

# Формы токсичного поведения родителей



## Чрезмерный контроль

Например, следит за тем, во сколько вы пришли, читает дневник, подслушивает ваши разговоры. Порой за этим поведением стоит тревога и страх. Но одно дело, когда родитель таким образом заботится о ребенке в малом возрасте, чтобы с ним ничего не случилось, другое — когда даже во взрослом возрасте он контролирует его жизнь. Такое поведение мешает стать ребенку самостоятельным: зачем ему контролировать свою жизнь, если это может сделать твой родитель?

## Отсутствие контроля, вседозволенность, игнорирование

Другая крайность. Например, если родитель страдает от зависимости — алкоголь, наркотики. Взрослому не особо важно, что происходит у ребенка. Из-за этого ребенок не понимает, как правильно себя вести, на что можно опереться, что с ним вообще происходит. Ребенок может брать функцию контроля на себя и начать создавать какие-то правила, которые ему помогают в жизни. И таким образом контролировать еще и родителя.

## Манипуляции

Угрозы, которые связаны, например, с состоянием здоровья: «Если ты так сделаешь, я не переживу».

## Обвинение

Когда родитель не справляется со своей ответственностью, он начинает обвинять во всем ребенка. Например, если он не состоялся в личной жизни: «если бы я тебя не родила, то у меня бы всё сложилось».

## Нападение

Представьте, например, ребенок разбросал игрушки по комнате. Родители просят его убрать за собой, но он так погружен в игру, что не слышит. После очередного предупреждения родители начинают кричать и угрожать — такая форма поведения и называется нападением.

## Обесценивание

В этом случае часто звучат фразы: «Здесь нечем гордиться», «Четверка — это не оценка» и так далее. Дети, которые слышат эти фразы, учатся также обращаться с собой. Что бы они сделали, всё им кажется не то и не так.

Невозможно опереться на свои достижения.

## Спасательство

Очень коварный вариант: когда родитель хочет сделать всё самое лучшее, заботится и берет на себя ряд обязанностей и в то же время не дает развить свою самостоятельность.



# Инфантильность

Когда родитель оказывается незрелым и не может брать на себя ответственность и перекладывает её на плечи ребенка. Это такие мамы-подружки, которые рассказывают ребенку всё — вплоть до интимных подробностей. Ребенку часто это лестно, но именно это лишает его детства.

# **Отсутствие уважения. Оскорбление, унижение**

Формы поведения, которые унижают  
достоинство ребенка.

## **Абьюз**

Разные формы абьюза - физическое,  
эмоциональное, сексуальное насилие