

# ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ НЕЗДОРОВЫЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Консультация для родителей педагога-психолога Н.Ю. Левчук



Неуверенность в себе, низкая самооценка, неспособность к самоопределению – всё это в ребёнка могут заложить в раннем возрасте сами взрослые. В современном обществе стал популярен такой термин, как «токсичные родители». Его ввела в обиход американский психотерапевт Сьюзен Форвард, написав об этом целую книгу. Как родители могут

влиять на личность ребёнка.

– Кто такие токсичные родители?

– На сегодняшний день нездоровые, неконструктивные детско-родительские отношения называются токсичными. К этому понятию относят неуважительное отношение к ребёнку, гиперконтроль, жёсткую семейную иерархию, игнорирование, предпочтение одного ребёнка другому, постоянную критику, манипуляции. Также в эту категорию попадают жестокое обращение с ребёнком, различные зависимости родителей. Всё это – проявления родительской токсичности. Однако важно не путать эти факторы с ситуативной токсичностью. Если, например, родитель находится в стрессовой ситуации или переживает возрастной кризис, раздражён, и повёл себя с ребёнком так, как для него это не характерно, это не означает, что он стал токсичным. Токсичность – это систематическое поведение, стиль общения с ребёнком, стиль воспитания. Такие родители не замечают того, что поступают неправильно по отношению к ребёнку.

– Чем обусловлены такие модели поведения родителей? Каковы основные причины?

– Причины такого поведения кроются в первую очередь во внутриличностных проблемах и конфликтах. Скорее всего, это идёт из детства самого родителя. Возможно, в его семье тоже существовала такая модель взаимоотношений, которую сейчас он воспроизводит в отношениях со своим ребёнком. Каждая ситуация очень индивидуальна, и здесь стоит разбирать каждый конкретный случай в отдельности.

– Каким образом такая модель детско-родительских отношений может повлиять на взрослую жизнь ребёнка?

– Такое поведение с детства формирует в ребёнке проблемы с самооценкой, постоянное чувство вины, неуверенность в себе. Ребёнок становится социально неуспешным, и, скорее всего, эта проблема не исчезнет и во взрослом возрасте. Родитель не может построить здоровые взаимоотношения с ребёнком и таким

образом не показывает ему пример конструктивного взаимодействия. Из-за чего впоследствии ребёнок не сможет выстраивать взаимоотношения с другими людьми. В итоге во взрослом возрасте это рискует перерасти в гиперответственность или, наоборот, в полный уход от ответственности. Это может сформировать эмоциональную холодность, неспособность проявлять эмпатию и быть искренним.

– Могут ли токсичные родители спровоцировать у ребёнка желание вести деструктивный образ жизни?

– Токсичность родителей, безусловно, порождает отклоняющееся от нормы поведение ребёнка. В большинстве случаев у детей, которые ведут деструктивный образ жизни, нарушены детско-родительские отношения в семье. Какие-либо фразы, установки, которые внушает родитель ребёнку, могут спровоцировать аддиктивное и саморазрушительное поведение. Например, постоянная критика внешнего вида ребёнка может сформировать у него расстройство пищевого поведения или склонность к селфхарму (самоповреждению). Постоянный контроль и недоверие могут вызвать желание совершить какое-либо правонарушение или побег из дома. Самовольный уход из дома также может быть спровоцирован постоянным недовольством родителя тем, что ребёнок делает по дому, в учёбе. Подросток всё время находится в страхе сделать что-то не так. Если получает в школе низкую оценку, для него проще сбежать, чем пойти домой и рассказать об этом родителям.

– Возможно ли скорректировать поведение родителей? Кто может помочь семье?

– В этом случае семье может помочь психолог. Однако это возможно только тогда, когда родители сами понимают, что делают что-то не так, что нуждаются в помощи и готовы работать над собой. В таком случае будет результат, и у родителей будет шанс исправиться и изменить отношения в семье. Самое главное – найти причину, потому что токсичность может проявляться и в других сферах жизни родителя, возможно, не так явно, как в отношениях с ребёнком. Поэтому здесь необходим внутриличностный анализ, работа с самоконтролем и эмоциональным интеллектом.

– Как сами дети могут справиться с психологическим прессингом со стороны взрослых?

– Здесь очень многое зависит от возраста. Если ребёнок взрослый, он уже относительно самостоятелен, независим и может так или иначе выстраивать личные границы, то здесь высок шанс ограничить влияние родителей, защитить своё пространство от давления. Однако если ребёнок ещё маленький, зависим от мамы и папы, ему очень трудно защититься. Чем меньше возраст, тем более беззащитен ребёнок.