# Синдром недолюбленности: десять признаков людей, которым в детстве не хватило родительской любви

Грубые ошибки, допущенные родителями в воспитании ребенка, способны испортить всю его дальнейшую жизнь. У взрослых, которых недолюбили в детстве, могут не складываться отношения не только с партнером по браку и собственными детьми, но и с коллегами. Кроме того, их могут постоянно преследовать болезни и неудачи.

По мнению психологов, самостоятельно определить, что истинной причиной неприятностей стало равнодушие родителей, не так-то просто. Даже если человек подсознательно чувствует, что в детстве его не любили, то верить в это, чаще всего, отказывается! Вот почему первым шагом к избавлению от комплекса недолюбленности становится осознание и принятие существующей проблемы, пишет [Fabiosa.ru](https://marketium.ru/ctfk-rsnk-aunk-pbets-phako-ahmk-sindrom-nedolublennosti-10-priznakov-ludej-kotorym-v-detstve-ne-hvatalo-roditelskoj-lubvi/).

Какие же последствия преследуют детей равнодушных родителей по мере взросления? Можно ли распознать такого человека и как ему помочь?

Психологи назвали 10 ключевых признаков недолюбленных детей.

**1. Базовое недоверие к людям**

Крики, скандалы и частая смена обстановки крайне негативно влияют на развитие чувства доверия. Если у ребенка не было стабильного и благоприятного эмоционального окружения (в первую очередь, в родительской семье), то, скорее всего, ему будет очень сложно научиться доверять людям. А это, в свою очередь, гарантирует трудности в личной жизни.

**2. Сложные любовные отношения**

Взрослый, который в детстве страдал от недостатка любви, будет и в своей личной жизни стремиться к тому, что ему привычно: к токсичным людям и зависимым отношениям. Многие недолюбленные дети, повзрослев, "заболевают" несчастной любовью. Женщина может изначально выбирать для себя слишком сложный объект (например, женатого человека) и мучиться с ним всю жизнь. Мужчины же склонны менять половых партнерш: таким образом они раз за разом пытаются убедиться в том, что достойны любви.

**3. Неумение управлять эмоциями**

По мере взросления дети учатся интерпретировать чужие эмоции и выражать собственные чувства через слова и жесты. Недолюбленный ребенок может так и не научиться контролировать страх и понимать свои негативные эмоции. Следовательно, он так и не обретет стойкость к эмоциональному давлению.

**4. Страх совершить ошибку**

У детей, которых воспитывают равнодушные родители, часто возникают серьезные проблемы с осознанием чувства собственного достоинства. Обычно это проявляется в виде нерешительности и сильного страха совершить ошибку.

**5. Вечные дети**

Те, кого недолюбили в детстве, как правило, не собираются взрослеть. Они словно решают остаться детьми на всю жизнь: полагают, что все вокруг им что-то должны, ужасно себя ведут, капризничают, страдают от зависимостей, отказываются работать, не заводят семью и т. п.

**6. Склонность к депрессии и повышенная тревожность**

Недолюбленные в детстве люди часто имеют проблемы с психическим здоровьем. Чаще всего эмоциональная холодность родителей аукается их повзрослевшим детям депрессивными состояниями и хронической тревожностью.

**7. Обостренная ранимость**

Людей, которые не получили достаточно любви и внимания от близких, постоянно преследует страх быть отвергнутым. Как и неуверенность в себе, эта фобия указывает на то, что в детстве человек чувствовал себя нелюбимым и ненужным.

**8. Низкая самооценка**

Бывший "недолюбленный ребенок" нерешителен и панически боится сделать важный выбор. Часто такие люди готовы выполнять тяжелую работу за копейки, поскольку уверены, что не достойны большего.

**9. Жизнь вдали от "родового гнезда"**

Поскольку контакты с родителями болезненны для недолюбленных в детстве взрослых, они стремятся избегать общения с ближайшими родственниками. Обычно такие люди стараются уехать жить в другой город или хотя бы снять квартиру при первой возможности.

**10. Проблемы с собственными детьми**

Есть большая доля вероятности, что "недолюбленная" мать (или отец) будет равнодушно относиться к своему ребенку, копируя манеру поведения родителей. Но возможен и противоположный вариант, когда сына или дочь начинают чрезмерно баловать. Естественно, что такие перекосы в воспитании быстро приводят к большим проблемам.

Самой природой задумано, что для личностного роста и правильного развития любому ребенку необходима родительская любовь. Но все дети разные. Ощущая острую нехватку тепла и ласки со стороны родителей, одни будут молча страдать, а другие начинают доставлять неприятности плохим поведением, пытаясь привлечь к себе хотя бы негативное внимание.

К сожалению, многие нерешенные проблемы недолюбленные дети забирают во взрослую жизнь. Поэтому, если вы заметили у себя вышеперечисленные признаки, то лучше обратитесь за помощью к специалисту. И, конечно же, постарайтесь дать своему ребенку как можно больше любви и внимания!

Какие последствия преследуют недолюбленных детей в детском, подростковом и взрослом возрасте? Как узнать такого человека и чем ему помочь?

Ошибки, допущенные родителями в воспитании ребенка, способны испортить всю его жизнь: могут не складываться отношения с любимым человеком, с детьми, с окружающими, постоянно преследовать неудачи и болезни. Самостоятельно выяснить истинную причину неприятностей не так-то просто, но всё же возможно.

В этой статье речь пойдёт о синдроме недолюбленного ребёнка, у которого есть и другие названия: например, синдром недолюбленности, комплекс недолюбленного ребёнка. Он возникает в результате недостатка любви и внимания родителей в детстве. Им страдают не только дети и подростки, но и взрослые. И те, и другие часто не догадываются о своей недолюбленности (чувствуют, но не осознают), что помогает ей тянуть за собой массивный хвост проблем. Ведь первым шагом к избавлению от данного синдрома являются именно осознание и принятие своей недолюбленности.

Что такое синдром недолюбленного ребенка?

В медицине и психологии «синдром» — это совокупность симптомов, имеющих общие этиологию и патогенез. Упростим определение для лучшего понимания: «синдром» — это совокупность признаков, имеющих общие причины и условия возникновения, а также общий механизм зарождения и развития. Например, у гражданина Н. имеется несколько на первый взгляд не связанных между собой симптомов (проявлений, признаков, особенностей и т. д.). Но, узнав о них, опытный специалист сразу заподозрит, что все они являются составляющими одного синдрома (например, синдрома недолюбленного ребенка). И причина возникновения у всех этих симптомов одна (в данном случае, в детстве ребенка не долюбили родители).

Синдром недолюбленного ребенка может возникнуть в тот период жизни, когда детская психика еще не сформировалась. Его начало — это внутриутробный период (вот почему беременным рекомендуется гладить живот и разговаривать с ним), конец — это старший подростковый возраст (а может быть и позже).

У данного синдрома очень много разнообразных проявлений. Нередко недолюбленные дети страдают от последствий недолюбленности всю жизнь. Многие из них так и не узнают о том, что все их мучения имеют общую причину, корни которой уходят в несчастливое (или не очень счастливое) детство.

Комплекс недолюбленного ребенка. Причины

Причиной комплекса недолюбленного ребенка являются отсутствие или недостаток родительских любви и внимания в детстве. Почему они приводят к проблеме?

Каждому ребенку для роста и правильного развития необходима родительская любовь. Это не преувеличение, а самый настоящий факт. Так задумано природой. Ведь лучше всего в ней выживают те детёныши, которых холит и лелеет мать. А те, кто лишён её любви, в природе и вовсе погибают. Поэтому самкам дан материнский инстинкт, а детёнышам – потребность в её любви.

Итак, потребность в родительской (особенно материнской) любви заложена в детей природой. Вот только удовлетворить её они имеют возможность далеко не всегда. Причины могут быть разными:

Нередко мама и папа любят, но не умеют правильно проявлять свою любовь. Они задаривают ребенка игрушками, покупают модную одежду, дорогие телефоны, приставки и компьютеры. Но вместо того, чтобы почитать малышу книжку или поиграть с ним, включают ему мультики и идут заниматься своими делами. Или, желая устроить будущее ребенка самым наилучшим образом, сосредотачиваются исключительно на учебе (пристально следят за успеваемостью, подготовкой домашних заданий и т. д.), не испытывая интереса к другим сферам детской жизни. Такие малыши хорошо «упакованы», всегда вовремя накормлены-напоены и уложены спать. У них есть всё необходимое, чтобы чувствовать себя счастливыми, но, тем не менее, этого не происходит, так как дети остро ощущают нехватку родительских внимания и ласки. Детей нужно не только любить, но и научиться проявлять эту любовь к ним: **почаще обнимать и целовать их, говорить им о своей любви, искренне интересоваться их делами и мыслями, почаще разговаривать и играть с ними, читать им книги и т. д.** Всё это требует времени и сил, но иначе никак. Вы же не хотите, чтобы малыш сомневался в вашей любви?

У всех детей характеры разные. Кому-то требуется больше любви и внимания родителей, кому-то – меньше. Но не все взрослые готовы посвящать ребёнку столько своих времени и внимания, сколько ему требуется.

Нередко малыша обделяют лаской и заботой в пользу его братьев или сестер. Один из стереотипов, существующих в нашем обществе, гласит: родители всех своих детей любят ОДИНАКОВО. Но это не так. Любят по-разному, каждого по-своему. Хорошо, если всех своих детей родители любят примерно одинаково. В противном случае, дети чувствуют разницу: знают, кого любят больше, а кого – меньше. И очень переживают по этому поводу.

Возможно, малыша не любят вообще или любят мало (и такое, к сожалению, бывает). Причиной этого могут стать незапланированнная беременность, неустроенность личной жизни родителей (обычно матери), нежелание отца ребенка становиться папой и/или мужем, неготовность к тяжелому родительскому труду и т. д. Ребёнок чувствует, когда его не любят. Это делает его несчастным. Родители не смогут скрыть отсутствие любви ни подарками, ни хорошим уходом.

**Ох уж эти стереотипы!**

Еще один стереотип, принятый в обществе, уверяет нас в том, что ВСЕ родители любят своих детей. Но это тоже не так. Любят не все. Вот интересное видео на эту тему. Особенно поражает статистика. Выходит, масштабы проблемы просто огромны!

Итак, не все родители любят своих детей. И речь здесь идет не о каких-то исключительных случаях. Нелюбимым может оказаться ребёнок родителей любой профессии, с любым уровнем образования и дохода и т. д. С точки зрения общества такие родители могут быть безукоризненными: не только благополучными, но даже и преуспевающими людьми. Они могут обеспечивать ребёнка всем необходимым, предоставлять ему наилучший уход, заваливать его дорогими вещами, регулярно возить отдыхать на недешёвые курорты и т. д. Они могут делать для него всё, и при этом не любить его.

Зачем тогда они всё это делают? Потому что так положено, потому что так принято в обществе. Если будут делать по-другому, то подвергнутся осуждению, потеряют уважение окружающих. Поэтому не любящие своих детей родители (впрочем, как и большинство всех остальных членов общества) стараются соответствовать представлениям этого общества о благополучном (а еще лучше, преуспевающем) человеке: престижная работа, большая зарплата, дорогой автомобиль, хорошо обставленная квартира, ребёнок учится в престижном вузе и т. д. Спрашивается, кто к этому не стремится? Или, по крайней мере, кто не стремится выглядеть в глазах окружающих человеком, который не бедствует, у которого всё «ОКей»? Ведь тех, кто чего-то в жизни достиг, окружающие уважают, а вот неудачников почему-то нет.

**В чём опасность стереотипов?**

Казалось бы, что плохого в таких стереотипах, если они дисциплинируют людей? Но дело в том, что эти стереотипы людьми воспринимаются как аксиомы, как непреложные истины, как правила без исключений. И что самое страшное, воспринимаются они так подсознательно. Это значит, что человек может сколько угодно рассуждать на тему существования матерей без материнского инстинкта, может осуждать их, возмущаться тем, что они посмели появиться на белый свет, но внутри себя этот человек всё равно не верит в их существование и не понимает, как такое вообще возможно: не любить собственного ребёнка.

В результате из-за существования стереотипа возникает такая нехорошая ситуация. Недолюбленный человек подсознательно чувствует, что родители его не любят. А поверить в это не может, потому что мешает стереотип («этого не может быть, ведь ВСЕ матери любят своих детей!»). Из-за этого стереотипа человек зачастую всю жизнь находится в состоянии неопределённости (вроде бы не любят, а вроде и любят). Но избавиться от синдрома недолюбленного ребенка невозможно, пока человек не осознал, не принял и не смирился со своей недолюбленностью. Получается, что данный стереотип просто не оставляет человеку шансов решить проблему, ведь благодаря ему невозможно выполнить самое главное условие!

Синдром недолюбленности у ребенка и подростка. Признаки

Последствия недолюбленности одновременно являются и признаками, с помощью которых можно вычислить недолюбленных детей. Перечислим некоторые из них.

Все дети разные. Кто-то будет молча страдать из-за недостатка родительских любви и внимания. Кто-то будет доставлять родителям неприятности плохим поведением, тем самым стараясь привлечь к себе пусть негативное, но всё-таки внимание.

Из-за данного синдрома могут пострадать интеллектуальная и познавательная сферы, могут быть проблемы с памятью и вниманием ребенка.

В анамнезе детей с синдромом недолюбленности нередко встречаются такие диагнозы, как: минимальная мозговая дисфункция, синдром дефицита внимания и гиперактивности, перинатальная и резидуальная энцефалопатии, логопедические диагнозы (в основном, дизартрия, дислалия, общее недоразвитие речи), задержка психического развития.

Синдром недолюбленности повреждает и эмоциональную сферу ребенка. Недолюбленные дети страдают от эгоцентризма, самомнения, высокомерия, не любят и не принимают себя. Сильно страдает самооценка ребенка («Раз меня не любят даже родители, значит и любить, наверное, не за что, значит никто другой уж точно не полюбит»). Не уверен в своих силах. Пасует перед сложностями. Низкая самооценка нередко приводит к тому, что ребёнка начинают обижать другие дети.

Еще одно весьма неприятное последствие недолюбленности  — неприятие ребенком своей половой принадлежности. Девочка не принимает в себе женщину, а мальчик — мужчину. Из детства проблема переходит во взрослую жизнь.

У недолюбленных детей очень часто отсутствует либо снижена мотивация, в том числе в обучении. Такой ребенок безинициативен, не хочет учиться, так как не видит в этом смысла, не заинтересован в обучении.

Ребенок не понимает социальные нормы и правила поведения, нарушает их. Не понимает, как правильно общаться с окружающими, не умеет этого. Отсюда сложности в общении, в частности, со сверстниками.

Часто в младшем, иногда и среднем школьном возрасте ябедничает, даже по пустякам.

В таких неблагоприятных условиях складываются мировоззрение и характер: ребенок ощущает, что окружающий мир настроен к нему враждебно. Он видит угрозу там, где её на самом деле нет, никому не доверяет. Отсюда не всегда обоснованные агрессивные реакции.

Между взрослым и ребенком не устанавливаются доверительные отношения. Последний не хочет делиться с родителем своими секретами, не обращается к нему за поддержкой, негативно воспринимает все его советы.

Ребенок чувствует себя лишним и ненужным. Это делает его несчастным. В результате может страдать не только психическое, но и физическое здоровье малыша. Во время болезни родители уделяют ребенку больше внимания, чем обычно. Малыш готов болеть, лишь бы дополучить ту любовь, которой ему не хватает в здоровом состоянии. Конечно, здесь речь идет не о симуляции, а о глубинных причинах болезни.

Недолюбленный ребенок может чаще, чем сверстники, болеть респираторными и вирусными, а также хроническими соматическими и психосоматическими заболеваниями, чаще имеет психические отклонения.

**Дети с синдромом недолюбленности чаще совершают самоубийства, приобретают зависимости (алкоголь, курение, наркотики), совершают жестокие преступления.**

Став старше, ребенок уходит на улицу, к сверстникам, которые его понимают и принимают таким, какой есть, уважают, разделяют его интересы. Родитель уже не авторитет, его советы и требования часто игнорируются. Упустив возможность управлять поведением ребенка через доверительное общение, взрослый вынужден довольствоваться насильственными методами (заставлять, наказывать, если ребенок не выполняет требований).

Так появляются трудные дети и подростки. На самом деле они пострадавшие, а вот их родители — трудные, так как по какой-то причине не исполнили свои обязанности как должно, и запустили проблему. [Трудный подросток](http://onamila.ru/deti/kak-nayti-s-podrostkom-obshhiy-yazyik.html) — это одинокий несчастный ребенок, которому требуются любовь и внимание родителей.

В подростковом возрасте у детей с синдромом недолюбленности часто возникают следующие проблемы: негативизм, вспышки ярости, противопоставление себя взрослым людям, протестное поведение, злобность, демонстративность и т. д.

Синдром недолюбленности может проявиться и другим образом: ребенок замкнутый, не идет на контакт,  слишком застенчивый, тревожный и боязливый.

Конечно, здесь перечислены не все признаки синдрома. И уж совсем не обязательно, чтобы они присутствовали все разом. Не стоит рассчитывать на то, что с возрастом ребенок перерастет все настигшие его последствия недолюбленности. К сожалению, это не так, и многие свои проблемы недолюбленные дети забирают во взрослую жизнь. Поэтому, если вы заметили у своего ребенка тревожные признаки, лучше обратитесь к специалисту (детскому психологу, психотерапевту). Проблема слишком сложная, чтобы решать её самостоятельно. И конечно, дайте своему ребенку столько любви, внимания и ласки, сколько ему необходимо.

**Синдром недолюбленного ребенка у взрослого. Признаки**

Существуют сложности в общении с окружающими (так толком и не научился правильно общаться). Недолюбленный взрослый никому не доверяет и от любого ждет подвоха.

Многое портит низкая самооценка («Не смогу сдать экзамены, поэтому буду поступать не туда, куда хочу, а туда, где легче», «Не справлюсь с этой работой» и т. д.). Нерешителен, боится сделать выбор. Готов выполнять тяжелую работу за гроши.

Неудачник по жизни, так как сформировалось определенное мировоззрение. Постоянно попадает в неприятные ситуации (в результате выбора неверных решений), крутится среди не очень хороших людей (а кто мешает общаться с хорошими?). В общем, сам лезет на рожон. Возможно, прочитав статью о том, [почему не везет в жизни](http://onamila.ru/otnosheniya/pochemu-ne-vezet-v-zhizni-i-kak-s-etim-borotsya.html), такой человек сможет решить проблему своей невезучести.

Нередко «болеет» несчастной любовью. Изначально выбирает для себя слишком сложный объект (например, женатого человека) и мучается с ним.

Может часто менять половых партнеров (раз за разом старается убедиться в том, что его любят). По крупинкам (от каждого по чуть-чуть) собирает любовь, которой не хватило в детстве.

Сложный партнер для отношений. Нуждается в повышенном количестве любви.

Внутри взрослого человека по-прежнему живёт маленький недолюбленный ребенок. Из-за нерешённой проблемы может страдать и психическое, и физическое здоровье человека (он может этого не осознавать).

Есть вероятность, что будет воспитывать своих детей также «сухо» и «холодно», как воспитывали его. Но возможен и прямо противоположный вариант: станет заласкивать – зацеловывать, только бы дети не почувствовали того, что испытал он сам.

Недолюбленные дети стараются отдалиться от родителей: уехать в другой город, переехать в другую квартиру и т. д. Таким образом они стараются сократить общение с родителями, так как контакты с ними болезненны для недолюбленных в детстве взрослых.

Недолюбленные дети не хотят взрослеть, они на всю жизнь остаются детьми: считают, что родители им что-то должны, плохо себя ведут, например, страдают от зависимостей, не работают, не женятся и т. д. Потребность дополучить родительскую любовь, быть услышанным и понятым своими родителями остается у недолюбленных взрослых на всю жизнь. Они жаждут этой любви, но, к сожалению, родители, как правило, и не хотят, и не могут её дать. Невозможность удовлетворить такую важную потребность становится причиной хронической душевной боли. Недолюбленные дети как бы привязаны к родителям своею недолюбленностью, не могут в душе отделиться от них и жить по-настоящему самостоятельно, без оглядки на родителей, без оглядки на реакцию родителей на их поступки, без оглядки на прошлые и настоящие обиды.

Несмотря на то, что в жизни всё хорошо, человек чувствует себя несчастным, постоянно ощущает душевный дискомфорт, тревогу, в душе нет покоя. Душевная рана порой кровоточит всю жизнь.

Недолюбленный ребенок, пожалуй, без проблем узнает себя в этом описании. Просто нужно честно ответить на вопрос: «Хватило ли мне в детстве родительской любви?» Сложнее поставить «диагноз» другому человеку. Здесь тоже будут подсказкой его отношения с родителями.

**Как понять, любят меня родители или нет?**

В общем-то, технически это довольно просто (когда уже знаешь, как определять). Но психологически такая правда принимается человеком очень трудно и больно. Так что будьте готовы.

Человек, которого любят, всегда знает об этом наверняка, потому что если любовь есть, мы её ощущаем. Если человек не может сразу и уверенно ответить на вопрос, любят ли его родители или нет, если начинает логически вычислять это (денег дают, значит, наверное, любят и т. д.), значит он не чувствует этой любви. Значит, скорей всего, её и нет. Даже если родители уверяют в обратном. А они очень часто именно так и делают. И приводят «веские» аргументы в доказательство своей правоты (я же даю тебе денег, я же сижу с твоими детьми и т. д.). Но это не любовь. Это её заменители.

Так что стоит прислушиваться к своему внутреннему голосу. Если человека любят, он ощущает эту любовь, поэтому и не сомневается в ней. А вот недолюбленные люди часто испытывают смутные или явные сомнения на счёт родительской любви, а также ощущают душевный дискомфорт при мысли о родителях, после общения с ними у недолюбленных часто портится настроение.

Кроме того, нужно помнить, что настоящая любовь безусловна (любят без всяких условий, не за что-то, а просто так). Это значит, что, к примеру, нельзя любить ребёнка только тогда, когда он слушается, и не любить его, как только он выходит из подчинения. Так не бывает. Любовь или есть, или её нет. Любовь как награда за хорошее поведение — это не любовь, а манипуляция, управление поведением ребёнка или взрослого.

Отсутствие родительской любви в детстве часто делает человека несчастным на всю жизнь. Поэтому нужно решать проблему, нужно избавляться от этого синдрома.

На тему недолюбленности сняты два потрясающих фильма:

**«Похороните меня за плинтусом» (2009 г., режиссер Сергей Снежкин).** Фильм снят по книге с точно таким же названием (автор Павел Санаев). Фильм отличный, но книга гораздо глубже и страшнее.

**«Волчок» (2009 г., режиссер Василий Сигарев).** Потрясающий фильм! Фильм снят на основе детских воспоминаний актрисы Яны Трояновой (в фильме «Волчок» она играет роль матери девочки). Яна Троянова — звезда телесериала «Ольга» (она играет роль главной героини Ольги). Эта актриса является женой режиссера фильма «Волчок». Именно она уговорила мужа снять этот фильм, а затем активно участвовала в работе над картиной (сыграла одну из главных ролей, в основу сценария легли мотивы её детства, вместе с мужем выбирала натуру для фильма, вместе с ним отсмотрела 5 000 девочек, в общем, была незаменимым помощником режиссера на протяжении всей работы над фильмом). Если бы не Яна, фильма бы не было.

            «Кроме физической нужды в пище, воде, крыше над головой и базовой гигиене, дети также нуждаются в эмоциональной поддержке, любви и заботе. Те, кто отвечает за детей (неважно, своих или чужих) должны взять за правило делиться любовью с детьми каждый день»

*Анжела Освальт, магистр социологии, Натали Штаттс-Рейсс, доктор медицины и Марк Домбек, доктор медицины.*

**Мозг ребенка**

Раннее детство — это период частых и быстрых изменений структуры мозга. **Детство и период до шести-семи лет — время, когда в мозгу ребенка быстрее всего формируются сложные соединения между нейронами.**

Окончательное формирование нейронов мозга  примерно на 80% заканчивается к четырехлетнему возрасту. **Другими словами, к четвертому году жизни мозг будущего взрослого готов на восемь десятых.**

**Многие ученые считают, что поведение человека примерно на 95% определяется его подсознанием.** Когда же осуществляется «программирование» этого подсознания? В период от рождения до достижения шестилетнего возраста. Почему это важно?

Наш мозг отвечает за все (или практически за все), что мы думаем, говорим и делаем. Если ребенок в первые годы жизни получает недостато заботы и внимания **—** это влияет на развитие его мозга, и в результате, структуры, отвечающие за эмоции ребенка, так и остаются недоcтаточно развитыми.

**Связь между факторами, влияющими на развитие мозга в детстве, и чертами характера взрослого человека сегодня уже не вызывает никакого сомнения.**

Какое поведение или черты характера говорят, что этого человека недолюбили в детстве?

**Неумение доверять**

Для развития умения доверять на индивидуальном уровне, необходимо стабильное позитивное окружение. **Именно поэтому крайне важно чтобы детей окружали хотя бы относительно стабильные и уравновешенные люди.** Истерики, крики и частая смена обстановки негативно влияют на развитие чувства доверия. **Дети должны чувствовать себя в безопасности и получать положительную эмоциональную подпитку от окружающих.**

Если у наших детей не будет стабильного и благоприятного эмоционального  окружения (в первую очередь в семье), то вероятно, ему будет сложно доверять кому бы то ни было. А это, в свою очередь, гарантирует трудности в личных отношениях.

**Низкий эмоциональный интеллект**

Дети учатся интерпретировать эмоции в основном через слова и жесты. И то, и другое играет важную роль в развитии ребенка. Слова и жесты помогают выражать свои чувства, контролировать страх, понимать негативные эмоции и вырабатывать стойкость к эмоциональному давлению.

Б**ез способности корректно интерпретировать свое эмоциональное состояние, ребенок может полноценно не развить важное для жизни качество — эмоциональный интеллект.**

**Сильная боязнь ошибок**

**У детей, растущих в равнодушном к ним окружении, существуют серьезные проблемы с развитием чувства собственного достоинства.** При этом, мотивирующее и любящее окружение способствуют развитию выносливости и уверенности в себе.

**Ребенок, которого недолюбили в детстве, повзрослев наверняка будет испытывать недостаток уверенности в себе.** Как правило, это проявляется в виде чрезмерной боязни совершить ошибку. Многие успешные люди оказываются неспособными к реализации своего полного потенциала лишь «благодаря» тому, что в детстве получали недостаточно родительской любви и ласки. Они просто боятся, что у них ничего не получится.

**Склонность к токсичным личным отношениям**

Взросление человеческого мозга проходит главным образом через ассоциации и распознавание образов. В психологии и когнитивной нейробиологии распознавание образов определяется, как «когнитивный процесс, сопоставляющий информацию, полученную из  внешнего мира с информацией, полученной из памяти».

**Что касается личных отношений — ребенок, который страдал от недостатка любви, став взрослым будет стремиться к тому, что ему привычно, то есть к токсичным людям.**

**Чувство небезопасности и привязанности**

Практически любой специалист, работающий в области психиатрии, согласится, что позитивное окружение за пределами семьи способно компенсировать негативную среду в семье.

Однако в реальности все намного сложнее.

**Ведь если ребенок не может довериться людям, которые помогли появиться ему на свет и которые должны отвечать за его безопасность, как ему заставить себя доверять вообще кому-то?**

**Склонность к депрессии**

**Недолюбленные дети, повзрослев, часто страдают от проблем с психическим здоровьем.**

Как правило, депрессия и тревожность появляются от: а) эмоционального безразличия в детстве, и б) неизбежных осложнений, вызванных этим безразличием, всплывающих на поверхность в более зрелом возрасте.

Депрессия и хроническая тревожность — это два наиболее часто встречающихся психических заболевания в мире. И вероятность заболеть ими во взрослом возрасте намного возрастает, если в его семье были серьезные проблемы, когда он был ребенком.

**Чрезмерная чувствительность**

Все мы слышали советы не принимать многие слова окружающих слишком близко к сердцу. В общем, это довольно дельный совет. Люди, пытающиеся справиться со своими проблемами, часто проецируют их на окружающих. Если мы не будем принимать все слова этих людей на свой счет, то это может помочь понять их — и, возможно, даже помочь справиться с этими проблемами.

**Однако тому, кто недополучил в детстве любви и внимания от близких, последовать этому совету не просто. Этих людей постоянно угнетает страх быть отвергнутым, а вместе с неуверенностью в себе — это доказывает, что в детстве они чувствовали себя ненужными и нелюбимыми.**

«Ой, какие мы чувствительные»… Эту фразу мы чаще всего слышим от задир и любителей эмоционального насилия. Она, как правило, лишь подливает масла в огонь, обжигающий и так болезненно чувствительную психику их жертвы.

**У всех нас есть свой способ показать нашим детям, как мы их любим, и только  благодаря этому, мы можем заложить прочный фундамент для их дальнейшей жизни.**

**Любовь и забота в раннем детстве**

– Пусть проявление любви и привязанности к вашим детям станет вашим главным приоритетом на каждый день.

– Хвалите детей как можно чаще (но похвала должна быть заслужена, к примеру, ребенок помогает вам по дому или принес в дневнике хорошие оценки).

– Старайтесь всегда сохранять позитивное отношение к жизни и эмоциональную зрелость, чтобы создать здоровую среду для детей.

– Помните, если вы родитель или опекун, постоянно чувствуете себя подавленным, раздражительным, находитесь в состоянии депрессии или грустите, это может негативно сказаться на развитии ребенка.

– Не бойтесь обратиться за помощью специалистов, если чувствуете, что не справляетесь сами.

[Родители](https://econet.by/articles/tagged?tag=%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B8) для ребёнка являются значимыми людьми, с которых он берёт пример взаимоотношений между супругами, отношений к своему полу, к противоположному полу, к другим людям. Ребёнок учится всему у своих родителей, т.к. не знает, как правильно делать то или иное, как относиться к тому или этому.

Здесь педагогическая коррекция подразумевается именно со стороны родителей, а не педагогов; дома, а не в школе; в общении с ребёнком, а не в обучении школьной программе (или детского сада). Именно родители, те кто должен, в первую очередь, осуществлять педагогическую коррекцию поведения и эмоционально-волевой сферы своего ребёнка. Именно об этом пойдёт речь в данной статье.

О важности отношений детей и родителей

Психологический климат в доме

[Взаимоотношения](https://econet.by/articles/tagged?tag=%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) между супругами

Взаимоотношения между родителями и детьми

Безусловная [Любовь](https://econet.by/articles/tagged?tag=%D0%BB%D1%8E%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D1%8C) к своему ребёнку

Как проявлять свою Любовь к ребёнку

Искажённая Любовь.

Дисциплина

Доверительные отношения с ребёнком

**Необходимые условия для того, чтобы по-настоящему любить своих детей**

1. Психологический климат в доме.

**Все родители согласятся, что в наше время растить детей особенно сложно. Одна из причин: ребенок слишком много времени находится вне семьи под контролем и влиянием школы, сверстников, соседей и т. д.** Именно поэтому у многих родителей появляется ощущение, что как бы они ни старались, их усилия слишком ничтожны, чтобы перевесить посторонние влияния на их ребенка. На самом деле все наоборот.

[***Подписывайтесь на наш аккаунт в INSTAGRAM!***](http://www.instagram.com/econet.ru/)

**Работы психологов подтверждают, что практически в каждом случае победа на стороне дома. Влияние родителей оказывается сильнее постороннего влияния.** Именно домашняя атмосфера (психологическая и эмоциональная) держит первенство и определяет, насколько счастливым, внутренне защищенным и уравновешенным растет ребенок, как он уживается со взрослыми, сверстниками, детьми других возрастов, насколько уверен в себе и своих способностях подросток, насколько он доброжелателен или равнодушен, как он реагирует на незнакомую ситуацию. **Но**[**Дом**](https://econet.by/articles/tagged?tag=%D0%B4%D0%BE%D0%BC)**— не единственное, что определяет, каким вырастет ребенок.**

2. Взаимоотношения между супругами. Очень важный аспект в деле воспитания гармоничной личности ребёнка!

**Принципиально существенны взаимоотношения между супругами.** По важности они перевешивают все другие отношения, в том числе и отношения между родителями и детьми. То, насколько подлинные душевные узы связывают родителей и детей, и то, как ребенок ощущает свое место в мире и свою безопасность, зависит от глубины и искренности отношений, которые сложились между мужем и женой.

**Родители для ребёнка являются значимыми людьми, с которых он берёт пример взаимоотношений между супругами, отношений к своему полу, к противоположному полу, к другим людям.** Ребёнок учится всему у своих родителей, т.к. не знает, как правильно делать то или иное, как относиться к тому или этому.

[**Подписывайтесь на наш канал Яндекс Дзен!**](https://zen.yandex.ru/id/5b47128bd3726c00aa20a50a)

**Поэтому родителям надлежит быть образцовым мерилом во всём**, для своего ребёнка, если они не хотят, чтобы, когда их ребёнок повзрослеет он не «вернул» их негармоничные взаимоотношения и отношения к другим им же самим. «Что посеешь, то и пожнёшь!»

3. Взаимоотношения между родителями и детьми.

**Если в основе взаимодействия и взаимоотношений родителей и детей не лежит любовь, все остальное**(дисциплина, отношения со сверстниками, успехи в школе) **покоится на фальшивых, притворных и эгоистичных принципах.**При таких условиях ребёнок вырастает эгоистичным, эгоцентричным, капризными, считающим, что ему все и всё должны и требующим от других (и, в частности, от своих родителей) удовлетворения всех своих прихотей и желаний, но сам не могущий дать другим ничего стоящего.

4. Безусловная Любовь к своему ребёнку.

**Любой ребёнок через своё поведение просит своих родителей (воспитателей, учителей) чтобы они его Любили!**Любили таким, какой он есть, а не только хорошего. Ибо Любовь есть основа всего. И именно она поможет преодолеть все его (ребёнка) проблемы и достичь любых его целей.

**Безусловная любовь означает, что мы любим ребенка, даже если его поведение вызывает у нас отвращение.**

Необходимо довериться себе и пытаться приблизиться к прекрасной цели безусловной любви.

**При этом необходимо постоянно напоминать себе, что:**

а) если я буду стараться как следует выполнять свою роль родителя и любить детей, несмотря на их шалости и проделки, они будут стараться взрослеть и отказываться от своих плохих привычек,

б) если же я люблю их только тогда, когда они послушны и радуют меня своим поведением, и если я выражаю свою любовь к ним только в эти хорошие (увы, редкие!) моменты, они не будут чувствовать, что их всегда и искренне любят. Это, в свою очередь, сделает их неуверенными, нарушит их самооценку, пошатнет веру в себя и действительно, может помешать им развиваться в лучшую сторону, чтобы укрепить самоконтроль и проявить себя более зрелыми.

[***Подписывайтесь на наш канал VIBER!***](https://invite.viber.com/?g2=AQBq3qzCEO0OfUiaLxb5NGLGlK87y/6Bk7rzklszOgcv/lSjoKxZBpxNdAc13VlZ)

**Если мы любим их только тогда, когда они выполняют наши требования и соответствуют нашим ожиданиям, они будут чувствовать свою неполноценность.** [Дети](https://econet.by/articles/tagged?tag=%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B8) будут считать, что бесполезно стараться, потому что этим родителям (учителям и т. д.) никогда не угодишь. Их будут преследовать неуверенность, тревожность и низкая самооценка. Постоянно будут возникать помехи в эмоциональном и поведенческом развитии.

**Своим поведением ребенок показывает нам, в чем он больше нуждается, каковы его эмоциональные потребности.**Может ему нужно больше Любви, больше дисциплины, больше признания его как личности, больше понимания.

**Если ребёнок себя плохо ведёт, возможно ему не хватает Любви!** Но Любовь это не вседозволенность, не потакание слабостям того, кого мы любим. **Любовь должна быть строгой и дисциплинирующей!** Если мы проявляем к ребёнку Любовь, но не дисциплинируем его с любовью, он может вырасти избалованным. Если же мы к ребёнку проявляем, в основном лишь строгость, а Любовь лишь иногда, то у такого ребёнка может возникнуть протестное поведение, либо подавленность, заниженная самооценка, неуверенность в себе, негативизм и т.п.

**Через наше поведение ребенок ощущает нашу любовь к себе:**он не только слышит, что мы говорим, но и чувствует, как мы говорим, а главное, что мы делаем. На ребенка наши поступки действуют гораздо сильнее, чем слова!

5. Как проявлять свою Любовь к ребёнку:

**а) Контакт глаз**– открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку существенно важен не только для установления хорошего коммуникационного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей. Ребенок использует контакт глаз с родителями (и другими людьми!) для эмоциональной подпитки. Чем чаще родители смотрят на ребенка, стараясь выразить ему свою любовь, тем больше он пропитан этой любовью и тем полнее его эмоциональный резервуар.

**Оказывается, что внимательнее всего ребенок слушает нас, когда мы смотрим ему прямо в глаза, особенно с Любовью.**

Вспомните, как вы смотрели в глаза своему любимому человеку, когда были влюблены. Ваш взгляд говорил сам за себя, без слов!

**б) Физический контакт.**При каждодневном общении с детьми любящий взгляд родителей и нежное прикосновение совершенно необходимы. Они должны быть естественны, действовать умиротворяюще на ребенка, не быть демонстративными или чрезмерными. Обнимайте своего ребёнка почаще, как минимум – четыре раза в день. Тактильные контакты очень важны! Это помогает выстраивать более доверительные отношения. Обнимайте своего ребёнка за плечи, можете брать легко его за руку или за предплечье. Чем старше ребёнок, тем менее личными и интимными должны быть такие прикосновения.

**в) Пристальное**[**внимание**](https://econet.by/articles/tagged?tag=%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)**.** Когда мы уделяем своему ребенку пристальное внимание, это означает, что мы сосредоточиваемся на нем полностью, не отвлекаясь ни на какие мелочи, так, чтобы наш ребенок ни на мгновенье не сомневался в нашей полной, безоговорочной любви к нему. Ребенку необходимо дать почувствовать, что он — единственный в своем роде.

Только пристальное внимание родителей дает ему возможность почувствовать и осознать это. Учтите, что такое знание жизненно важно в развитии самооценки. А это глубоко влияет на способность ребенка взаимодействовать с другими людьми и любить их.

**Цель пристального внимания дать почувствовать ребёнку, что в эту минуту он самый главный на свете для своей мамы (папы).**

Не получая достаточно пристального внимания, ребенок может начать считать, что самым дорогим для него людям нет до него дела. Отсюда в поведении ребёнка может появиться обидчивость, капризность, замкнутость, делание назло родителям, непослушание и др. «Если ребёнок себя плохо ведёт, возможно, ему не хватает Любви!» - помните?

6. Искажённая Любовь.

**Довольно часто родители не знают и/или не умеют проявлять Любовь по отношению к своим детям. Неумение это делать приводит к искажению Любви. Искажений** Любви существует довольно много, мы рассмотрим некоторые из них.

[**Гиперопека**](https://econet.by/articles/tagged?tag=%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D0%B0)**.** В силу довольно большого спектра внутриличностных конфликтов и неразрешённых психологических проблем у родителя, он проявляет над ребёнком гиперопеку, проявляющуюся в стремлении окружать ребенка повышенным вниманием, защищать даже при отсутствии реальной опасности, постоянно удерживать около себя, «привязывать» детей к своему настроению и чувствам, обязывать их поступать определенным, наиболее безопасным для родителей способом. При этом ребенок избавлен от необходимости разрешения проблемных ситуаций, поскольку решения либо предлагаются ему готовыми, либо достигаются без его участия.

**Выделяют гиперопеку потворствующую  и доминирующую.**

**Потворствующая гиперопека представляет собой**[**воспитание**](https://econet.by/articles/tagged?tag=%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)**по типу «ребенок – кумир».**Такой ребёнок вырастает истероидной личностью, стремящийся к успехам и славе, но при малейшей неудаче может оказаться на грани нервного срыва, а порой и суицида. Свобода ребенка при таком типе взаимоотношений мнимая – развивают и поощряют те виды активности ребенка, за которые он получит похвалу от родителя. При потворствующей гиперопеке все потребности ребенка реализуются, но в пределах узкой группы – членов семьи, в то время как в прочих коллективах  он испытывает серьезные трудности.

**Доминирующая  гиперопека -  стиль воспитания, при котором у ребенка, подавляют собственную волю.**Такой ребёнок вырастает инфантильным, ни к чему не приспособленным и не способным, боязливым, неуверенным в себе, не социализированным.

**Гипоопека.**  Противоположность гиперопеке. Почти полное отсутствие контроля со стороны родителей. Ребенок предоставлен самому себе, родители не интересуются им. Он ощущает себя ненужным, лишним, нелюбимым. Такие дети часто рано взрослеют и с малолетства вынуждены сами думать о себе, завидуя всем детям, о которых заботятся родители. Такая форма воспитания способствует появлению у ребенка чувства собственной неполноценности, тревожной мнительности, ощущения вины, аутоагрессии и т.д. В подростковом возрасте такие дети более подвержены риску попасть в неблагоприятную среду общения, где они будут искать того, кто позаботится о них и избавит их от груза непосильных забот.

**Противоречивое воспитание.** Возникает в семьях, где нет  согласованности и последовательности в подходах воспитания. Часто, ребенок, оказываясь между особенностями личности отца, матери, бабушки и т.д., через достаточно короткий промежуток времени вполне четко определяется с кем и как себя надо повести, чтобы достичь нужного разрешения или избежать наказания за свой проступок, быстро учится манипулировать и сталкивать интересы взрослых,  чтобы  остаться при своем интересе. Проблема, которая порождает такой тип воспитания, состоит  в том, что такой  личности будет очень сложно устанавливать доверительные и  близкие отношения. Из-за собственного противоречивого характера, подростку будет очень трудно понять, чего он хочет  и получить это  прямым  и  доступным способом. Привычка  постоянно изворачиваться, искать сложные  обходные пути  часто приводит к развитию невроза и выраженной психологической зависимости.

**Перестановка ролей.** Перестановки роли зависимости, когда родители обращаются к маленьким детям за помощью, защитой и эмоциональной поддержкой. Эти родители ожидают и требуют слишком многого от своих маленьких детей. Эти требования не только завышены, но и преждевременны, явно выходят за пределы способностей ребенка.

Перестановка ролей — одна из причин жестокого обращения с детьми. Такой родитель считает, что он имеет право на то, чтобы его утешал и эмоционально поддерживал его собственный ребенок. Когда ребенку не удается удовлетворить его эмоциональный голод, родитель считает себя вправе наказать его.

7.  Дисциплина

**Любовь должна быть строгой и дисциплинирующей.**Но, к сожалению, родители обычно неправильно понимают:

1) взаимосвязь между любовью и дисциплиной;

2) значение дисциплины.

**Обычно в представлении воспитателей и родителей любовь отделена от дисциплины, как будто это два совершенно независимых явления.**Не удивительно, что у родителей происходит путаница и осложнения при попытках контролировать поведение ребенка. Родители, смешивающие такие вещи, обычно считают, что дисциплина означает наказание.

**Любовь и дисциплину нельзя разделить.**Любовь обязательно должна иметь вектор. **Любовь без дисциплины – вседозволенность!**Но в паре Любовь-дисциплина, Любовь должна стоять на первом месте! Наказание же, одно из составляющих дисциплины и далеко не самое главное и важное.

Первое, что родители должны осознать,**чтобы приучить ребенка к дисциплине, это дать ему почувствовать, что его любят — вот главная и наиболее важная часть хорошей дисциплины.**

Ребёнку обязательно нужно объяснять, почему необходимо делать именно так и вот так, и не делать так и вот так. Объяснения всегда должны быть конструктивными, объективными, а не просто «потому что я так сказал(а)!». И если вы учите этому своего ребёнка, то будьте ему примером в этом, делайте это вместе с ним!

**Дисциплины неизмеримо легче добиться, когда ребенок чувствует, что его искрение и глубоко любя принимают таким, какой он есть.**Если нет сильной, здоровой, основанной на искренней любви и привязанности связи с родителями, ребенок реагирует на диктат родителей с гневом, враждебностью, негодованием, обидой. Он рассматривает каждую просьбу (или требование) как навязанную ему повинность и активно учится сопротивляться или же научается рассматривать любую просьбу родителей с отвращением, все делать назло, прямо наоборот тому, что от него ожидают и требуют.

Еще один важный аспект в правильном воспитании ребёнка: умение внимательно и сосредоточенно слушать ребенка. Пожалуйста, научитесь этому искусству, и это воздастся вам сторицей. Для ребёнка очень важно знать и видеть, что его слушают и понимают. Ребёнок всегда ищет понимания у своих родителей. Плохое поведение ребенка нельзя прощать, но если на него реагировать неправильно, т. Е. слишком резко или слишком мягко, то родителей и детей ждут в будущем неприятности и осложнения. Да, мы должны препятствовать плохому поведению наших детей. Мы не должны мириться с дурными поступками. Но, прежде чем наказывать ребёнка – выслушайте его. Возможно, что из-за того, что вы что-то важное упустили из виду, в потребностях вашего ребёнка он начал вести себя так, как вам не нравится. Выясните его потребности и спросите себя, всё ли вы сделали для того, чтобы ребёнок вёл себя правильно и гармонично. Всегда пытайтесь поставить себя на его место.

К наказанию надо прибегать только как к последнему средству, крайней мере. Куда как лучше справляться с плохим поведением положительными средствами, особенно при помощи искренней Любви, чем наказывать ребенка, особенно применять физические наказания.

8. Доверительные отношения с ребёнком.

**Если вы хотите добиться доверительных отношений с ребёнком – будьте с ним искренни!**Искренность здесь должна быть как по отношению к нему, так и по отношению к себе. Что это значит?

**Искренность к ребёнку.** Это значит, что вы действительно искренне, а не формально, должны интересоваться его делами, проблемами, увлечениями, симпатиями и антипатиями, кумирами – в жизни, в мультфильмах, фильмах, сказках. Интересоваться его школьными делами, проблемами, дружбой, причинами, почему ему (ребёнку) нравится один предмет (и/или преподаватель) и не нравится другой. Проявляйте искренний интерес ко всем сторонам и аспектам его жизни! Даже если вы наказываете своего ребёнка, объясните, за что вы это делаете. Скажите ему, какие эмоции вызвал у вас тот или иной его поступок или поведение. Но, не в коем случае не упрекайте его за это, не осуждайте! Осуждать можно только поступки, но не человека!

**Искренность к себе.** Допустим, вас раздражает поведение вашего ребёнка и вы готовы его наказать или отругать. Спросите себя, действительно ли вас раздражает именно его поведение или просто у вас напряжёнка на работе, вас что-то разочаровало, получили неприятную весть, поругались с членом семьи, плохо выспались, просто плохое настроение и вы проецируете это на своего ребёнка. Будьте честны в такие моменты перед самими собой. Примеров здесь может быть много, придумайте сами.

**Если вы будете проявлять больше искренности в общении с вашими детьми, поверьте, они ответят вам тем же.**

**Так же будьте с ними откровенны.**Если вы раздосадованы поведением своего чада, скажите ему об этом, только без упрёков и обвинений, скажите, какие чувства вызывает у вас его капризы, непослушание и т.п. Пусть он увидит, что этим он причиняет вам неприятности и разочарования. Но, естественно вы можете делиться с ним и хорошим настроением.

**Вообще, станьте лучшим другом своему ребёнку.**Рассказывайте ему о каких-то своих секретах, страхах, тревогах, мечтах, планах на будущее и т.д. В общем, ведите себя как с лучшим другом. Это, конечно не значит,  что ребёнка надо нагружать своими взрослыми проблемами, вы можете говорить обо всём  этом, не углубляясь в детали.

**Ваша откровенность по отношению к ребёнку вызовет к вам ответную откровенность с его стороны и это поможет выстроить более доверительные, близкие и дружеские отношения.**Старайтесь больше общаться по дружески. Пусть ребёнок привыкнет изливать вам свою душу. Благодаря этому вы больше узнаете о нём и поймёте, в чём и как ему можно и нужно помочь, где, куда и как его направить. Вы научитесь понимать, где и когда можно помочь делом, наставлением, советом, тем самым приучая ребёнка к самостоятельности. Больше времени проводите вместе, играйте, гуляйте, посещайте выставки, концерты, музеи, киноцентры, бывайте на природе и т.д. Если вы будете стараться находить для этого время, даже в ущерб каким-то своим делам, вы всё равно от этого только выиграйте!

P.S. При рождении ребёнка, к сожалению, к нему не прикладывается инструкция по воспитанию. Воспитание действительно серьёзнейшая и важная задача, но если мы всегда будем помнить, что это может нам помочь и в нашем совершенствовании, нам будет гораздо проще справиться с этим служением. Воспитание ребёнка – это процесс самосовершенствования!опубликовано [econet.ru](https://econet.by/).

Список источников:

1. Коэн Э. "Безусловные родители"

2. Кэмпбелл Р. "Как по-настоящему любить своего ребёнка"

<https://www.youtube.com/watch?v=w8HleYIuVmc>

Недолюбленные дети: какие сложности это может принести во взрослой жизни?

Недополучив в детстве любви и ласки, во взрослой жизни такие люди страдают от комплексов и испытывают определенные трудности в отношениях. Сегодня мы решили рассказать подробнее, какие сложности переживают взрослые с синдромом недолюбленного ребенка – возможно кто-то из вас узнает в них себя и поймет причину своих неудач.

Синдром недолюбленности

Потребность в материнской любви заложена в нас природой – без любви и заботы матери, ребенку просто не выжить. В современном мире от недостатка любви дети, конечно, не погибают, зато приобретают комплексы и психологические проблемы, которые доставляют им немало дискомфорта не только в детстве, но и мешают выстраивать гармоничные отношения во взрослой жизни. Синдромом недолюбленного ребенка страдают не только брошенные дети, выросшие без родителей – нередко в самых благополучных, на первый взгляд, семьях дети недополучают необходимого им внимания.

Причин тому может быть множество – родители любят ребенка, но сдержанны в эмоциях или слишком заняты и живое общение пытаются «окупить» дорогими вещами и игрушками, а может, у них просто не получается разделить свое внимание и любовь в равных долях на всех своих детей. В результате ребенок чувствует дискомфорт и стремится привлечь к себе внимание, причем нередко плохим поведением – часто такие дети гиперактивны, капризны, страдают от нервных расстройств, показывают более низкую успеваемость в школе, чем их сверстники, они более замкнутые, нервные и тревожные – все это, как правило, только ухудшает ситуацию, провоцируя родителей на недовольство, осуждение и критику.

Отношения полов

Вырастая, недолюбленные дети бывают не в состоянии выстроить гармоничные отношения с противоположным полом, даже не задумываясь о том, что выбирают партнера, который имеет схожие черты с его родителями. Если мать или отец причиняли ребенку боль, то подсознательно от своего возлюбленного он будет ожидать того же. Ощущение дискомфорта, привычное с детства, привлекает такого человека, раз за разом заставляя ошибаться в выборе партнера.

При этом сам он будет считать, что ему просто «не везет» в любви. Чувства ненужности и отверженности вызывают страх остаться в одиночестве, это побуждает недолюбленных все время искать новые отношения, как подтверждение собственной значимости. Недолюбленные дети во взрослой жизни чаще всего недооценивают глубину своих ран, принимая свой личный опыт за норму.

Комплексы и заниженная самооценка

Критика и сравнение с другими приводит к неуверенности в себе – даже талантливые и добившиеся успехов недолюбленные дети считают собственные достижения случайностью, а способности недостойными внимания. В комплиментах и похвалах таким людям чудится какой-то подвох, ведь они сами не верят, что чего-то стоят. Недолюбленные дети и взрослые не умеют отказывать, им сложно отстаивать личные границы, потому что они слишком размыты – особенно это касается детей, которых часто подвергали жесткой критике и телесным наказаниям, в таких условиях ребенку сложно сформировать четкое понимание границ.

Чувство вины

Критика формирует чувство вины – недолюбленные детям практически внушают, что они недостаточно хороши, чтобы их любили. В результате такие люди вырастают с сознанием, что они «плохие» и сами виноваты во всех проблемах в отношениях с окружающими. Например, партнер может быть в плохом настроении и молчать или резко выражать свое недовольство чем-либо – в обоих случаях недолюбленный в детстве взрослый будет искать причины такого поведения близкого человека в себе.

Инертность

Безграничные возможности и перспективы, которые предоставляет жизнь каждому из нас, недолюбленному ребенку представляются открытыми для всех кроме него самого. Такие люди считают себя недостойными лучшего, они не мечтают, не строят планов и не проявляют инициативу. Недолюбленность в детстве проявляется у большинства взрослых отсутствием интереса к жизни, ведь им заранее известно, что ничего хорошего их точно не ждет.

Неумение любить

Недолюбленные в детстве взрослые не любят самих себя, не понимают, как должна проявляться любовь, а значит, не способны любить и других. Это практически лишает их шансов на счастье в личной жизни. Им кажется, что за любовь нужно бороться, ее необходимо чем-то заслужить, за нее придется расплачиваться…  Даже если со временем недолюбленный взрослый заподозрит, что такие отношения не имеют с любовью ничего общего, ему будет сложно осознать, что есть любовь, из-за отсутствия примера здоровых отношений.

Обнаружив, что недостаток любви в детстве негативным образом отражается на вашей взрослой жизни, не спешите расстраиваться, признаться в этом самому себе – уже большой шаг к избавлению от последствий недолюбленности! Однако в запущенных случаях одного понимания может оказаться недостаточно, для полного исцеления стоит обратиться к специалисту.

Не путайте: актеры гибнут от недохваленности,

настоящие люди – от недолюбленности.

Автор афоризма: [Ницше Ф.](https://podskazki.info/avtor/nicshe-f/)

Чаще всего синдромом недолюбленности страдают женщины.

И дело тут не столько в нехватке материнской любви,

сколько в женской способности идеализировать

 ситуацию и окружающих людей.

Автор афоризма: [Ахи Светлана](https://podskazki.info/avtor/axi-svetlana/)

Если ребёнок не получил любви за то, что он просто есть,

то ему очень трудно в будущем заполнить

внутреннюю пустоту. Недолюбленность — страшная вещь.

Афоризмы о жизни

***Синдром недолюбленности как качество личности – склонность увериться в том, что меня никто не любит, что я никому не нужен, что меня не за что любить и, вследствие этого,  испытывать страх, комплекс неполноценности, неуверенность и жалость к себе.***

        Недолюбленность зачастую является главной причиной страданий человека. Он жаждет любви. Именно об этом пишет М. Эпштейн: «Недолюбленность – это не просто нехватка любви, это болезнь-к-любви (как у Сёрена Кьеркегора есть «болезнь-к-смерти»): боль обделённости любовью, боль одиночества, остылости, любооставленности, которая неумолимо толкает к любви как единственному выходу и спасению».

     Синдром недолюбленности во многом связан с тем, что человек мало получал от близких ему людей уверений в любви, в своей нужности и желанности.

      Один мужчина рассказывает, как его в детстве временно поместили в детском садике, просто потому, что сложилась такая ситуация в семье, когда ребёнка не с кем было оставить. В садике нашёлся мальчишка, который в конце дня, когда за всеми детьми приходили родители, а за этим мальчиком родители пока ещё не пришли,  подходил к нему и говорил: – Уверяю тебя, что  твоя мама больше за тобой не придёт. Она никогда не придёт. За всеми приходят, а за тобой не придёт.

  И став зрелым мужчиной, он, вспоминая об этих уверениях, с ужасом в глубине сердца вспоминает то ощущение брошенности и  одиночества, которое буквально охватило всё его маленькое существо. Уверения, что он больше никогда не увидит маму, казались малышу  очень правдоподобными.

    Подсознание прочно хранит детскую недолюбленность, недостаток тепла и ласки, отсутствие должного внимания и заботы со стороны родителей. Статистика утверждает, большинство равнодушных людей в детстве были обделены материнской любовью и заботой. В дальнейшей жизни осуществляется обыкновенный «перенос» отношений к себе в детстве на супруга, детей и остальных людей.   Родителям равнодушие возвращается обратно бумерангом.

     К примеру, человек не помнит как родители обращались с ним, когда он был ребенком, как они оставляли его плакать в течение многих часов в  кроватке,  как он не получал от них даже любящего взгляда. «Меня никто не любит. Этот мир плохой», – думал ребенок. С каждым днем он все больше ожесточался на мир. Став взрослым, он, конечно, забыл о своей недолюбленности со стороны мира. Однако подсознание все запомнило.

     Человек неосознанно выставляет счёт миру. В свой внешний потенциал он вложил всю недополученную любовь и заботу мира, все обиды и горести детства. Между тем, что он хотел получить в детстве и тем, что реально получил, образовалась гигантская трещина в подсознании. Эта трещина и стала причиной скрытой ненависти к людям и миру в целом. Человек может сам страдать от скрытой формы ненависти, направлять ее против всего живого и не догадываться об истинных ее причинах.

     Как писал О.Мандельштам: «Я ненавижу человечество Я от него бегу спеша Мое единое отечество – Моя пустынная душа …”

     Недолюбленность понижает самооценку и порождает жалость к себе. Жалость рождается в отношениях ребенка с родителями, когда он испытывает комплекс «меня не любят»: «Раз меня не любят, значит, я не достоин любви. Мне так жалко себя, ведь я такой несчастный. Так хочется, чтобы меня пожалели, как недостойного любви».

     Вступив во взрослый мир, он переносит свою недолюбленность на партнера. К примеру, если невнимание и нелюбовь исходила от матери, женщина играет благородную  роль любящей и заботливой мамы. Какой она хотела видеть свою маму, такой она и предстаёт перед мужем. Жалея мужа, она повышает свою самооценку, самоутверждается: «Хочешь жалости? Дай сначала полюбоваться твоим унижением». Себе она говорит: «Если я его брошу, он сопьется». Жалость женщина принимает за любовь. Она не хочет понимать, что если вывести ее из роли любящей мамы, то в сухом остатке будет только грусть, неуважение или презрение к мужу. Все что угодно, но только не любовь. Это настолько типовой пример, что нельзя не сказать о соответствующей закономерности: ***человек, недолюбленный в детстве, испытывает из-за этого жалость к себе и поэтому притягивает партнера, вызывающего жалость.***

Верность этого вывода мы постоянно наблюдаем в жизни. Женщина, выросшая в атмосфере любви, обладает высокой самооценкой, любит и уважает себя. Встретив ходячую жалкость в мужском обличии, она обойдет его, как грязную лужу. Женщина, в которой сидит маленькая, недолюбленная, обиженная и неуверенная в себе девочка, потянется к этой жалкости. Почему? Да потому что этот мужчина вызывает такую же жалость, как и девочка у нее внутри.

     Подобное притягивает подобное. Девочка внутри и мужчина снаружи подобны.  Объединяет их жалость. Капкан сработал. Просто встретились два одиночества.  Развели у дороги костер, а костру разгораться не хочется, вот и весь, вот и весь разговор. Встретились две жалости. От суммы жалостей любви не бывает. Когда жалость вытесняет любовь, остается лишь шаг до презрения.

     Следовательно, пока ваша внутренняя девочка не простит своих родителей, пока не станет благополучной, вы будете снова и снова спотыкаться о жалость в мужском облике. Почему женщины натыкаются на алкоголиков? Потому что они их неосознанно с помощью своего подсознания ищут. В маленькой внутренней девочке сидит жалость к пьющему отцу. Вот она и спасает его. Только теперь это уже не отец, а муж.

     Долюбленный ребёнок самодостаточен. Приведу цитату из рецензии Н. Габалова на книгу М.Эпштейна «Sola amore. Любовь в пяти измерениях»: «Трагедия Обломова, оказывается, не в том, что он бездеятелен или слабоволен. А в том именно, что, в отличие от всех окружающих, он долюблен в детстве. И оттого постоянно недоумевает: почему и окружающий мир, и даже близкие и любимые люди подсовывают ему контрабанду? Почему ему все советуют, как себя менять, а он не чувствует в себе недостатка, потому что прогрет на всю жизнь искренней и жаркой любовью! «Как ты мог сравнить меня с другими?!» – этот монолог лишь по форме каприз не повзрослевшего и к 35 годам барчука. По сути это протест любви, это манифест любви! Потому что для любви нет других и нет сравнения! Признаться кому-то в любви – это сказать: есть ты, ты единственный».

            Как проявляется синдром недолюбленности?

           Психолог Светлана Ахи пишет: «Недолюбленная женщина сложна в личных отношениях. В браке она не ощущает нужной любви, поэтому периодически устраивает мужу истерические сцены или жалуется на свою судьбу. «Ты меня обещал любить! Со мной ты должен вести себя только так, и никак иначе!» – типичная фраза женщины, которая страдает синдромом недолюбленности. Ей всегда кажется, что к ней несправедливо относятся и не любят в достаточной мере. На такую манипуляцию нельзя вестись и постоянно убеждать человека в обратном. Недолюбленной женщине никогда не будет достаточно слов любви. Она всегда будет страдать от недостатка внимания. Но есть одно положительное качество таких женщин: они так ценят и жаждут любви, что становятся самим преданными партнерами и женами».

Недолюбленность…
Недосказанность…
Недоласковость…
Безнаказанность…

      Если мужчина мудр и добр, он будет бережно относиться к своей женщине, ибо осознаёт, что жизнь – это вспышка молнии, и за этот миг нужно научиться делиться любовью, суметь отдать максимум любви своей спутнице. Нет времени для обид. Нужно любить живых, а не мёртвых. Поздно сокрушаться и страдать на могиле от мыслей, что не берёг и часто обижал близкого человека. Теперь его нет, а жуткое чувство вины за недолюбленность, за не бережное отношение остаётся на всю жизнь.  Бережно относитесь к любимым, не обижайте вас любящих, ибо  у них нет защиты от любви к вам.

     Истинное дарение очищает сердце от чувства недолюбленности и недоотданности. Наше сердце и разум всегда мучит мысль о том, что мы не доотдали и не долюбили, что мы не додарили любимым всё, что хотели подарить. Особенно эта мысль мучает, когда уже любимого человека больше нет рядом.   Если после вручения подарка на  сердце уютно, радостно и тепло, значит, дарение действительно состоялось.

Петр Ковалев 2016 год
**Другие статьи автора: https://podskazki.info/karta-statej/**

Практически все психологические проблемы берут свое начало из детства. Синдром недолюбленного ребенка провоцирует появление проблем в общении, неуверенности в себе, развития комплекса неполноценности и многих других проблем. Холодность со стороны родителей – главная причина, которая делает человека несчастным.
- Первоисточник: <https://psyhoday.ru/kompleks/nedolyublennye-deti.html>

Содержание Определение понятия К чему приводит Как проявляется Влияние на ситуацию Заключение Литература
- Первоисточник: <https://psyhoday.ru/kompleks/nedolyublennye-deti.html>

Определение понятия
- Первоисточник: <https://psyhoday.ru/kompleks/nedolyublennye-deti.html>

Во взрослой жизни недолюбленные дети сами становятся родителями, которые также не знают, как обеспечить своим детям нужный уровень поддержки. Получается замкнутый круг. Малыш начинает ощущать, любят его или нет, еще находясь в утробе. После рождения малыш получает стресс, потеряв физический контакт с матерью. Эту потерю может компенсировать тактильный контакт и прикладывание к груди. Положение взрослого человека в обществе полностью зависит от того, насколько ребенок уверен в любви родителей. Объясняется такое утверждение очень просто. В возрасте до 5 лет авторитетом и опорой являются родители. Малыш верит всему, что они ему говорят. Мама с папой у малыша ассоциируются со всем миром, он видит мир их глазами. Их отношение к ребенку дает или отбирает механизмы самосохранения. Если механизм нарушается, во взрослой жизни человек будет вынужден искать себе партнера, похожего на одного из родителей, чтобы восполнить недостающий пробел
- Первоисточник: <https://psyhoday.ru/kompleks/nedolyublennye-deti.html>

К чему приводит Недолюбленность отражается на самооценке. Малыш воспринимает себя только через призму видения родителей. По мере взросления, когда у детей уже появляется способность к логическому мышлению, поведение родителей способствует появлению в мозгу утверждений, которые звучат так: «если меня не любят собственные родители, больше никто никогда не будет любить». Со временем этот стереотип укрепляется в подсознании и заставляет чувствовать себя неполноценным, избегать общения с детьми. Не получая сигналов от мира, что он кому-то нужен, индивид начинает подсознательно стремиться к смерти. Индивид вместо концентрации на красках жизни старается всеми силами побороть поселившиеся в его душе страхи, переживания и комплексы. Такой человек всю жизнь старается доказать миру, в том числе и себе, свою важность, не веря в нее ни на грамм. Нередко, недополучив ласки, дети стараются привлечь внимание взрослых неблагоприятными поступками. Естественно, за такими поступками приходит наказание, а потом сожаление родителей, проявление которой ребенок наблюдает в ласке. Наказание после ласки провоцирует у ребенка появление в мозговых центрах ощущения удовольствия от негатива, поэтому он вырабатывает определенную линию поведения. Подчас такое поведение приводит к наркомании или алкогольной зависимости, ребенок привык, что его посрамят за неблаговидный поступок, а потом пожалеют и будут опекать, следя, чтобы он не сделал этого вновь. Помимо конфликтов психологических, возникают еще и физические.
- Первоисточник: <https://psyhoday.ru/kompleks/nedolyublennye-deti.html>

При нехватке тактильных прикосновений ребенок начинает негативно воспринимать свое тело. В подростковом возрасте это начинает проявляться через такие фобии, как боязнь зеркал и фотокамер.
- Первоисточник: <https://psyhoday.ru/kompleks/nedolyublennye-deti.html>

Порой ребенок перестает полностью заботиться о состоянии своего тела, думая, что оно все равно у всех вызывает отвращение. Недолюбленные подростки, предъявляющие к себе завышенные запросы, считают, что их тело – сплошное скопление недостатков, поэтому срочно нужно исправить форму носа, бровей, менять цвет и длину волос. Таких примеров мы можем видеть множество среди звезд мирового шоу-бизнеса. Неуверенность в себе и погоня за эталоном красоты способствуют появлению на сцене все большего количества звезд, похожих на куклу Барби и Кена.
- Первоисточник: <https://psyhoday.ru/kompleks/nedolyublennye-deti.html>

Как проявляется Недолюбленный ребенок, повзрослев, будет видеть себя неполноценной личностью, поэтому поведение закомплексованных людей заметно сразу. Ниже рассмотрим 7 признаков, выдающих во взрослых людях детей, которых недолюбили в детстве. Отсутствие доверия. Недолюбленность оставляет тяжелый осадок после себя, поэтому, став взрослым, такой человек никогда не будет доверять окружающим его людям, даже своей второй половине и детям. Индивиду с детства было привито понимание, что рассчитывать можно только на себя. Моральная бедность. Последствия недолюбленности у взрослого проявляются в виде моральной бедности. Все, чем интересуется человек, являет собой материальные ценности, выгоду. Таким людям сложно найти общий язык с другими людьми, особенно если это тема, не касающаяся работы и денежных операций. Неуверенность в себе. Одним из признаков недолюбленных детей является заниженная самооценка. Это комплекс мужчины или женщины, который может привести за собой целую череду нервных расстройств. Это неумение общаться, неправильное восприятие самого себя, как полноценной личности. В попытках заслужить любовь и внимание, как в детстве, и терпя неудачи, человек замыкается в себе. У него появляется страх не оправдать надежды окружающих, синдром гиперопеки. Проявление может никак не демонстрироваться, но внутренние терзания будут с индивидом всегда, держа его нервы в постоянном напряжении. Отношения с себе подобными. Человеческой сущности характерно тянуться к тому, кто ей близок по духу. Недолюбленный в детстве мужчина, так же как женщина, будет искать для себя половинку, сходную по характеру с ним. Отношения между людьми базируются на частичном взаимопонимании, но о чувстве любви, которое приносит эйфорию от отношений, речь не идет. В таких парах рождаются такие же недолюбленные дети, потому что родители понятия не имеют о другой линии поведения, не навязанной им с детства. Ненадежность. Такой комплекс у мужчины очень часто характеризует его личность не с самой лучшей стороны. Он ненадежен, что совершенно не делает его идеальной парой для женщины и отдаляет от людей. Такие мужчины редко обращают внимание на потребности окружающих, не выполняют своих обещаний и могут бросить свою вторую половину беременной, что тоже может послужить появлению на свет еще одного недолюбленного ребенка, если мать вовремя не сумеет дать малышу необходимое количество заботы. Депрессивность. Женщины, недолюбленные в детстве, часто подвергаются серьезным депрессивным расстройствам. Хронический недостаток серотонина и дофамина провоцирует появление такого состояния. Психологи не помогут исправить ситуацию, пока не будет проведен курс замещающей терапии. Такое проявление может наблюдаться и у мужчин, но намного реже. Гиперчувствительность. Повышенная чувствительность — характерная черта многих людей с нервными расстройствами. Недолюбленные малыши с возрастом начинают позиционировать свои внутренние переживания в полный абсолют. Все, что происходит, для них является нервным потрясением. Жизнь в постоянном стрессе приводит к появлению новых психических и соматических расстройств.
- Первоисточник: <https://psyhoday.ru/kompleks/nedolyublennye-deti.html>

Влияние на ситуацию У женщины или мужчины синдром недолюбленного не является неизлечимым заболеванием, хотя и требует психокоррекции. Недолюбленные дети в сознательном возрасте должны осознать глубину душевной травмы и принять реальность, как должное. Ваше счастье в ваших руках, постарайтесь вспомнить хоть один счастливый момент из жизни, свои ощущения и перенести это на свою семью. Одной из проблем является влияние воспитания и среды. Во многих религиозных и общественных течениях людей шантажируют посредством семьи, намекая человеку, что он неполноценен, если у него нет второй половинки и детей в определенном возрасте. Наедине с собой следует решить, с какой целью заводился ребенок: незапланированная беременность, а сделать аборт было жаль; чтобы продолжить род; чтобы семья была полноценной; потому что хотели чего-то большего от отношений; чтобы удержать вторую половинку; чтобы излечиться от недуга (для женщин); поняли, что готовы к воспитанию детей. Подумайте, чего вы хотите для своего ребенка и от него самого. Попробуйте разобраться в своих требованиях, что нужно вам и ему. Прислушайтесь к своему чаду. Детские капризы, непослушание, агрессия – все это могут быть первые симптомы недостатка внимания с вашей стороны.
- Первоисточник: <https://psyhoday.ru/kompleks/nedolyublennye-deti.html>

другой стороны, любой синдром и комплекс являются результатом неправильного восприятия себя и поведения окружающих. Если все СМИ сейчас начнут вещать: «Наши дети недолюбленные!», то все дети впадут в дикую панику, что они никому не нужны.
- Первоисточник: <https://psyhoday.ru/kompleks/nedolyublennye-deti.html>

Важно понимать, как объяснить ребенку: то, что вы даете ему – есть ваша забота, опека и самая большая любовь. Ни один психолог не может сказать, как правильно вести себя со своим ребенком. Для проявления чувств нельзя создать определенного алгоритма, расписания «обнимашек», поцелуев, разговоров по душам. Не стоит забывать, что гиперопека также не станет плюсом в дальнейшей жизни ребенка, поэтому следует во всем знать меру. Гармония в отношениях и взаимопонимание – это залог благополучия для вашего ребенка. К нему следует относиться, как к равному себе, а не думать постоянно, что он не сможет осознать информацию, которую вы собираетесь до него донести.
- Первоисточник: <https://psyhoday.ru/kompleks/nedolyublennye-deti.html>

На сегодняшний день остро стоит проблема развития все большего количества расстройств психики у молодежи. Синдром недолюбленности считают причиной появления большинства фобических расстройств. Нужно понимать, что этот синдром быстро поддается коррекции. При появлении признаков заболевания необходимо обратиться за помощью к специалисту.
- Первоисточник: <https://psyhoday.ru/kompleks/nedolyublennye-deti.html>

**Синдром недолюбленного ребенка: признаки и негативные последствия**

Практически все психологические проблемы берут свое начало из детства. **Синдром недолюбленного ребенка может оказать весьма негативное влияние на формирование личности и стать причиной:**трудностей в общении с окружающими, заниженной самооценки, появления различных комплексов.

Взрослый не всегда задумывается о том, что именно чувствует ребенок, может не обратить внимания на тревогу или грусть в его голосе. А дети ощущают себя глубоко несчастными, если замечают некую холодность и отстраненность со стороны своих родителей.

**Что такое синдром недолюбленного ребенка**

**Синдром недолюбленного ребенка – стремление человека убедиться в том, что его никто не любит, что он не заслуживает хорошего к себе отношения, уверенность в собственном несовершенстве, порой даже некой ущербности.**

**Помните!** Ребенок, не получивший в детстве необходимое ему количество заботы, ласки и любви, вырастает во взрослого человека с уймой комплексов и психологических проблем.

Практически всегда недолюбленные дети вырастают в родителей, которые не способны проявить любовь по отношению к своим детям. Помимо этого, они не чувствуют крепкой связи и со своими родителями. Можно сказать, что тут работает эффект бумеранга: родители были равнодушны к ребенку и он, будучи уже взрослым, не испытывает к ним теплых чувств.

Также не стоит забывать о том, что именно проявление родительской любви является тем первым кирпичиком, который помогает построить прочный фундамент уверенности и самодостаточности. Взрослый человек, страдающий от недолюбленности, отличается заниженной самооценкой и проблемами социализации.

**Причины проявления синдрома недолюбленности**

Каждому ребенку для полноценного развития необходима родительская любовь. Только те дети отличаются целеустремленностью и успешностью, которые были уверены в том, что родные и близкие их любят, помогут и поддержат в любой ситуации.

Даже в дикой природе у животных выживают те детеныши, которые получают максимальный уход от матери. Если же, например, олененок предоставлен самому себе, то, скорее всего, умрет от голода или попадет в лапы хищного льва. И дело не в банальной защите, но и в инстинкте выживания. Звери учат своих малышей, как правильно обезопасить себя от природных врагов, как завести потомство и т.п.

Обучение – тоже проявление любви. Люди, по большому счету, ничем не отличаются от животных в некоторых своих инстинктах. И если у женщин присутствует материнский инстинкт, то разве стоит удивляться тому, что у ребенка есть потребность в любви матери?

**К сожалению, не все дети могут удовлетворить потребность в родительской любви и причины у этого могут быть различны:**

Неумение родителей проявлять любовь. Некоторые мамы и папы не понимают, как правильно показать ребенку свои чувства и начинают просто его баловать. Они будут задаривать его дорогими и новомодными игрушками, покупать брендовую одежду и потакать его капризам, считая, что таким образом доказывают ребенку свою любовь. Но ведь намного больше пользы принесут теплыми мамины объятия и, прочитанная вместе сказка.
Гуляет по сети ролик один, суть сюжета такова: ребенок спрашивает у мамы, сколько денег в час она зарабатывает. Мама отвечает, что 500 рублей. Ребенок просит у нее 200 рублей, она начинает ругаться из-за того, что она так много работает, а малыш думает только об игрушках. Ребенок обижается и закрывается в себе. Мама переживает, занимаясь домашними делами, но потом приходит к нему и дает эти деньги. Он забирает, обнимает и благодарит. И тут мама спрашивает: «А зачем тебе нужны были деньги?» В ответ она слышит: «Я копил. У меня есть 300 рублей, ты мне дала 200. Теперь у меня есть 500 рублей. Мама, давай я отдам тебе эти 500 рублей, а ты поиграешь со мной часик вместо того, чтобы работать?».
Душераздирающий ответ ребенка показывает все скрытые проблемы современной семьи. Ведь практически каждый ребенок скучает по родителям, нуждается в их внимании, а они вынуждены работать чуть ли не круглосуточно, лишь бы обеспечить себе более-менее достойную жизнь. С одной стороны, и родителей понять можно, но с другой стороны вместо того, чтобы тратить все свое время на работу, можно найти пару часов и на своего малыша, а не отдариваться от него новой игрушкой с зарплаты и отмахиваться от него, сетуя на очередной приступ головной боли или усталость.

Отсутствие чуткости со стороны родителей. У всех детей есть особенности в характере и поведении. Если один малыш нуждается в постоянном контакте с мамой, то другой отличается большей самостоятельностью. Одному достаточно просто непродолжительной беседы за ужином, а другой остро нуждается в совместно проведенном вечере. К сожалению, не все родители готовы уделять ребенку столько времени, сколько ему требуется.

Родители дарят любовь другим детям. В некоторых семьях ребенка обделяют любовью в пользу братьев или сестер. Многим знакома ситуация, когда в семье два и более ребенка и вся ласка и забота достаются, например, самому младшему. Родители, конечно же, уверяют, что любят всех детей одинаково, но это не так. Нельзя разделить любовь поровну, каждого любят за что-то, по-своему. Если родители умеют «дозировать» свою любовь хотя бы приблизительно в равных долях, то это прекрасно. Но чаще всего ребенок видит и чувствует, что его брата или сестру любят сильнее, отсюда и возникают обиды и переживания.

Любви нет вообще. Редко, но бывает и такое, что мама с папой вообще не любят свое чадо. Причиной тому может быть ранняя или незапланированная беременность, неготовность молодых родителей к рождению малыша, материальные трудности или нарушение жизненных планов, например, пришлось забыть о построении карьеры, пока не подрастет карапуз. Ребенок чувствует, что его не любят и это в итоге ведет к появлению множества проблем.

**Как распознать синдром недолюбленного ребенка**

Недолюбленный ребенок не может вырасти и превратиться в гармоничную и самодостаточную личность. Росший с уверенностью, что его не никто не любит, он будет обладать целым набором различных комплексов и заниженной самооценкой. **Распознать взрослого, страдающего от синдрома недолюбленности достаточно, просто, главное – обратить внимание на следующие признаки:**

Недоверчивость. Недолюбленность ведет к тому, что человек просто не умеет и не хочет никому верить. Он рос с твердой убежденностью, что не стоит ни на кого рассчитывать, кроме себя, и потому не спешит открыться другому человеку. Это же относится и к романтическим отношениям. Нет, конечно, он верит в любовь, но не верит в «долго и счастливо», вечно ждет упреков в свой адрес и не готов по-настоящему «вкладываться» в создание семьи.

Моральная ущербность. Недолюбленный в детстве взрослый испытывает ощутимые сложности в выражении чувств и эмоций. Для него большую ценность представляют материальные блага и собственная выгода. Некоторые могут сказать, что это признак эгоиста, но тут немного другая ситуация. Недолюбленность служит причиной смещения системы жизненных ценностей. Если обычная женщина, например, мечтает о большой и светлой любви, семье и детях, то недолюбленная заботится в первую очередь о собственной успешности и реализации именно потому, что уверена – любви в ее жизни не будет.

Заниженная самооценка. Недолюбленность ведет к тому, что взрослый человек будет иметь множество проблем, связанных с уверенностью в себе. Трудности в общении, отсутствие целеустремленности, замкнутость. Он считает себя неполноценным и не заслуживающим любви другого человека.

Депрессивность. Недолюбленным в детстве женщинам, свойственно сталкиваться с постоянными депрессивными расстройствами. Апатия, задумчивость, даже отстраненность – явные признаки угнетенного состояния. Женщины очень зависимы от уровня гормонов в организме и проблемой является нехватка дофамина и серотонина, неполученных в полном объеме в детстве. Так что, прежде чем бороться с депрессией, придется пройти курс замещающей терапии.

Сверхчувствительность. Синдром недолюбленности, в первую очередь, является нервным расстройством, а всем расстройствам присуща гиперчувствительность. Недолюбленные дети с возрастом возносят свои переживания в центр своего существования, вся их жизнь крутится вокруг их переживаний и страхом. В итоге они отличаются большой ранимостью и эмоциональной нестабильностью. Любое неосторожно сказанное слово может довести их до истерики или стать причиной затяжной депрессии.

**Зачем избавляться от синдрома недолюбленного ребенка**

Основной проблемой всех недолюбленных в детстве людей является заниженная самооценка. Не получая столь необходимую ласку и заботу со стороны родителей, ребенок начинает смотреть на себя через призму их поведения.

В период взросления дети все сильнее убеждаются в утверждении, что если их не любят собственные родители, то не будет любить никто другой. Ребенок пытается понять, почему же мама с папой не любят его, ищет причины в себе и в результате находит в себе уйму недостатков. Это как у людей, которые испытывают легкие недомогания и начинают искать в себе болячку, основываясь на имеющихся симптомах. Чаще всего они просто надумывают себе какую-нибудь жуткую болезнь. Так и с самокритикой, ведь именно излишняя придирчивость к себе мешает адекватно воспринимать себя как личность.

Ребенок пытается стать лучше, проявить себя, в общем, сделать хоть что-то, лишь бы заслужить признание и любовь в семье. Если у него это не получается, то он просто замыкается в себе и перестает идти на контакт с окружающими.

Неуверенность в себе, страх быть отвергнутым, боязнь одиночества и неприятия – все это ведет к развитию различных психических расстройств. Многие подростки, не ощущающие любовь и поддержку в семье, даже задумываются о суициде. Это не значит, что все недолюбленные дети пытаются утопиться в ванной или перерезать вены. Просто они размышляют на тему «а что было бы, если б я умер». Некоторые фантазируют о том, как родители будут убиваться от осознания собственной вины в гибели ребенка. Этакое вывернутое самоутешение.

Важно

Недолюбленные дети в течение всей жизни пытаются побороть собственные страхи и сомнения, стремятся привлечь к себе внимание и доказать, что они не пустое место.

Иногда дети стремятся привлечь внимание родителей с помощью негативных поступков. Например, подросток начинает прогуливать школу или ввязывается в драки. Маму вызывают в школу, призывают повлиять на нерадивое дитя. Ребенка дома накажут, но потом родители начинают испытывать чувство вины за то, что упустили контроль и попытаются разобраться в причинах происходящего.

Возможно, что в итоге подобных «разборок» ребенок все же получит свою порцию ласки, что очень опасно само по себе. Ребенок, по сути, получает наслаждение от плохого поступка, ведь он добился желаемого – обратил на себя внимание и вызвал в родителях чувство вины.

Вырабатывается четкая уверенность в том, что если он снова сделает что-то плохое, то его поругают, потом пожалеют и будут уделять ему повышенное внимание, чтобы он снова не «влип в историю».

Синдром недолюбленности. Психологическая коррекция

[Статьи](https://www.b17.ru/article/) / [Психологическая поддержка](https://www.b17.ru/article/?razdel_new=81)

|  |
| --- |
| **Синдром недолюбленности. Психологическая коррекция.**Продолжение статьи *"Родительская депривация или синдром недолюбленности".*Начало смотри по адресу https://www.b17.ru/article/18717/  Поскольку речь идет о недолюбленности, то, соответственно, коррекция должна быть направлена на компенсацию нехватки Любви.  Можно предложить следующие способы и методики. |

 Берт  Хеллингер

 Упражнение  **«Родители»**

Закройте глаза и вчувствуйтесь в себя самих. От кого из родителей в вас меньше силы? Кто из них более в тени? Кто на первом плане, мать или отец? Теперь посмотрите на того, кто более в тени, и медленно выводите его на передний план. Пусть его энергия проходит через вас, через каждую клетку вашего тела. Пусть эта энергия засияет из ваших глаз.

Медитация  **«Примирение»**.

Закройте глаза. Теперь идите мысленно к своей семье и посмотрите на всех, кто к ней принадлежит: плохих и хороших, злых и добрых, преступников и жертв, виновных и невиновных. Подойдите к каждому из них и поклонитесь ему. Скажите каждому: *«Да, я уважаю тебя и твою судьбу, твоё предназначение. Я принимаю тебя в моё сердце таким, как есть, а ты можешь принять меня в своё сердце»*. Потом все вместе повернитесь в одну сторону – в сторону горизонта и низко поклонитесь. Перед этим горизонтом все равны.

Упражнение-медитация **"Мама"**

Итак, закройте глаза... Мы смотрим на нашу мать, такую как она есть. А затем мы видим и позволяем себе почувствовать, что это значило для нее - стать нашей матерью. Она встретилась с нашим отцом, и обоих охватило непреодолимое стремление стать мужчиной и женщиной как пара. Это стремление, поскольку для них оно было непреодолимым, было божественным движением. Тот факт, что оно было непреодолимым, указывает на то, что за их любовью и их желанием стать мужчиной и женщиной и быть парой, действовала божественная сила. Божественная сила. А затем она вдруг поняла, что беременна; она вдруг поняла, что ее жизнь изменилась. Вся ее жизнь стала другой, получила другую перспективу. Теперь началась подлинная жизнь, скромная жизнь служения другой жизни, нашей жизни. И она согласилась с этим и со всеми последствиями. И она согласилась с той ценой, которую это будет ей стоить.

А потом она была в тесной связи с нами у нее в утробе. И она знала, что требует от нее беременность, и особенно то, с каким риском для нее связана беременность и окончание беременности, когда придет время нашего рождения. И она согласилась с этим риском. Это был вопрос жизни и смерти - для нее и для нас. И все, что было с этим связано, было божественным движением, и она была согласна и в гармонии с этим движением.

А потом родились мы. Потом она поднесла нас к груди, зная теперь, что она - мать, что она другая по сравнению с тем, что было всего мгновение назад; сейчас она призвана на службу - днем и ночью, каждый день она должна служить нам во многих, многих отношениях. И она должна отказаться от очень многого. И она согласилась с этим и, таким образом, с тем, что мы получим возможность вырасти.

Если мы представим, что это значит; а те из вас, кто сами являются родителями, знают, что это значит, что это требует, чего это стоит во многих отношениях, а вместе с тем - и какое это наслаждение. И такая, какая она есть, в точности такая, какая она есть, со всеми ее так называемыми «недостатками», со всеми ее так называемыми «трудностями», она была для нас правильной. Мы смогли вырасти и получили способность жить свою собственную жизнь, потому что она была такой, какая она есть. И она присутствует в нас на многих уровнях, не только в нашем теле; каждая клетка нашего тела по-прежнему в созвучии с ней. И вместе с тем, наша душа, наша судьба в большой степени по-прежнему в созвучии с ней. И только пока мы с ней в созвучии, мы остаемся в созвучии с этой творческой силой, которая также является и нашим предназначением.

И сейчас мы смотрим на нее и широко раскрываем для нее наше тело, и нашу душу, и наш разум. И мы говорим ей: «Да. Дорогая мама, да. Да. Да. Я живу, потому что ты - моя мать, я способен жить свою жизнь, потому что ты - моя мать; моя мать - такая, какая ты есть на самом деле. И я признаю, что я совсем тебя не знаю. У меня есть твои образы, но они не соответствуют тому, кто ты есть. Я не знаю твоих глубин, я не знаю твоих тайн, я не знаю твоей судьбы. И я не знаю те силы, что действуют в твоей семье. Я невежествен почти во всем, что касается тебя. ***И сейчас я склоняюсь перед тобой в глубоком поклоне (совершите поклон), чтобы воздать тебе должное и принять тебя как свою мать, такой, какая ты есть. Дорогая мама****»*.

**Авторские методики**

 Техника **«Наполнение Любовью»**  (Вариант для родителей)

 Включите спокойную приятную музыку, которая настроит вас на Любовь, Сострадание, Милосердие, Всепринятие. Сядьте на стул (или на маленькую мягкую подушку) и расслабьтесь. Сбросьте с себя напряжение дня. Одежда на вас не должна быть сковывающая.  Прикройте свои глаза. Начните медленной, глубоко и легко дышать. Настройтесь на музыку, в течение нескольких минут, наполнитесь Любовью.

Теперь обратитесь к своему Сверхсознанию («Высшее Я»). Попросите его помочь вам в вашей практике наполнения любовью вашего сына/дочери. Скажите своему «Высшему Я», что вы хотите избавить вашего сына/дочь от синдрома недолюбленности.  Попросите его дать вам Любви столько, сколько будет необходимо для того, кого вы собираетесь наполнять Любовью.

После этого обратитесь к Сверхсознанию («Высшему Я») вашего сына/дочери и попросите его помогать вам в вашей работе избавления вашего ребёнка от синдрома недолюбленности.

Представьте перед собой вашего ребёнка. Почувствуйте Любовь к нему. Если это плохо вам удаётся, тогда вспомните свою Любовь к ребёнку, когда он только родился.

А теперь представьте, что из вашего сердца выходит серебристо-розовый луч Любви, диаметром примерно 5 – 7 см (или даже больше). Направьте этот луч в сердце вашего ребёнка. Увидьте, как эта энергия входит в его сердце и заполняет его изнутри. При этом, если у вашего ребёнка есть заболевания сердца, они начнут исцеляться.

Попросите прощения у своего ребёнка, за то, что не додавали ему Любви, за то, что не подозревали, что ему очень не хватает вашей Любви.  Скажите своему ребёнку, что вы его очень любите.

Старайтесь не отвлекаться от визуализации. Если в голову приходят посторонние мысли – отпустите их.

Увидьте как энергия Любви, заполнив всё сердце изнутри, начинает выливаться из него и заполняет собой каждый внутренний орган, а затем и всю его ауру. Продолжая визуализировать эту картину и не переставая чувствовать Любовь, скажите ещё несколько раз о том, что вы любите его (своего ребёнка). Побудьте ещё несколько минут в этом состоянии.

Скажите ему, что вы прощаете его за его шалости, проказы, плохое поведение, ведь всё это было спровоцировано недостатком у него Любви.  Искренне, от души и от сердца поблагодарите своего ребёнка за то, что он у вас есть. Осознайте в данный момент, насколько важна Любовь в жизни каждого человека. Примите для себя, что любые взаимоотношения между людьми должны строиться только на Любви, ибо это самое главное в жизни – научиться проявлять Любовь, то есть Бога! Благодаря этому станет возможным создать гармоничный мир!

Поблагодарите «Высшие  Я» своё и вашего ребёнка. Побудьте ещё какое-то время в этом состоянии. Когда  вы почувствуете готовность закончить практику, сделайте три глубоких вдоха-выдоха и на выдохе откройте свои глаза.

 В варианте для детей, по отношению к матери/отцу, алгоритм  тот же, только там ребёнок проговаривает о том, что он прощает свою мать/отца, за то, что она/он не додавали ему Любви.

Ребёнок может попросить «Высшее Я» своей матери/отца компенсировать ему нехватку Любви от родителей.

Техника **«В прошлое с Любовью»**. (Для женщин)

Поскольку многие проблемы в своей жизни мы несём из детства, то закономерно было бы *исцелить* своё прошлое, чтобы избавиться от проблем в настоящем. Нам не дано власти изменить прошлое, НО мы можем изменить своё отношение к нему, тем самым изменив своё настоящее, а значит и будущее.

Как говорилось в первой статье *«Родительская депривация или синдром недолюбленности»* о том, что этот синдром может быть сформирован (заложен) даже в период внутриутробного развития, то логичным было бы исцелить этот период развития ребёнка (или свой). Именно на это и направлена эта техника.

Включите спокойную приятную музыку, которая настроит вас на Любовь, Сострадание, Милосердие, Всепринятие. Сядьте на стул (или на маленькую мягкую подушку) и расслабьтесь. Сбросьте с себя напряжение дня. Одежда на вас не должна быть сковывающая.  Прикройте свои глаза. Начните медленной, глубоко и легко дышать. Настройтесь на музыку, в течение нескольких минут, наполнитесь Любовью.

Теперь призовите своё «Высшее Я». Попросите его помочь вам в вашей практике наполнения любовью вашего сына/дочери. Скажите своему «Высшему Я», что вы хотите избавить вашего сына/дочь от синдрома недолюбленности.  Попросите его дать вам Любви столько, сколько будет необходимо для того, кого вы собираетесь наполнять Любовью. После этого призовите «Высшее Я» вашего сына/дочери и попросите его помогать вам в вашей работе избавления вашего ребёнка от синдрома недолюбленности.

Теперь перенеситесь мысленно в первый месяц вашей беременности. Вспомните свои новые ощущения в этот период. Если они были неприятными, если вам это доставляло дискомфорт, или если вы вообще не планировали ребёнка, или любые другие негармоничные моменты – раздражения, по поводу чего бы то ни было, обиды, непринятие, неприязнь, агрессию и т.д. Простите себя мысленно за всё это, попросите прощения у своего не родившегося ребёнка. И наполните все эти воспоминания Любовью. Чувствуйте, как из вашего сердца струится Любовь. Скажите себе, что вы отпускаете от себя все эти негармоничные, негативные эмоции, чувства, мысли и воспоминания.

 Затем, поэтапно, таким же образом, пройдите все месяцы беременности. Особенно необходимо вспоминать ***любые*** стрессовые ситуации (даже очень незначительные, с вашей точки зрения), которые у вас были, растождествиться с ними, посмотреть на них со стороны и наполнить эти ситуации Любовью, и неизменно чувствовать Любовь к своему ребёнку в утробе.

В заключении, вспомните процесс родов. Наполните всю эту ситуацию Любовью. Порадуйтесь за себя и за своего ребёнка. Почувствуйте, как вы его Любите, как он вам дорог. Побудьте в этом состоянии ещё некоторое время. Когда будете чувствовать свою готовность закончить практику, сделайте три глубоких вдоха-выдоха и на выдохе откройте свои глаза. Весь цикл может занимать от 15 до 30 мин.

Эту технику можно проделывать для себя самого, с  позиции зародыша в утробе и освобождать себя от тех стрессов, которые мы получаем в этот период.

Есть много других, подобных техник с применением энергии Любви, но здесь они описываться не будут. При синдроме недолюбленности, также показана работа с *«внутренним ребёнком»*. Поскольку техник для этого довольно много, то здесь они тоже описываться не будут.

Конечно же, есть много других хороших техник, которые могут помочь при таких проблемах, но на этом автору хотелось бы остановиться.

P.S.  Дорогие друзья!  Поскольку описанные техники довольно серьёзные, то после их проведения могут наблюдаться, помимо позитивных состояний,  неприятные симптомы – головокружение, тошнота, головная боль, повышение температуры, артериального давления или понижение; ощущения слабости, жар, нестабильное эмоциональное состояние и др. Не пугайтесь этого! При глубокой проработке проблем затрагиваются очень глубокие уровни существа, происходят очень глубокие и мощные процессы. Если какие-либо из этих проявлений имеют место быть, примите это с благодарностью. Просто можете спокойно полежать или даже поспать.  Дайте своему телу и сознанию адаптироваться с произошедшими изменениями.

Удачи в работе над собой!  Будьте СЧАСТЛИВЫ!

 Следующая статья будет посвящена *педагогической*коррекции*синдрома недолюбленности*. Следите за обновлениями.