

Токсичні батьки: які дії дорослих шкодять психіці дитини



Батьки використовують різні підходи у вихованні. І хоча вони завжди хочуть лише кращого для дітей, часом, самі того не усвідомлюючи, шкодять їм. Певні дії чи фрази батьки повинні просто забути та не робити/говорити своїм дітям.

Психолог Артем Полярний вважає, що діти – це відображення своїх батьків. Саме від дорослих вони черпають моделі поведінки і реакції. Тому він назвав ознаки токсичних батьків, які своїми діями негативно впливають на дітей.

12 ознак токсичних батьків

- **Токсичні батьки критикують дітей**

Звичайно, дорослі мають право вказувати дітям на їх помилки. Але якщо вони не визнають їх досягнень, то знецінюють таким чином будь-які зусилля своїх дітей. До того ж, немає нічого гіршого зарозумілої фрази: "Ой, ми тебе перехвалили". Запам'ятайте: хвалити свою дитину потрібно завжди і скрізь.

- **Токсичні батьки жартують над дитиною, вказуючи на недоліки**

"Ой, ти такий незграбний!" – це, начебто, і не образлива фраза, але часом батьки говорять це занадто часто та постійно вказують на недоліки дітей. Це неправильно. Одна психологиня так пояснює грань між жартом і знущаннями: "Жарт – це до тих пір, поки іншому не прикро". Тож, не соромте дітей.



Батьки можуть вказувати на недоліки дітей

- **Токсичні батьки залишають дитину наодинці з проблемою**
"Справляйся сам зі своїми проблемами, ти ж доросла/ий", "Запам'ятай, ми живемо в реальному світі, буде ще гірше" і т.д. Зрозумійте, що немає нічого гіршого, ніж відмовити своїй дитині в допомозі, коли вона про це просить. Так, діти повинні бути самостійні, але часом і вони потребують допомоги та підтримки.
- **Токсичні батьки засуджують дитину за вираження емоцій**
У світі вже давно відома стереотипна фраза: "Хлопчики не плачуть". Проте її потрібно забути всім батькам. Адже дитині будь-якої статі чи віку необхідно час від часу висловлювати свої почуття, щоб вирости емоційно здоровою людиною.
- **Токсичні батьки звинувачують дітей у всіх бідах**
Зазвичай, ображають дітей і звинувачують їх у всіх гріхах ті батьки, які самі були позбавлені тепла і ласки в дитинстві. Проте, навіть якщо це так, не варто переносити власні переживання на своїх дітей. Будьте відповідальними за свої помилки та вчіть дітей на своїх помилках.
- **Токсичні батьки не виконують своїх обіцянок**
Обіцянки потрібно завжди дотримуватися. Особливо це стосується маленьких дітей, у яких тільки формується образ правильної поведінки. З підлітками складніше, бо вони, якщо ви не виконуватимете обіцянок, просто перестануть вам вірити.
- **Токсичні батьки маніпулюють дитиною за допомогою подарунків**

Дарувати подарунки чи кишенькові гроші своїм дітям потрібно просто так. Особливо не варто говорити фразу, наприклад: "Якщо ти не станеш краще вчитися, ти залишишся без телефону в цьому році". Запам'ятайте, що не можна намагатися керувати дитиною за допомогою грошей і подарунків.



Батьки можуть маніпулювати дитиною за допомогою подарунків

- **Токсичні батьки ставлять свої інтереси вище за все**

Такі батьки ніколи не зважають на думку дитини. Безумовно, батьки – головні в сім'ї, але спробуйте запитувати у свого сина чи дочку, чого вони хочуть? Куди поїхати відпочивати, як провести вихідні тощо? Поважайте їхню думку і дослухайтеся до них. Так, ваші діти виростуть щасливими і не боятимуться висловити власну думку.

- **Токсичні батьки виховують "мовчанням"**

Такий підхід до дітей з боку дорослого може нанести дитині справжню травму. Не ігноруйте своїх дітей, постарайтеся промовляти кожен проблему і разом шукати шляхи її вирішення.

- **Токсичні батьки не поважають особисті кордони дитини**

Якщо ви постійно контролюєте дитину і риєтеся в її речах, то негайно припиніть це. Це негативно впливає на їх психіку. А якщо мова йде про підлітків – то це може спричинити протест, і дитина почне грубити чи буде частіше проводити час поза домом.

- **Токсичні батьки роблять дітей своїми боржниками**

"Так я працюю на роботі по 12 годин на добу заради того, щоб тобі було, що їсти! Ти хоч раз сказав мені спасибі?" Сумно, якщо вашим дітям знайома ця фраза. Адже вона боляче ранить почуття дітей. Тому не робіть із себе жертву, а з власної дитини вічного боржника.

https://24tv.ua/family/toksichni_batki_yaki_diyi_doroslih_shkodyat_psihitsi_ditini_n1334506