**10 oznak, że masz toksycznych rodziców**

**Toksyczne relacje potrafią zatruć nam życie i odebrać resztki pewności siebie. Zbyt długie przebywanie w niewłaściwym towarzystwie wyjątkowo źle wpływa na nasz stan psychiczny. Problem w tym, że nie zawsze potrafimy się od tego uwolnić.**

Od partnera możesz odejść, ale co w sytuacji, gdy chodzi o rodziców? Niestety, choć zawdzięczamy im niemal wszystko, to jednak nasze relacje nie zawsze są do końca zdrowe. Zwłaszcza, jeśli **mają wobec nas nierealne oczekiwania i potrafią dostrzegać wyłącznie wady** - alarmuje yourtango.com.

Portal wymienia 10 sygnałów, które mogą świadczyć o toksycznej relacji na linii rodzice-dziecko. Nie zawsze umiemy je dostrzec.

#1 Stawiają kolejne granice

Z jednego prostego powodu - nie mają do nas zaufania i wierzą, że tylko w ten sposób zapanują nad sytuacją. Zazwyczaj przynosi to zupełnie odwrotny efekt, bo z drugiej strony pojawia się bunt. Skoro wszystkiego nam zabraniają, to nie mamy zamiaru ich słuchać. Postrzegamy ich jako oprawców, a nie przyjaciół.

#2 Nie dają poczucia bezpieczeństwa

Może się to przejawiać na różne sposoby. W grę wchodzą problemy finansowe, nałogi, przemoc. Dziecko wychowywane w takim domu nie może rozwijać się prawidłowo. Ciągły strach i poczucie zagrożenia to nie są sprzyjające warunki.

#3 Potrafią tylko krytykować

Rzadko lub prawie nigdy nie dostrzegają sukcesów potomstwa, ale wykorzystują każdą okazję, by wytknąć jakiś błąd. Rodzice nie są wyłącznie od chwalenia, jednak we wszystkim należy zachować równowagę.

#4 Zabierają przestrzeń

Z wiekiem powinniśmy być coraz bardziej samodzielni. Nie zawsze jednak mamy taką możliwość, bo nadopiekuńczy rodzice torpedują wszelkie przejawy niezależności. Zawsze uważają, że zrobią to lepiej.

#5 Spełniają wszystkie zachcianki

Krytyka i zakazy nie są jedynymi problemami. Zbyt duża swoboda także może przynieść więcej złego, niż dobrego. Rodzic, który we wszystkim wyręcza i zachowuje się jak bankomat raczej nie zdobędzie szacunku potomka.

#6 Nie umieją motywować

Kiedy słyszą o planach swojego dziecka - od razu je torpedują. Kraczą, że nic z tego nie wyjdzie i lepiej nawet nie próbować. W ten sposób nigdy nie nauczą go samodzielności. Czasami człowiek musi się sparzyć.

#7 Mają ważniejsze sprawy na głowie

Łączenie rodzicielstwa z karierą zawodową to ogromne wyzwanie, z którym nie wszyscy dają sobie radę. Dziecko potrzebuje nie tylko stabilizacji finansowej, ale także emocjonalnej. O to trudno, gdy rodziców nigdy nie ma w domu.

#8 Podważają swój autorytet

Nie każdy rodzic wszystko wie najlepiej. Zdarzają się też tacy, którzy nie wierzą w siebie i głośno o tym mówią. Użalają się nad niepowodzeniami, podważają swoje umiejętności czy życiową zaradność. A dziecko czuje się przytłoczone.

#9 Nie słuchają tego, co mówisz

Mają swoje ulubione teksty, którymi rzucają przy każdej okazji. Nawet jeśli nie do końca pasują do okoliczności. Nie traktują dziecka jako partnera do rozmowy, ale podopiecznego, który z racji wieku na niczym się nie zna.

#10 Obwiniają za wszystko

Przykro o tym wspominać, ale niektórzy rodzice za wszystkie swoje niepowodzenia winią właśnie potomstwo. Mówią wprost, że gdyby nie dziecko, to na pewno byliby dzisiaj w zupełnie innym miejscu. Oczywiście lepszym.

<https://www.msn.com/pl-pl/styl-zycia/spoleczenstwo/10-oznak-że-masz-toksycznych-rodziców/ar-BB13SCzl?ocid=spartandhp>