

Синдром недолюбленности – как понять, что ваш ребёнок недолюблен?

Известно, что ошибки, допущенные родителями в воспитании ребёнка, способны кардинально изменить маленькую личность и преследовать на протяжении всей жизни: могут не складываться отношения, постоянно преследовать тревога и напряжение, хроническая усталость и эмоциональные блоки. Кто такие недолюбленные дети и что скрывает за собой «синдром недолюбленности»? Какие последствия могут преследовать таких детей уже к подростковому возрасту и как им помочь?

Синдром недолюбленного ребёнка возникает из-за недостатка любви и внимания со стороны значимых для ребёнка взрослых и может начать формироваться ещё на стадии внутриутробного развития. Каждому ребёнку для гармоничного развития нужна родительская любовь, эмоциональный контакт с мамой, что заложено на инстинктивном уровне как потребность сформировать привязанность с тем, кто поможет выжить в этом мире. Вот только удовлетворить своё желание ребёнок может не всегда, с чем связан ряд причин:

- **неумение проявлять чувства со стороны родителей** – нередко мама и папа просто не умеют правильно проявлять свою любовь, задаривая ребёнка последними трендами в мире игрушек и дорогими гаджетами, включая мультики и оставляя его один на

один с часовыми мультсериалами вместо того, чтобы прочитать с малышом книгу или полепить из пластилина. Такие дети чисты и опрятны, управляют с мобильным телефоном не хуже взрослых, но явно испытывают дефицит внимания, ласки и обыкновенного тактильного контакта.

- **индивидуально-личностные особенности ребёнка** – все дети разные и объём родительской любви для каждого может быть крайне различен: кому-то хватит единичного объятия при утреннем подъёме, а кто-то готов купаться в них до самого вечера. Знаете ли вы, сколько сиюминутных нежностей хватит вашему малышу для внутренней гармонии?
- **появление сиблинга** – с появлением братьев и сестёр, родительская любовь становится все более «рассеянной» и, нередко, старших начинают обделять заботой и лаской. Психологи отмечают, что с появлением второго ребёнка поведение первенца изменяется – если первенец старше четырёх лет, он старается привлечь больше внимания к себе в этот период, играет роль младенца и постоянно просит запеленать его, покачать на ручках, пытаясь напиться любовью.
- **нелюбовь** – назовём этот пункт как одноименный фильм А. Звягинцева. Возможно получить любовь ребёнок не может оттого, что его не любят вообще – такое бывает при незапланированных беременностях, отсутствии личной жизни родителей, психологической неготовности к появлению ребёнка и т.п. При таком исходе родителям сложно скрыть отсутствие любви, которое ребёнок чувствует на интуитивном уровне.



Какие же последствия ожидают детей, неспособных напиться родительской любовью и лаской?

Недолюбленного в детстве, во взрослой жизни можно легко узнать по определённым ключевым признакам.

Ключевые признаки «синдрома недолюбленности» во взрослой жизни

1. Недоверие к людям – если в детстве у ребёнка не было стабильного и благоприятного эмоционального окружения, скорее всего ему сложно будет научиться доверять людям, что гарантирует трудности в будущей семейной и сексуальной жизни.

2. Неспособность управлять эмоциями – в формировании эмоционального интеллекта значимую роль играет семья. Недолюбленный ребёнок, неспособный контролировать и понимать свои негативные эмоции, в будущем обретает стойкое эмоциональное давление и блоки.



3. Страх совершить ошибку – у недолюбленных детей часто возникают проблемы с осознанием чувства собственного достоинства, на протяжении всей жизни преследует «синдром отличника», нерешительность и сильный страх совершить ошибку.

4. Обострённая ранимость – страх быть отвергнутыми преследует тех, кто не получил достаточно любви и внимания от близких и значимых для него людей. Неуверенность в себе, низкая самооценка, склонность проявлять повышенную чувствительность к критике и замечаниям напрямую связано с осознанием ненужности в детстве.

5. Проблемы с собственными детьми – есть большая доля вероятности, что как бы не старался в осознанном возрасте «недолюбленный ребёнок» избежать подобной участи для своих детей, он неосознанно, бессознательно будет копировать манеру поведения своих родителей или диаметрально противоположную –

чрезмерно баловать, задаривать и возводить малыша в ранг поклонения.

Последствия недолюбленности и ключевые признаки данного синдрома во взрослой жизни как минимум – заставляют задуматься, а как максимум – проанализировать своё поведение, и понять, хватает ли любви ребёнку на данном этапе?



Признаки того, что ваш ребёнок недолюблен:

- отсутствие доверительных отношений со взрослым, негативное восприятие советов родителей;
- наличие поведения, способного привлечь к себе ваше внимание (чаще в негативном ключе);
- проблемы с интеллектуальной и познавательной сферой личности;

- возможное наличие в анамнезе синдрома дефицита внимания и гиперактивности, логопедических диагнозов и задержки психического развития;
- сниженная мотивация, нежелание обучаться, безынициативность;
- чрезмерный эгоцентризм, высокомерие вследствие низкой самооценки, отсутствии уверенности в своих силах;
- неприятие собственной гендерной принадлежности;
- восприятие окружающего мира как угрозу, чрезмерное количество детских страхов;
- замкнутость, застенчивость, тревожность.



Отсутствие родительской любви в детстве часто делает человека несчастным на всю жизнь, а синдром недолюбленности легче профилактировать, чем устранять существующий. Поэтому, отложите все дела, и просто обнимите вашего ребёнка, сказав, какую ценность он представляет для вас!

