## Моя мама меня не любит…»

**ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ДЕТИ СОМНЕВАЮТСЯ В РОДИТЕЛЬСКОЙ ЛЮБВИ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Проверьте, не совершаете ли вы сами одну из распространенных ошибок, которая заставляет ребенка сомневаться в вашей любви.** |

##

## Проявлять чувства, значит проявлять слабость

 Особенно часто этим грешат родители мальчиков, полагающие, что воспитание настоящего мужчины должно проходить «без телячьих нежностей». Ребенок чувствует, что к нему предъявляют высокие требования, но, в то же время, не получает эмоциональной награды в случае победы, поскольку родители боятся «перехвалить и избаловать». Что уж говорить о поражении! Многие отцы искренне считают, что пожалеть и унизить – это одно и то же.

 *Дети, воспитанные в таких спартанских традициях, могут вырасти вполне успешными людьми, но успешными – не значит гармоничными. Эмоциональная отстраненность родителей серьезно травмирует ребенка.*

##  Когда радость – в тягость

 Часто встречается ситуация, когда в семье под негласным запретом оказываются любые положительные эмоции – это словно семейная депрессия, где ребенка «накрывает» последним. У родителей возникают неурядицы на работе или просто трудный период, когда усталость берет свое и дома хочется спокойно посидеть (желательно полежать) в тишине. Искренне разделить радость ребенка, который видел сегодня божью коровку, получил пятерку по пению и помирился с другом после ссоры, они не могут, да и не хотят. Так день за днем ребенка приучают жить без радости…

 *Удивительно, как много людей живет с чрезмерно строгими представлениями о допустимости положительных эмоций. Они постоянно одергивают детей, напоминая, что хвалиться, гордиться, хвастаться – неприлично. Некоторые даже одержимы суеверием, что стоит поделиться с кем-то своим успехом, как тебя тут же постигнет неудача! Ребенок воспринимает это однозначно: со мной не радуются, значит и мне не рады.*

## Вещи вместо эмоций

 Иногда под негласный запрет попадают не позитивные, а негативные эмоции. Родители не умеют (или, опять-таки, не хотят) помочь ребенку пережить трудные жизненные ситуации, и утешают его старым проверенным способом – подкупом! Ушибся – не плачь, возьми конфету. Потерял любимую игрушку? Пойдем, купим новую! Поссорилась с мальчиком, который нравится? Ну, такое событие требует целого дня шопинга в торговом центре, не меньше…

 *Ребенок убеждается, что его горе неважно, недостойно внимания, не стоит переживаний родителей и вообще, имеет конкретную цену в рублях. А это довольно обидно!*

## Похвалу нужно заслужить

 Иногда родители непроизвольно подменяют любовь гордостью за ребенка. Не умея проявить внимание к нему самому, они активно интересуются внешними атрибутами жизни ребенка: оценками в школе, спортивными или творческими победами. Убеждаясь, что родителей интересует только достигнутый результат, а не усилия, которые он приложил, и эмоции, [ребенок начинает чувствовать себя](https://sibmama.ru/sindrom-otlichnika.htm) необязательным приложением к школьному табелю.

 *«А если я получу двойку – они меня разлюбят?» - вот самый частый страх такого ребенка. Кстати, став постарше, он не упустит случая проверить это предположение сорвавшись в штопор подросткового бунта.*

## Детская ревность

 Наверное, все семьи с несколькими детьми сталкивались с детской ревностью. Часто родители полагают, что для нее нет объективных причин, ведь они любят всех детей одинаково сильно, а на самом деле больше внимания уделяется более проблемному ребенку: самому младшему, или болеющему, или имеющему поведенческие проблемы… При этом беспроблемный ребенок испытывает обиду и разочарование от того, что его поведение никак не вознаграждается (вспомните библейскую притчу о блудном сыне!).

 *Вы наверняка вспомните, что знали семью, где все было наоборот: родители нянчились с покладистым ребенком, бросая юного хулигана на произвол судьбы. В этом случае «плохой» ребенок, мучимый ревностью, будет вести себя еще хуже, а «хороший», как мы описали выше, жить в страхе, что любой промах превратит его из любимчика в изгоя.*

## Эмоциональная эксплуатация

 Чрезмерная эмоциональная близость тоже может восприниматься ребенком негативно! Иногда родители возводят ребенка в ранг приятеля, а то и вовсе «меняются ролями», возлагая на него ответственность за свое эмоциональное благополучие. Они без конца жалуются ребенку на свои неприятности, ожидая сочувствия и утешения (нет, искренность – это совсем другое!), а любые проступки ребенка сопровождают обвинениями «ты меня не любишь!».

 *Рано или поздно ребенок почувствует, что игра идет в одни ворота, и заподозрит, что его не любят, а просто используют*

## Перетягивание каната

Если к эмоциональной эксплуатации чаще склонны одинокие родители, то конфликтующие супруги часто используют ребенка как средство досадить друг другу. В менее явном (но отнюдь не безобидном) варианте это может быть семейная конкуренция за привязанность единственного ребенка, когда мама и папа по очереди «подкупают» малыша, чтобы тот продемонстрировал свою любовь, и таким образом подтвердил их состоятельность как родителей. Да, глупый вопрос «Кого ты больше любишь, маму или папу?» - тоже из этой серии. *Ну а хуже всего, когда ребенка активно втягивают в бракоразводный процесс. Ему будет сложно поверить, что вы подвергаете его таким испытаниям любя. Хотите воспитать маленького манипулятора, который откровенно использует вас?*

## Как убедить ребенка, что вы его действительно любите?

 Кто из вас ни разу не впадал ни в один из перечисленных грехов, тот… нет, не «может первым бросать камень», а попросту лжет. У каждого из нас есть свои эмоциональные проблемы, в которые мы невольно втягиваем детей. Однако когда один из описываемых вариантов начинает преобладать – пора меняться! Каждая ситуация индивидуальна. Но есть и универсальные приемы, которые можно опробовать здесь и сейчас.

* **Настройтесь на общую волну.** Почаще спрашивайте себя, какие эмоции сейчас испытывает ваш ребенок? Позвольте себе погрузиться в них – с малышами это удобно сделать при помощи игры. Пусть ребенок описывает свои чувства, а вы изображайте их.
* **Помогите ребенку осознать свои эмоции.** Уже в старшем дошкольном возрасте ребенок может испытывать сложные смешанные чувства, например, радость за победу товарища и огорчение от собственного поражения в соревновании. Обсуждайте чувства ребенка, сопереживайте ему.
* **Не отвергайте чувства ребенка**, даже если они вам неприятны. Да, не очень весело переживать вместе с ребенком обиду и разочарование. Но трудные минуты пройдут, а эмоциональная связь – останется.
* **Пусть в фокусе будет ребенок.** Это не значит, что вы не можете иметь собственных чувств или должны скрывать их от ребенка! Но не требуйте от него сочувствия и сопереживания, он еще не умеет делать этого, не теряя контроль над ситуацией. Захочет утешить вас или порадоваться с вами – хорошо. Нет – научится немного позднее, копируя ваше поведение.

***Постоянно напоминайте ребенку, что вам важны все его чувства, и вы***

***всегда будете рядом, когда ему потребуется ваша поддержка.***

***Ведь это и есть безусловная родительская любовь!***