



**5 ролей в токсичных  
детско-родительских отношениях**

# Клоун

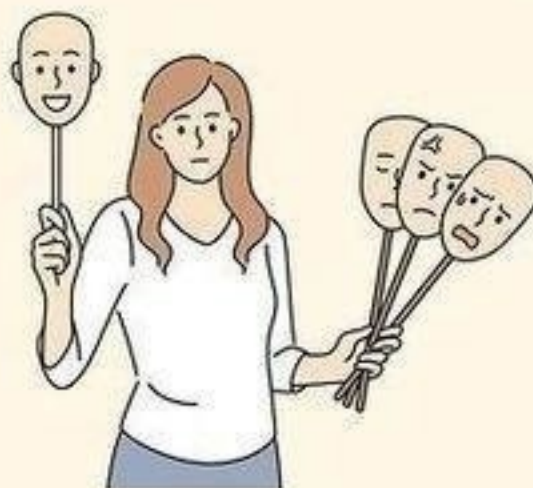
## В детстве:

- \* «Веселый ребёнок»
- \* Любит быть в центре внимания
- \* Обаятельный
- \* Общительный
- \* Разряжает обстановку, используя юмор



## Во взрослой жизни:

- \* С помощью юмора пытается скрыться или отвлечься от проблем
- \* Плохо распознает свои негативные чувства и эмоции
- \* Зависимость от чужого мнения
- \* Ощущение бессилия внутри



# Козел отпущения

## В детстве:

- \* Причина всех семейных проблем
- \* «Горе луковое», «в семье не без...»
- \* Непоследовательное воспитание со стороны родителей
- \* Ощущение неполноценности



## Во взрослой жизни:

- \* Плохая самооценка
- \* Сложности с самоопределением
- \* Высокая тревога
- \* Склонность к бунту



# Герой

## В детстве:

- \* Ответственный
- \* Надёжный
- \* Дисциплинированный
- \* Амбициозный
- \* Гордость семьи
- \* «Золотой ребёнок»



## Во взрослой жизни:

- \* Болезненный перфекционизм
- \* Ценит себя исключительно за достижения и успехи
- \* Токсичная продуктивность
- \* Страх собственной уязвимости
- \* Сложно открываться кому-то



# Невидимка

## В детстве:

- \* Чувствует, что его никто не замечает
- \* Тихоня, одиночка
- \* Держится подальше от семейных разборок
- \* «Хороший ребенок»



## Во взрослой жизни:

- \* Сложности с выражением своих потребностей и эмоций
- \* Глубокое одиночество
- \* С трудом принимает помощь
- \* Дистанцированность



# Спасатель

## В детстве:

- \* Пытается удержать семью вместе
- \* Берет на себя роль родителя
- \* Часто ощущает повышенную тревогу
- \* Ответственный, эмпатийный, заботливый



## Во взрослой жизни:

- \* Ставит чужие потребности выше своих
- \* Рвется решать чужие проблемы
- \* Трудности с установлением личных границ
- \* Эмоциональное опустошение

