

**ГЕНЕЗА ТОКСИЧНИХ СТОСУНКІВ ЯК ОДНОГО З РИЗИКІВ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ**

Бабенко І.В., Штепа Н.А.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка*

Щоденний психоемоційний стан людини є вагомим чинником її самопочуття, в тому числі й фізичного. Тож чим краще складаються стосунки з оточуючими, чим рідше вони призводять до роздратування, розчарування, інтелектуального і емоційного виснаження, тим більш бадьорою відчувається людина, тим менш властиві їй відчуття знесилення, «розбитості», що супроводжуються головним болем, м'язовою втомою, апатією, на які часто скаржаться не лише дорослі, а й діти, що змушені з якихось причин тривалий час перебувати в несприятливому соціальному середовищі.

Проте в контексті сучасних соціальних проблем все частіше привертає увагу як фахівців, так і пересічних людей різного віку певний тип взаємин, які отримали назву токсичних.

Психолог М. Ліпич, аналізуючи згадане явище в контексті дитячого колективу, так характеризує його сутність: «Токсичні стосунки – це взаємини, що наповнені негативними емоціями: сором, страх, провина, приниження, пригнічення, контроль. Якщо говорити образно – це ніби отрута, яка накопичується і поступово руйнує людину зсередини. Згодом це призводить до того, що дитина втрачає впевненість у собі, знецінює себе, боїться реалізувати свої бажання чи заявити про себе, не вміє відмовляти, не знає що їй подобається, а що ні» [2].

Але токсичні стосунки зустрічаються не лише там, де вони стосуються дітей. Вони властиві і взаєминам дорослих: і сімейним, і службовим, і навіть дозвілєво-товариським, що особливо дивно, адже вони, зазвичай, є добровільними. Саме завдяки токсичним стосункам знижується стресостійкість, здатність адекватно оцінювати свої можливості, сміливість змінити своє життя на краще. Фактично, одна людина перебирає на себе право формувати долю іншої, причому, зазвичай, результат такого впливу на іншу людину оцінюється дуже суб'єктивно.

На наш погляд, якщо доросла людина стає жертвою таких стосунків, це означає, що вона має досвід особистісного пригнічення з

дитинства, у неї сформоване неадекватне уявлення про себе, свої права і можливості, а залежність від думки лідера нею самою сприймається як захищеність і підтримка. Особливо прикро, коли саме такою в сім'ї бачать «виховану дитину» і спільно прагнуть сформувати в ній відповідний стиль світобачення та самоорганізації.

Такий підхід до розуміння вихованості є надто одностороннім і ситуативним: вирішуючи проблему «неправильної» поведінки дитини, батьки позбавляють її можливості набути якостей дорослої людини навіть тоді, коли фізично і соціально вони вже є необхідними.

Якщо в сім'ї вже існують відверто токсичні стосунки, то вона, зазвичай, виступає джерелом відповідної моделі поведінки (жертви чи агресора) і для дітей. Проте навіть зовні благополучні, доброзичливі умови виховання можуть містити шкідливі тенденції.

М. Горват указує, що вихованість особистості є цілісним утворенням, яке має високий рівень сформованості змістового, структурного і динамічного компонентів. Вихованість може виявлятися у двох формах:

1) зовнішня – судження, оцінки, вчинки, дії вихованця (провідні якості особистості, основні відношення особистості, віддалений результат виховання, суспільна спрямованість, поведінка у проблемній ситуації);

2) внутрішня – мотиви, переконання, плани, орієнтації. На думку дослідниці, критеріями вихованості виступають такі інтегральні прояви особистості, як система цінностей (смислів), здатність включитися у відповідний вид діяльності, проявити цілеспрямованість, осмисленість, самостійність, творчу активність, відповідальність [1]. Саме останні положення часто не враховуються батьками, які вимагають від дитини слухняності, навіть покірності, скромності, поваги виключно до думки старших тощо. Коли така поведінка сина чи доньки стає чи не єдиним критерієм їхньої вихованості, дитина для самої себе може перетворитися на незграбну, інфантильну істоту, яка в принципі не має права обстоювати свої інтереси, і вік та соціальний статус не завжди позитивно впливають на її самосприйняття.

Отже, забезпечуючи майбутнє власної дитини, прагнучи вберегти її від хибних кроків, батьки повинні пам'ятати: сформована з дитинства нездатність цінувати себе, визнавати своє право на гідність та самодостатність, прагнення послуговуватися чужою думкою – це значні ризики для сина чи доньки, що можуть привести їх у майбутньому до руйнівних психічно і фізично токсичних стосунків.

Список використаних джерел:

1. Горват М. В. Критерії і рівні толерантності особистості молодших школярів [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.rusnauka.com/1_NIO_2014/Pedagogica/3_154659.doc.htm
2. Токсичні стосунки: як розпізнати та вберегтися від них <https://osvitoria.media/experience/toksychni-stosunky-yak-rozpiznaty-ta-vberegty-sya-vid-nyh/>