

Люди, которые **выросли в токсичной среде**, рассказывают о десяти основных правилах, которые негласно действовали дома:

1. **ЗАМАЛЧИВАТЬ ПРОБЛЕМЫ.** Трудности и сложности бывают у всех. В токсичной семье есть негласное правило: мы не говорим о дисфункциях или недостатках, их нет, они не существуют. Такое замалчивание может привести к катастрофе.



2. **ОБЩАТЬСЯ ВРАЖДЕБНО.** Общение может казаться настолько пугающим и сбивающим с толку, что «выжившие» члены семьи чувствуют себя измученными и травмированными. Они пытаются разобраться в ситуации, но это сделать очень сложно, когда реальность отрицается, а пассивно-агрессивные и другие оскорбительные практики становятся нормой.

3. **МСТИТЬ НАКАЗАНИЕМ.** Вообще-то наказание — нормальная реакция на проступок. Ребенку может сойти с рук обман или плохая оценка, но при этом он может быть наказан, если спорит с родителями, имеет свое мнение или нарушает какое-то семейное негласное правило.

4. **ШАНТАЖИРОВАТЬ БЛИЗКИХ.** Ваши чувства будут использованы против вас.

5. **СТАВИТЬ ПОТРЕБНОСТИ ВЗРОСЛОГО В ПРИОРИТЕТ.** Если у мамы или папы плохое настроение, плохо будет и детям. Эмоциональные потребности ребенка всегда на втором месте и не факт, что им вообще уделяют внимание.

6. **ЛИШАТЬ ПРАВА ЗЛИТЬСЯ.** Чтобы ни случилось, ребенок не имеет права обижаться на родителя или старшего по возрасту.

7. **МЕНЯТЬ МЕСТАМИ СЕМЕЙНЫЕ РОЛИ.** Очень часто в эмоционально неблагополучных семьях дети вынуждены опекать и эмоционально обслуживать родителей. Если вы иногда ощущаете, что ваш ребенок старше и мудрее вас, задумайтесь, не поменялись ли вы местами.

8. **СТИРАТЬ ГРАНИЦЫ.** В здоровых семьях границы — не только физические, но и эмоциональные — поощряются и уважаются. В токсичных — нет. Уединение запрещено, а если ребенок просит, например, замок на дверь в комнату, над ним могут даже посмеяться.

9. **СОМНЕВАТЬСЯ В ДРУГИХ ЛЮДЯХ.** Дети, выросшие в токсичных семьях, с трудом сходятся с другими людьми. Они признаются, что считают себя «непохожими», уверены, что их не поймут.

10. **ЖИТЬ В НЕГАТИВЕ.** Ну не может все быть хорошо и спокойно. В токсичных семьях всегда должен быть кто-то, на кого злятся или обижаются. Негатив и стресс подпитывают изнутри. Причем человек никогда не поймет, что он такого натворил, потому что, по сути, его вины и не было.

Психолог ООЗ Е.И.Буглак