

Рекомендации для родителей на тему:

**«Дефицит родительской любви и его
последствия»**

Педагог-психолог
Вовк Д.А.



Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности («нужности другому») - одна из фундаментальных человеческих потребностей. Каждому ребенку для роста и правильного развития необходима **родительская любовь**. Именно **родитель и его поддержка** очень важны для ребенка в каждом возрасте.

Нехватка в совсем маленьком возрасте – формирует у ребенка ощущение недоверия к миру в целом. В младшем школьном возрасте чревато комплексом неполноценности и апатией к учебе и труду. **Недостаток любви приводит к возникновению так называемого» Синдрома недолюбленности у ребенка», имеющий определенные признаки (последствия).**

Рассмотрим некоторые из них:

1. 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.
2. Из-за данного синдрома могут пострадать интеллектуальная и познавательная сферы, могут быть проблемы с памятью и вниманием ребенка.
3. **Синдром недолюбленности** повреждает и эмоциональную сферу ребенка: формируется ярко выраженный эгоцентризм, сомнение, высокомерие. Дети 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»).
4. Ребенок не уверен в своих силах. Пасует перед сложностями. Низкая самооценка нередко приводит к тому, что ребёнка начинают обижать другие дети.
5. 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.
6. Если ребёнок недополучит любви и нежности, то негативный отпечаток недостатка родительского тепла вызывает искажённое восприятие мира и взаимоотношений людей. Это выражается в задержке психического развития, в социальной дезадаптации.
7. У **недолюблённых детей** очень часто отсутствует либо снижена мотивация, в том числе в обучении. Такой ребенок безынициативен, не хочет заниматься или учиться, так как не видит в этом смысла, не заинтересован в обучении.

8. 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. 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.

9. 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.

10. 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.

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

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

13. Нехватка родительской любви и поддержки оборачивается зависимостью, несамостоятельностью, инфантильностью в более старшем возрасте.

Рекомендации для родителей. Как показать ребенку свою любовь?

1. **Обменивайтесь взглядами.** Наполненный любовью и нежностью взгляд чрезвычайно важен для установления контакта с ребенком, а также для того, чтобы выразить свое понимание и поддержку.

2. **Чаще обнимайте.** Физический контакт благоприятно действует на детей: спокойные прикосновения и похлопывания по плечам активизируют, а крепкие объятия успокаивают.

3. Дарите безраздельное внимание. Этот метод потребует от вас больше времени, чем зрительный контакт или прикосновения. Пусть это будет получасовой сеанс каждый день после садика, но это исключительно детское время. Идеальный вариант – если каждый из родителей уделит внимание крохе. С мамой и папой можно общаться по-разному, что поможет детям развиваться правильно.

4. Не забывайте хвалить. Нужно обязательно говорить ребенку, что вы его любите, хвалить за хорошие поступки и отмечать значимые успехи. Лишь в этом случае он догадается, что вы им гордитесь.

5. Устраивайте совместные ужины, которые благоприятно сказываются на детях – у них повышается самооценка и устойчивость к стрессам, а также является отличной возможностью наверстать упущенное за день время и обсудить с ребенком то, что его по-настоящему волнует или беспокоит. Если же вы возвращаетесь поздно вечером, когда малыш уже спит, перенесите посиделки на утро.

6. Читайте вместе. Чтение книг является не только прекрасным ежевечерним ритуалом, который дарит положительные эмоции, но и успокаивает детей, помогает привить любовь к книгам.

7. Играйте с ребенком. Выделите хотя бы 20 минут на игру, пусть это будут шашки или лото, поделки, совместные раскрашивание картин и т.д. Можно попробовать подключить ребенка к домашним занятиям. Например, попросите его помыть картофель для супа, раскатать тесто, помыть тарелку и т.д..

8. Планируйте мероприятия на выходные. Обсуждайте с детьми план мероприятий на выходные. Возможно, это будет прогулка на лыжах или на велосипедах, поездка на природу, посещение цирка, зоопарка или театра. Совместное планирование выходных – великолепный способ продемонстрировать любовь к детям, а также показать, что вы уважаете их мнение.

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.