Кто такие родители – нарциссы? Выстраивание взаимоотношений с детьми.

|  |
| --- |
| Родитель - нарцисс:Видит в ребенке не отдельную личность, со своими интересами и чувствами, а продолжение себя;* Не знает и не интересуется, каким на самом деле является его сын/дочь;
* Важными считает только свои интересы;
* Беспокоится о том, что подумают или скажут люди, но не о том, что чувствует ребенок;
* Не берет ответственность за свои чувства и эмоциональные состояния;
* Постоянно стыдит и критикует;
* Вынуждает заботится сына/дочь о своих эмоциональных потребностях;
* Часто выставляет себя мучеником и жертвой, в том числе может делать это, чтобы контролировать других;
* Манипулирует;
* Внушает что с сыном, дочерью что-то не так, в том числе через негативные сравнения с партнёром: «весь в папашу», «вся в мать»;
* Транслирует, что очень много вкладывает (или вкладывал) и за это, дочь/сын должны соответствовать ее/его родительским ожиданиям;

Родитель с нарциссическими чертами может оказать значительное влияние на развитие и благополучие детей. Вот как это может повлиять на них:1. Трудности с выражением эмоций: детям нарциссичных родителей может быть трудно эффективно выражать и регулировать свои эмоции. Они могли научиться подавлять или отрицать свои эмоции в качестве механизма выживания, чтобы ориентироваться в своей нестабильной домашней среде. Либо в связи с отсутствием помощи родителей с проживанием эмоцией не научились контролировать свои сильные эмоциональные всплески, что может мешать в построении отношений.
2. Эмоциональное пренебрежение. Так как родители-нарциссы отдают предпочтение собственным потребностям и желаниям, а не эмоциональному благополучию своих детей, это может привести к тому, что человеку будет сложно выстраивать контакт со своими чувствами, эмоциями и желаниями, не замечать, не осознавать или обесценивать их.
3. Постоянная критика, обесценивание и сравнение с другими могут подорвать самооценку ребенка, плоть до того, что человек может испытывать сильные стыд и страх, что с ним не всё в порядке, что он ненормальный, чувствовать себя недостойными любви и внимания.
4. Манипулирование и контроль. Нарциссичные родители склонны манипулировать детьми и контролировать их, чтобы удовлетворить свои собственные потребности. Это может повлечь сложности в формировании стратегии достижения успеха в разных сферах жизни, постоянному поиску опоры и одобрения, недоверию и постоянным попыткам выступать в конфронтации с авторитетными фигурами, например, с преподавателями или руководителями.
5. Отсутствие границ: у родителей-нарциссов часто нечеткие границы, и они могут вторгаться в личное пространство, эмоции и планы своих детей. Это может привести к тому, что у детей не будет четкого чувства идентичности, им будет трудно установить здоровые границы в отношениях.
6. Смена ролей. В некоторых случаях нарциссичные родители могут ожидать, что их дети будут удовлетворять их эмоциональные потребности и выступать в качестве источника одобрения и поддержки. Такая смена ролей может стать серьезным эмоциональным бременем для детей, вынуждая их брать на себя взрослые обязанности в раннем возрасте, когда их психика совсем не готова к этому. Во взрослом возрасте такие дети будут часто чувствовать себя виноватыми практически во всем подряд, страдать от этого чувства вины.

Важно отметить, что опыт каждого человека индивидуален. У некоторых детей может развиться устойчивость, и они будут искать для себя поддержку или терапию, чтобы справиться с психологическими ранами, полученными при взрослении рядом с нарциссичным родителем, в то время как другие могут продолжать бороться с последствиями на протяжении всей жизни даже не предполагая, что можно просить и получать помощь. |