

## CZY JESTEM „TOKSYCZNYM RODZICEM”?

Zachęcam rodziców do przeprowadzenia psychozabawy pod hasłem „toksyczny rodzic” opisującej rodziców, którzy w pewnych sytuacjach stają się zbyt kontrolujący, dominujący, surowi lub krytyczni wobec swojego dziecka. Dlatego warto sprawdzić w jakim stopniu określenie „toksyczny rodzic” pasuje do Was i czy w ogóle pasuje. Mam nadzieję, że ta psychozabawa pomoże Wam rodzice wyczuć się na potrzeby własnych dzieci, nawiązać z nimi bliższy kontakt, zrozumieć je i pomóc im, jeśli będzie taka potrzeba.

**Proszę zaznaczyć tylko jedną odpowiedź przez wpisanie X. Puktacja: zawsze-1pkt., często-2pkt., rzadko-1pkt., nigdy-0pkt.)**

Lp.	Pytania do rodziców	zawsze	często	rzadko	nigdy
1.	Uważam, że dzieci należy wychowywać surowo i nie pociągać im w niczym				
2.	Wiem, czego potrzebuje dziecko w kolejnych etapach rozwoju, bo przecież byłem(am) kiedyś dzieckiem, w związku z tym sam(a) wybieram mu odpowiednie zabawki, gry lub książki.				
3.	Wymagam od mojego dziecka, by nosiło takie ubrania, w których – moim zdaniem – wygląda najlepiej.				
4.	Sądzę, że nie należy chwalić dziecka za każde jego osiągnięcie, bo stanie się zrozumiiałe				
5.	Moi rodzice karali mnie i zabraniali mi wielu rzeczy i dzięki temu stałem (am) się porządnym człowiekiem				
6.	Dopóki dzieci się nie usamodzielniają, rodzice mają prawo decydować o ich sprawach.				
7.	Zdarza mi się zaglądać do pamiętników pisanych przez moje dziecko lub czytać listy, które do niego przychodzą.				
8.	Od moich dzieci wymagam bezwzględności posłuszeństwa.				
9.	Jeżeli nie podobają mi się znajomi mojego dziecka, żądam stanowczo, żeby zerwało z nimi kontakty, a jeśli to nie odnosi skutku, sam(a) podejmuję działania zmierzające w tym kierunku.				
10.	Oczekuję od mojego dziecka, by uczestniczyło tylko w takich zajęciach dodatkowych, które mu się do czegoś przydadzą w przyszłości, gdyż uważam, że nie ma sensu, by uczestniczyło w czymś tylko dla chwilowej przyjemności.				
11.	Jeżeli moje dziecko otrzyma negatywną ocenę w szkole, uważam, że jest to skutek zaniedbania przez nie podstawowego obowiązku, i wymyślam mu jakąś karę.				
12.	Mam tyle zajęć, że właściwie nie mam czasu na dłuższe rozmowy z dzieckiem.				
13.	Wychowując dziecko, należy pamiętać o tym, że nie wyrośnie ono na porządnego człowieka, jeśli nie zostanie w porę nauczone szacunku dla swoich rodziców.				
14.	Oczekuję, by moje dziecko miało większe zaufanie w stosunku do mnie i opowiadało mi o swoich znajomych i sympatiach.				
15.	Zabraniam dziecku słuchać ostrej muzyki, gdyż uważam, że źle wpływa na jego nastrój i zachowanie.				
16.	Należy uczyć dzieci, by zabierały głos wtedy, kiedy powinny.				
17.	Zdarza się, że muszę dziecko porządnie zawstydzić, aby wyeliminować niepożądane zachowania i nie dopuścić do tego, by przerodziły się one w nawyki.				
18.	Uważam, że kształtowanie młodego charakteru jest trudnym zadaniem i im młodsze dziecko, tym bardziej trzeba mu narzucać swoją wolę.				
19.	Oczekuję od mojego dziecka, żeby okazywało mi w jakiś sposób wdzięczność za trud, jaki wkładam w opiekę nad nim i wychowanie go.				
20.	Sądzę, że mówienie dziecku o tym, że się je kocha, nie jest konieczne, gdyż oczywiste jest to, że rodzice kochają swoje dzieci.				

**Jeśli uzyskałeś (aś):**

### **0-10 PUNKTÓW**

Z całą pewnością nie jesteś toksycznym rodzicem. Jesteś czuły (a) na potrzeby swojego dziecka, dostrzegasz to, że zmieniają się one z wiekiem, i starasz się do nich dostosować oraz je zaspokoić. Liczysz się ze zdaniem dziecka i raczej nie podejmujesz decyzji w jego sprawach, dopóki nie upewnisz się co do jego zamiarów. Nie przesadzaj jednak z pochwałami, gdyż nadmierne chwalenie, podobnie jak jego brak, może być szkodliwe dla rozwoju emocjonalnego dziecka. Pamiętaj, że nie żyjesz tylko i wyłącznie dla dziecka. Nie rezygnuj ze spraw, które są dla Ciebie naprawdę ważne, bo gdy Twoje dziecko już dorośnie, będziesz musiał (a) zmierzyć się poczuciem ogromnej pustki, która z kolei może być toksyczna dla Ciebie i – w sposób pośredni – dla Twojego dziecka.

### **11-30 PUNKTÓW**

Możesz być spokojny(a) – nie jesteś toksycznym rodzicem. Na ogół masz dobry kontakt ze swoim dzieckiem, potrafisz z nim rozmawiać na różne tematy, starasz się słuchać uważnie i zapamiętać to, co dziecko ci opowiada. Akceptujesz swoje dziecko i zdajesz sobie sprawę z tego, że nie jest doskonałe. Jednocześnie wiadome jest, że pewnych zachowań nie tolerujesz. Musisz jednak pamiętać o tym, że z wiekiem rośnie potrzeba niezależności, samodzielności, decydowania o sobie i swoich sprawach. Twoje relacje z dzieckiem powinny się zmieniać. Nie oczekuj od niego, że poświęci dla Ciebie swój wolny czas, i zaakceptuj to, że dla dorastającego dziecka nie jesteś już jedynym czy największym autorytetem.

### **31-50 PUNKTÓW**

Główną cechą Twojej rodzicielskiej postawy jest niekonsekwencja. W związku z tym nie można o Tobie powiedzieć, że jesteś toksycznym rodzicem, ale bywasz nim w zależności od sytuacji, zachowań dziecka lub własnego nastroju. Nic dziwnego, że w pewnych sytuacjach Twoje dziecko staje się nieco zdezorientowane i może nawet poczuć się odrzucone i skrzywdzone. Twoje metody postępowania wobec dziecka nie są skuteczne i prowadzą do pogorszenia Waszej relacji, zaakceptuj to, że nie jesteś idealnym rodzicem, i skorzystaj z porady specjalistów, którzy mogą pomóc zarówno Tobie, jak i Twojemu dziecku.

### **51-60 PUNKTÓW**

Wszystko wskazuje na to, że jednak jesteś toksycznym rodzicem. Może czujesz się teraz dotknięty(a), bo jesteś przekonany(a), że robisz wszystko dla dobra Twojego dziecka. Twoje intencje są jak najbardziej pozytywne, to sposób ich realizacji jest po prostu niewłaściwy i zamiast przynieść korzyści, może przyczynić się do powstania wielu problemów. Jeśli niczego nie zmienisz w swoim postępowaniu, Twoje dziecko wyrośnie na człowieka lękającego się wyrazić własne zdanie albo przeciwnie – będzie wiecznie zbuntowaną osobą, niekoniecznie samodzielną i dobrze radzącą sobie w życiu. Spróbuj zmienić swoje relacje z dzieckiem – sam(a) albo z pomocą specjalistów w tej dziedzinie.