечать за собственный выбор. Они не умеют слышать свои желания, не доверяют себе.

2. Родитель всегда знает лучше.

- Что чувствует взрослый? Страх одиночества и желание контролировать хотя бы одну сферу своей жизни. Матери кажется, что она лучше знает, чего хочет ребёнок, она стремится угодить и предвосхитить его желания.

- Что происходит с ребёнком? У ребёнка крадут собственное «я». У него как-будто нет психического пространства, в котором могло бы зародиться хотя бы какое-то устремление. Он не всегда может отличить собственные желания от родительских. Ему незачем преодолевать сложности, чтобы чего-то добиться. Человек вырастает с осознанием собственной беспомощности, и при этом в нём много ярости в адрес своих гиперпекающих родителей.

3. Взрослые открыто критикуют внешность ребёнка или его привычки, стыдят за поступки, навязывают придуманные нормы.

- Что чувствует взрослый? Стыд и, как следствие, — боязнь осуждения и отвержения. Встреча с собственным стыдом настолько болезненна, что родитель ищет источник стыда где угодно, только не в себе самом.

- Что происходит с ребёнком? Ребёнок, которого часто стыдят, считает себя недостойным внимания. Он либо пытается заслужить родительскую любовь, либо замыкается в себе, поверив в собственную ненужность.

4. Родители обесценивают достижения ребёнка, часто сравнивают его с другими детьми или с собой в детстве.

- Что чувствует взрослый? Неудовлетворённые амбиции, стыд за собственную неуспешность, страх разоблачения. Ребёнку одновременно транслируют два послания: «У меня не вышло — так пусть хоть у тебя получится» и «Ты не можешь быть лучше меня». Ребёнок в данном случае не воспринимается как отдельная личность, а только — как нарциссическое расширение родителя или, что хуже, его конкурент.

- Что происходит с ребёнком? Его потребности и способности не учитываются. Ребёнок думает, что не нравится родителям таким, какой он есть. Его задача — дотянуться до родительского стандарта. Он пытается доказать родителю, что достоин его любви и одобрения.

5. Взрослые запрещают ребёнку проявлять определённые чувства: злиться, плакать, радоваться слишком сильно.

- Что чувствует взрослый? Страх встретиться с собственной уязвимостью.

- Что происходит с ребёнком? Ребёнок чувствует себя неудобным, стыдится своих чувств. Он учится подавлять агрессию и другое «неподходящее» поведение, чтобы соответствовать родительским представлениям о «нормальном».

6. Ребёнок — смысл жизни. Родители чрезмерно услужливы, они делают себя незаменимыми в жизни детей.

- Что чувствует взрослый? Страх одиночества, отчаяние и разочарование, потеря смысла. Это один из самых коварных видов психологического насилия: он маскируется под заботу, хотя его конечная цель — сделать ребёнка полностью зависимым от родителя.

- Что происходит с ребёнком? Ребёнку внушают, что он всем обязан родителям, он без них шагу ступить не может. Такой человек вырастает несамостоятельным, потерянным, не готовым принимать решения.

7. Родители меняются с ребёнком эмоциональными ролями, делают его союзником в противостоянии с другими родственниками.

- Что чувствует взрослый? Бессилие, неспособность разрешить конфликт своими силами. Ребёнка делают таким семейным дипломатом, перекладывая на него ответственность за разрешение спорных ситуаций.

- Что происходит с ребёнком? Ребёнок берёт на себя роль взрослого, развивает способность предугадывать эмоции, сглаживать их, учится обманывать и использовать людей.

8. Взрослые ставят условия, манипулируют с помощью обвинений, шантажа, денег. Ребёнку запрещено возражать родителям.

- Что чувствует взрослый? Отчаяние, страх потерять контроль. Родители впадают в крайности от бессилия. Он злоупотребляет привязанностью и зависимостью ребёнка.

- Что происходит с ребёнком? Он боится быть отвергнутым, чувствует себя бесправным. Он думает, что привязанность ненадежна и в любой момент может закончиться. Он хочет срочно загладить вину, чтобы избавиться от этого страха.

9. Взрослые перекладывают на ребёнка ответственность за своё самочувствие или настроение.

- Что чувствует взрослый? Потерянность. Такой взрослый не умеет контролировать собственные эмоции — он размещает их в ребёнке.

- Что происходит с ребёнком? На него возлагается слишком большая ответственность, которую он не должен нести. У него по сути отнимают право быть ребёнком.

10. Взрослые обвиняют ребёнка в эгоизме.

-Что чувствует взрослый? Страх остаться без внимания. Такие родители считают, что ребёнок должен думать об их интересах. Возможно, в детстве их игнорировали, и они хотят безраздельно владеть вниманием ребёнка.

- Что происходит с ребёнком? Он вынужден отодвигать свои потребности на второй план и всю свою жизнь строить вокруг потребностей родителей.

Эти случаи почти безобидны, если случаются однократно. Но если ребёнком пренебрегают системно, это укореняется в детской психике и влияет на его способ взаимодействия с миром.

Взрослые дети токсичных родителей всегда стараются найти объяснения происходящему, пытаются сделать его менее болезненным. Обвинить себя проще, чем осознать ужасающий факт: родители тобой пренебрегали. Принятие на себя вины — для ребёнка токсичных родителей способ выживания. Он вынужден играть по тем правилам, которые навязывают ему взрослые.

В книге «Токсичные родители» Сюзан Форвард есть отличные строки: «Вы не в ответе за то, что родители сделали с вами в детстве. Но в ваших руках изменить свою жизнь сейчас».

Материал подготовила Руденко Ольга Васильевна, педагог-психолог.