



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna  
ul. Dr. Józefa Rostka 16 41-902 Bytom  
tel; 032 2819405 , 032 2819406

**mgr Joanna Domańska - pedagog**  
**mgr Danuta Woźniak – psycholog**

### **„ Toksyczni rodzice”**

Bolesna spuścizna po toksycznych rodzicach jest udziałem wielu z nas.

Przejawia się ona w postaci trudności w układaniu sobie życia z partnerem, w podejmowaniu decyzji i karierze zawodowej, a także w różnych formach depresji.

Niektórzy są obarczeni brzemieniem wstydu po alkoholizmie w rodzinie, po porzuceniu lub opuszczeniu, znieważeniu fizyczną przemocą.

Wielu ludzi miało rodziców nadmiernie kontrolujących, zachłannych, nadopiekuńczych, którzy udaremнили rozwinięcie skrzydeł, stanięcie mocno na nogach i afirmację swojego „ ja”.

Wielu czuje się winnym za słabość, nieudolność życiową i choroby swoich opiekunów.

Wciąż też trwa infekowanie swoich dzieci toksycznymi rezultatami własnej przeszłości.

Nasi rodzice sieją w nas mentalne i emocjonalne ziarna – które rosną wraz z nami.

W niektórych rodzinach są to ziarna miłości, szacunku i wolności.

W wielu są to ziarna strachu, obowiązku, czy winy..

Te ziarna rozrastają się w niewidoczne chwasty, które mogą zaszkodzić uczuciowym związkom, karierze, życiu rodzinnemu – to one zdusiły w człowieku pewność siebie, poczucie własnej wartości.

Wszyscy rodzice od czasu do czasu popełniają błędy.

Żaden rodzic nie może być emocjonalnie otwarty przez cały czas.

Jest to normalne, że się czasami krzyczy na swe dzieci. Wszyscy rodzice od czasu do czasu bywają zbyt władczy.

Większość dzieci znosi okazjonalne wybuchy złości, dopóki otrzymuje jako przeciwwagę dużo miłości i zrozumienia.

Jest niestety wielu rodziców, których negatywne wzorce zachowań w sposób stały i dominujący wpływają na życie dziecka .

**RODZICE – którzy wyrządzają krzywdę....**

Można ich nazwać „ toksycznymi ” rodzicami, gdyż emocjonalne wyniszczenie spowodowane przez nich , podobnie jak chemiczna trucizna rozchodzi się w dziecku.

Wraz z rozwojem dzieci rośnie również odczuwany przez nich ból.

Tacy rodzice zaszczepiają w dziecku poczucie znieważenia, poniżenia i nie przestają tego robić nawet wtedy, gdy dzieci są już dorosłe.

Ale nie zawsze musi być to oddziaływanie systematyczne lub długotrwałe.

Zniewaga seksualna, czy fizyczna może być tak traumatyczna (trauma – uraz psychiczny), że często pojedyncze zdarzenie wystarczy, aby spowodować ogromną emocjonalną szkodę.

Dzieci toksycznych rodziców bez względu na to, czy były bite jako malcy, pozostawieni samym sobie, seksualnie znieważani, czy traktowani jak głupcy, przesadnie chronieni, czy też przeciążeni poczuciem winy, cierpią na zaskakująco podobne symptomy – zachwianie poczucia własnej wartości, prowadzące do autodestrukcyjnych zachowań.

W pewien sposób wszyscy oni czują się bezwartościowi, niekochani i niepotrzebni...

Uczucia te wynikają w znacznej mierze z faktu, że dzieci toksycznych rodziców, czasem świadomie, czasem nieświadomie same siebie winią za rodzicielskie zniewagi.

Bo bezbronnemu, zależnemu od rodziców dziecku łatwiej jest poczuć się winnym i zasłużyć na gniew tatusia za zrobienie czegoś „złego”, niż uznać przerażający fakt, że tatusiowi, który powinien je otaczać opieką, nie można zaufać.

Kiedy te dzieci dorastają, nadal dźwigają ciężar winy i nieadekwatności, co powoduje, że jest im wyjątkowo trudno zbudować pozytywny obraz samego siebie.

W rezultacie brak pewności siebie i poczucia własnej wartości może odbić się negatywnie na każdym aspekcie ich życia.

## Bibliografia

Susan Forward - „ Toksyczni rodzice ”