

ПРИЗНАКИ НЕДОЛЮБЛЕННОГО РЕБЁНКА

Все психологи однозначно склоняются к мнению, что наши проблемы во взрослой жизни идут из раннего детства, и недолюбленность ребёнка – это одна из главных причин, почему во взрослом периоде у человека не клеится жизнь. Виноваты в этом, конечно же, родители, которые мало уделяли своему малышу внимания.

Родители – это бесспорный авторитет для ребёнка, их слова воспринимаются как аксиома и не подвергается сомнению. «Душат» ли «любовью» нас наши родители в детстве, тотально контролируют ли нас, или же, наоборот, совершенно не обращают на нас внимания, - всё это признаки дисгармоничной личности взрослого человека. Особенно важно родительское внимание до 6 лет ребёнка, к этому периоду у него уже сформированы мозг и эмоции, и если родители упустили этот важный период, недолюбили своего малыша, то проблем не избежать.

Диагностировать у себя или у кого-то из ваших близких людей недолюбленность можно по следующим признакам:

Недоверие к людям

Если ребёнок вырос в атмосфере холодной или напряжённой атмосферы в семье, где присутствовали крики, разборки, скандалы, упрёки, то он вырастет недоверчивым, подозрительным, осторожным. Часто такие люди испытывают большие трудности в выстраивании отношений с людьми, никому не доверяют.

Сдержанные эмоции

Недолюбленные в детстве люди испытывают трудности в выражении эмоций, они с трудом понимают, что чувствуют другие люди, но, что хуже всего, они совершенно не способны проникаться состраданием. Такими людьми легко манипулировать, подвергая их эмоциональному давлению.

Перфекционизм

Недолюбливая своих детей, родители попутно совершают ещё одну ошибку: ругают их за промахи и оплошности. Стараясь угодить взрослым, ребёнок старается выполнять всё идеально, чтобы они были довольны. Эта привычка остаётся у него на всю жизнь и часто мешает на работе и в общении с людьми.

Ошибка в выборе партнёра

Поскольку нормальных отношений между родителями не было, поэтому ребёнок не имеет представления, что такое нормальная семья, и в результате выбирает себе токсичного партнёра, понимая, что это единственно возможный вариант взаимоотношений между людьми.

Низкая самооценка и повышенная тревожность

Переживать по пустякам, тревожиться и повсюду видеть опасности – это очень типичное поведение для недолюбленного в детстве человека. Став взрослым, к этим привычкам он добавляет восприятие себя как неудачника, не достойного любви и неуверенного в себе человека.

Депрессивность и негативный взгляд на мир

Вырасти оптимистом в семье, где культивировался негатив, невозможно. Такой ребёнок закрывается ото всех и вырастает хроническим пессимистом. Выросшие в таких условиях люди имеют привычку впадать в депрессию по любому поводу.

Зависимость от мнения других

Недолюбленные люди тяжело воспринимают критику окружающих, поэтому стараются всеми силами её избежать и заслужить одобрения. Угождая кому-нибудь и получая симпатию взамен, они восполняют недостаток родительской любви. Для них крайне важно чужое мнение, любая критика может довести их до депрессивного состояния.

СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ

Начинать любить своего ребёнка никогда не поздно, даже если он уже вырос. Правда, многим из недолюбленных детей во взрослом возрасте может понадобиться помощь квалифицированного специалиста.

А тем родителям, кто в настоящее время растит и воспитывает детей, хочется посоветовать не скупиться на нежность и любовь к своему малышу. Дарите их ему щедро, чтобы он не испытывал дефицита. Хвалите ребёнка даже за мелкие достижения, ругайте по делу, но не часто, будьте осторожны с критикой. Работайте над своим позитивным мироощущением, радуйтесь жизни, не бойтесь ничего, потому что вы передаёте эти модели поведения своему ребёнку. Если у вас есть проблемы, и вы чувствуете, что не справляетесь с ними, обратитесь к опытному психологу.