

Как реагировать на токсичные отношения с бабушками и дедушками

В лице бабушек и дедушек хочется видеть поддержку. К сожалению, реальность бывает другой. Иногда забота превращается в контроль, помощь — в давление, а советы — в бесконечную критику.

Бабушки, дедушки и воспитание детей

Как быть, если родные
нарушают границы



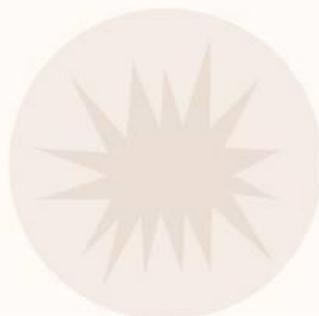
Как заметить проблему?

Игнорируют ваши правила: дают сладости, навязывают свои методы, приходят без предупреждения и обижаются, если вы не рады.

Обесценивают вас: «Мы тебя так растили — и ничего!»; «Ты слишком мягкая!»; «Ребёнок у вас избалованный!»

Манипулируют: «Мама не будет тебя любить!»; «Мы всё для вас, а вы не звоните!»; «Сердце у меня слабое, а ты так расстраиваешь!»

Контролируют всё: требуют внимания 24/7, решают за вас, уверены, что только они правы.



Что делать?

1 Чётко обозначайте границы

«Спасибо за заботу, но мы решили так: сладости только по выходным/воспитание — наше решение».

2 Не оправдывайтесь

Вы — родитель. Ваше слово — закон, даже если бабушка не согласна.

3 Сократите общение, если оно добавляет стресса

Вы не обязаны терпеть токсичность даже от родных. Иногда дистанция — лучшее решение.

Важно! Менять старые сценарии трудно, но жить в вечном напряжении и чувстве вины — ещё тяжелее.