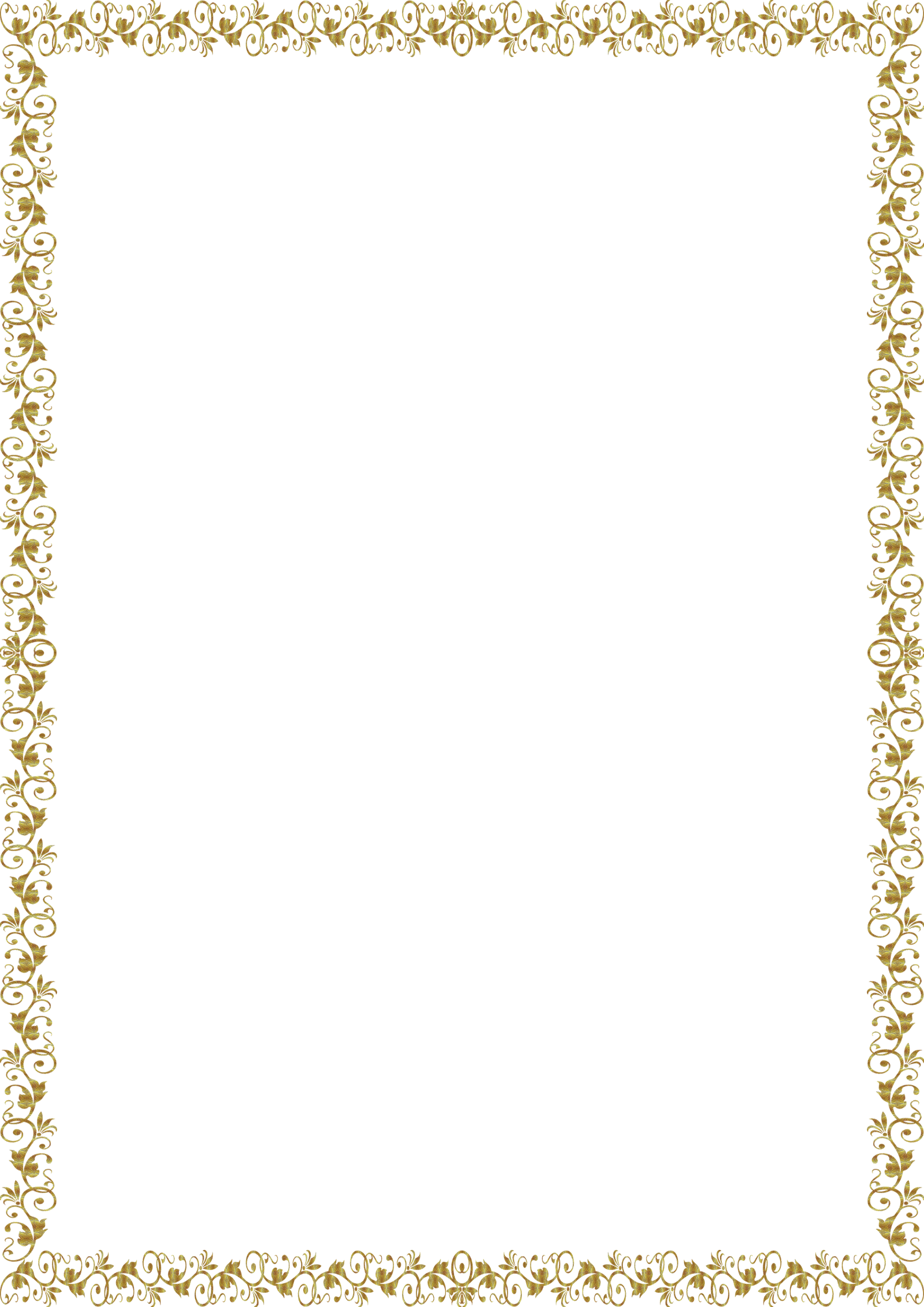
**7 ПРИЗНАКОВ РАВНОДУШНОГО РОДИТЕЛЯ**

«Меня не любят», «Что делать, если родителям на меня наплевать», «Если я уйду, никто не заметит». Думаете, это мысли какого-нибудь очередного депрессивного подростка? К сожалению, нет. Эти и похожие вопросы задают дети. Откровением для родителя может стать то, что ребенку больше нужны разговоры о том, что чувствует к нему родитель, и о взаимности этих чувств.

**Эффект «спрятанных» чувств**

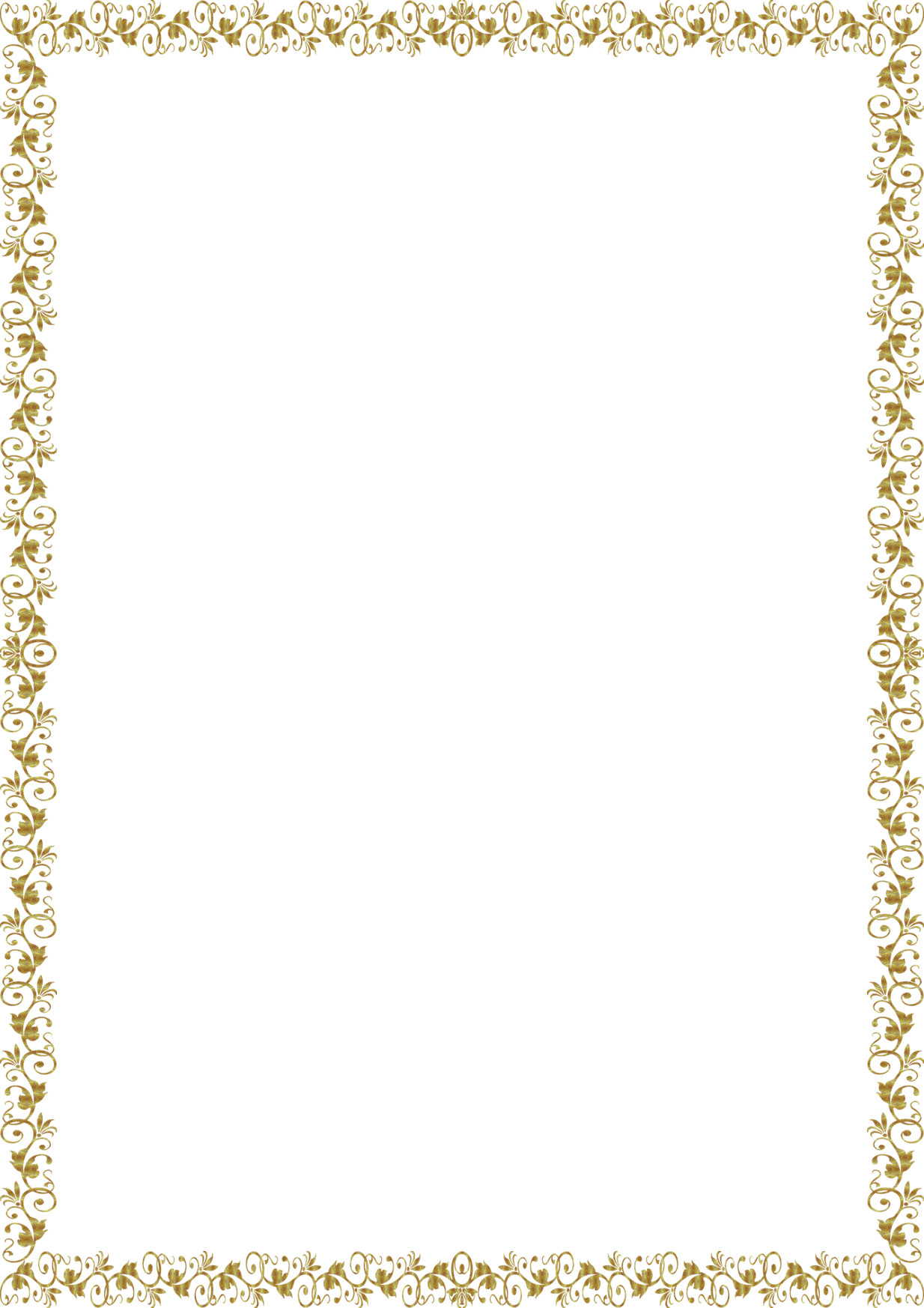
К сожалению, во многих семьях не принято выражать эмоции: «Не реви!», «Что ты злишься, это всего лишь кукла», «Не грусти, мы купим тебе новую игрушку», «Не смейся так громко, это неприлично». Если обобщить эти частые и привычные фразы, которые мы говорим, порой и своим взрослым друзьям для выражения сочувствия, получается один и тот же смысл: «Тебе нельзя чувствовать».

Откуда такие реакции?

Просто когда-то мы тоже получили «запрет на чувства» от своих родителей, а теперь в той или иной модифицированной форме передаем его своим детям.

Эффект «спрятанных» эмоций возникает тогда, когда мы не даем нашим детям выражать грусть, радость, злость, обиду и даже радость.

Если маленькому ребенку говорить «не плачь», когда он упал и слегка ушибся, «не ной», когда он выпрашивает игрушку, «не смейся громко», когда ему весело, то рано или поздно он делает вывод: чувствовать нельзя.

**7 родительских запретов на чувства**

**1. Родитель намерено запрещает чувствовать**

Родителю кажется, что если ребенку уделять слишком много внимания, то он вырастет капризным и эгоистом. Он обычно применяется для мальчиков и часто в тех семьях, где родители довольно успешны в карьере. Родители действуют по принципу: «Бросим в реку — сам выплывет», я сам добивался всего, мой ребенок тоже справится. Иначе как он потом выживет без меня?

И ребенок, скорее всего, справится. Только потом не стоит удивляться, что ему на вас и ваши проблемы тоже наплевать. Ведь он все сделал сам, как и вы.

**2. Родитель интересуется только успехами в школе или в других видах деятельности**

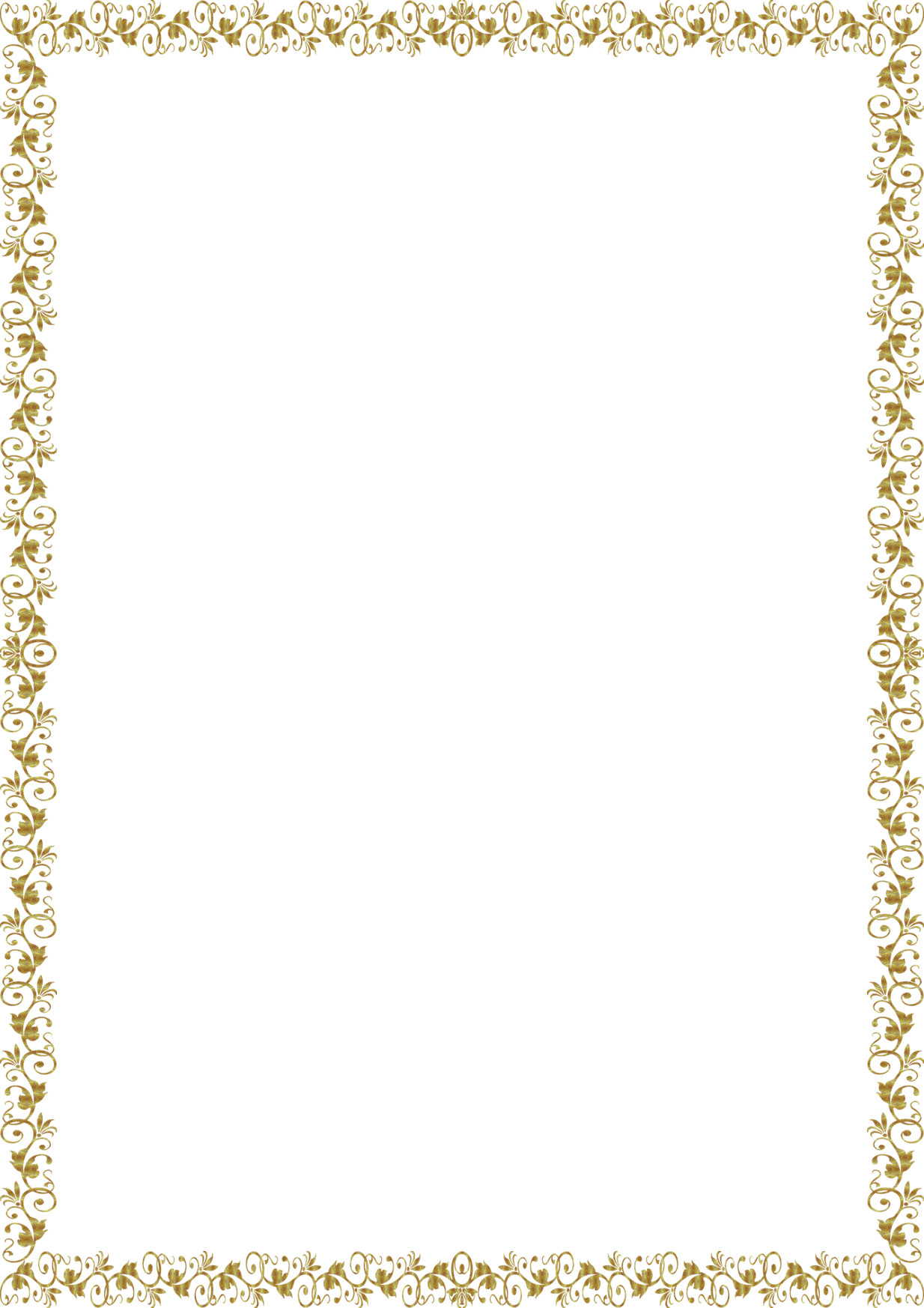
Ситуация может быть похожа на предыдущую с той лишь разницей, что здесь мамы и папы не делают это не специально.

Родителям важны только достижения своего ребенка, а его чувства остаются несущественными по сравнению с очередной победой. Обращая внимание исключительно на результат и интересуясь оценками в школе (а не событиями), вы даете ребенку сигнал: «тебя можно любить только тогда, когда ты чего-то достиг». Ребенок начинает зависеть от вашей положительной или отрицательной оценки.

В такой обстановке взращиваются маленькие перфекционисты-трудоголики, готовые положить все на алтарь «похвалите меня, пожалуйста».

**3. Родитель не дает ребенку радоваться**

Возможно, вам это покажется несколько фантастическим запретом, но он встречается очень часто. В нас словно вшили ген: «радоваться — плохо, за этим обязательно последует расплата». Достаточно вспомнить известную пословицу «нельзя много смеяться, потом плакать будешь».

****

Представьте: вы сидите на диване перед телевизором после трудного дня на работе, и тут ребенок подбегает к вам с громкими возгласами: «Мама/папа, смотри, я нарисовал облако!». Вы смотрите на него взрослым недоуменным взглядом, не понимая причину радости. Или начнете «спокойно объяснять» ребенку, что вы очень устали и хотите отдохнуть.

В этот момент уровень значимости своих положительных эмоций у ребенка стремительно падает..

**4. Родители конкурируют за чувства ребенка**

Вспомните эту нелепую ситуацию, когда ребенку задают популярный, но странный вопрос: «Кого ты любишь больше – маму или папу?».

На этот вопрос, как и на многие другие, сравнивающие маму и папу вопросы, нельзя ответить.

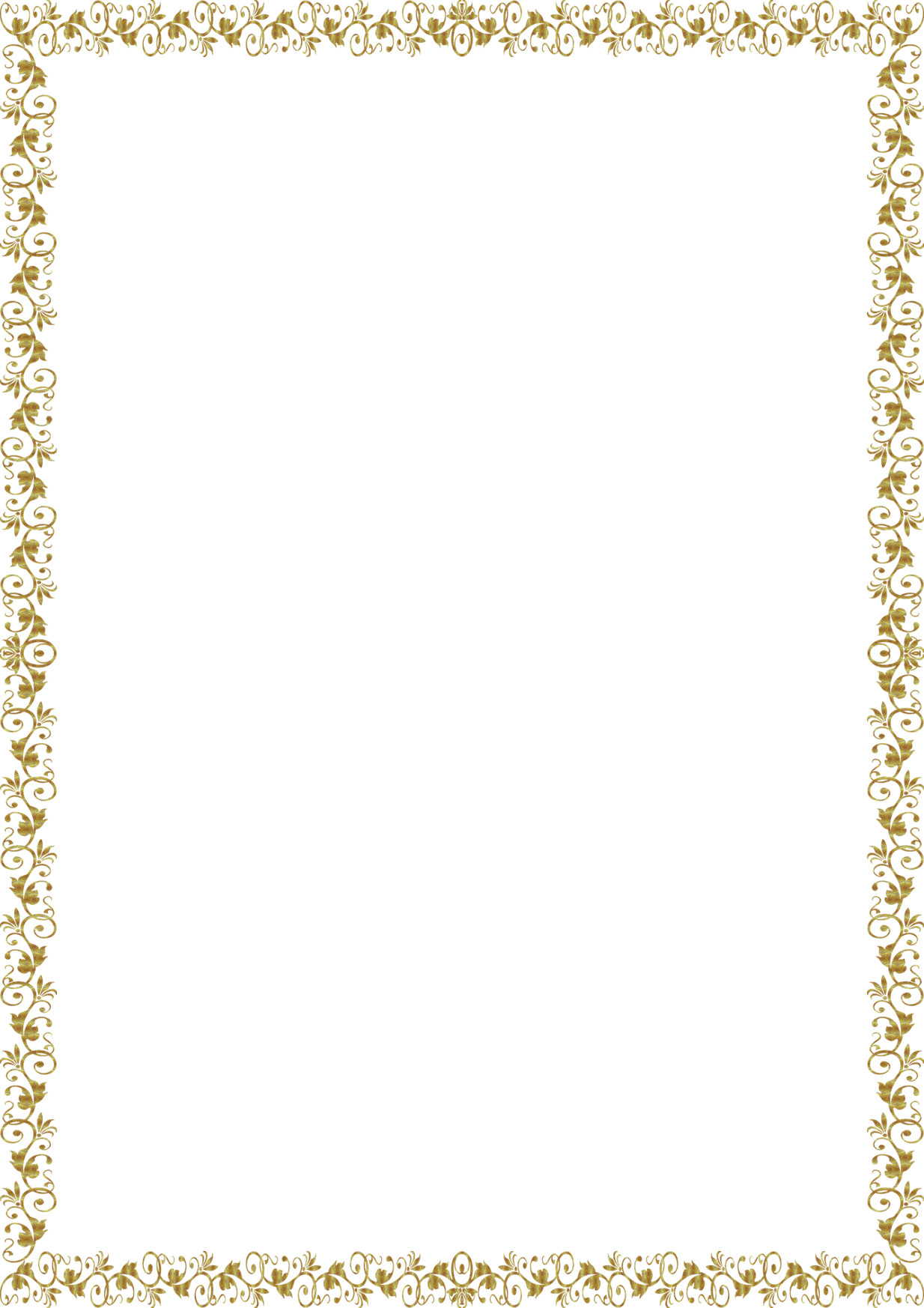
Ребенок любит обоих родителей, но может быть ближе к одному из них. В какой-то момент он начинает свои чувства прятать, чтобы никого не обидеть.

**5. Родители уделяют другому ребенку больше времени**

В семьях с несколькими детьми невнимание родителей может ощущаться особенно сильно: кажется, что кому-то уделяют больше внимания, кому-то – меньше. Дети умеют на ранних этапах считывать все эмоции: и их вряд ли получится обмануть.

Родители могут неосознанно интересоваться только одним из детей, если у того проблемы, и забывать про тех, у кого «все хорошо».

В результате ребенок-«все-хорошо» начинает в лучшем случае агрессивно проявлять чувства по отношению к другому, родителям, в худшем – замыкается в себе и прекращает с родителями какой-либо контакт.

**6. Родители делают ребенка ответственным за свои эмоции**

Бывает, что родители еще сами не стали взрослыми и не пережили свои детские страхи, травматичные ситуации. Таким родителям нужен взрослый, который взял бы на себя роль мамы или папы и выслушал их. Но к психологу готов обращаться далеко не каждый.

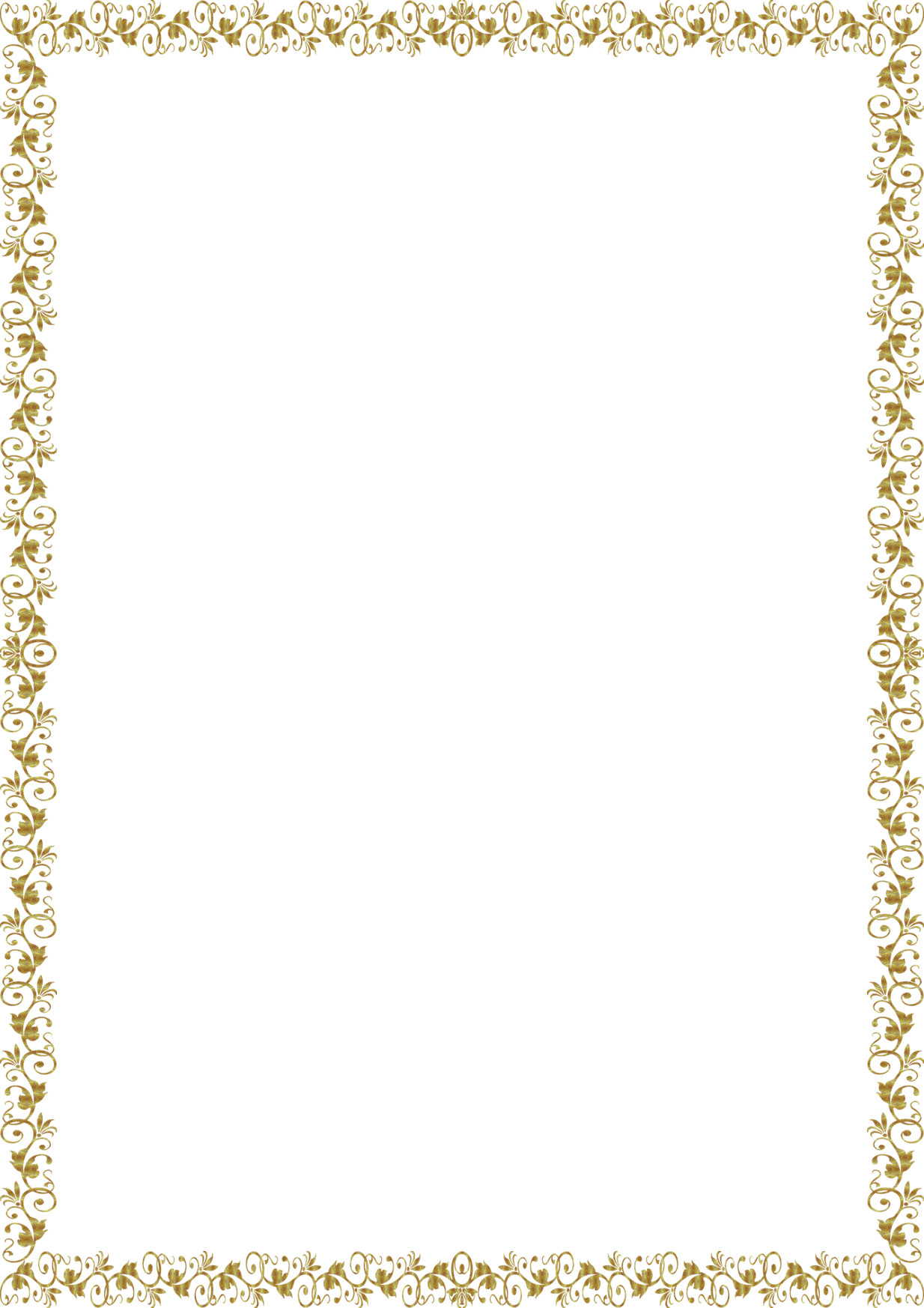
Что происходит? Инфантильные родители начинают «доверяться» своему ребенку. Они жалуются на сложную жизнь, как правило, часто болеют и любят об этом порассуждать, – и ребенку не остается ничего другого, как взять ответственность за все происходящее на себя.

Психологи называют такую ситуацию «парентификация»: ребенок становится на место родителя и не позволяет себе проявлять негативные эмоции в его сторону: ведь мама или папа и так сильно страдают.

**7. Родители «откупаются» от негативных детских эмоций**

К сожалению, так делают почти все родители. Ведь очень легко успокоить плачущего малыша, который хочет игрушку, просто купив ее?

Откупаясь от детей играми и развлечениями, мы также запрещаем им проявлять эмоции. Как это воспринимает ребенок? Вы учите его, что любую негативную эмоцию можно «заесть», «заиграть» – заменить материальными благами. Если родители часто так поступают, то из детей потом вырастают потребители, игроманы, толстушки-сладкоежки – в зависимости от того, чем от них откупались.

**Как не попасть в ловушку запретных чувств?**

Во всех перечисленных выше случаях родителям придется изменить свое поведение, если они хотят снова установить с ребенком правильный эмоциональный контакт. Как это сделать?

1. Для начала разрешите себе испытывать разные эмоции. Вы не сможете помочь ребенку, если сами не будете осознавать, что чувствуете.

2. Как только вы станете лучше понимать себя, начните настраиваться на «волну» эмоций ребенка: слушать и спрашивать его о том, что он испытывает. Это может получиться не сразу, ведь дети выражают эмоции по-другому, часто через игру. Понаблюдайте за ребенком. Через какое-то время вы поймете, когда он грустит, когда – злится.

3. Помогите ребенку присвоить этому чувству имя: «ты сейчас злишься», «возможно, тебе страшно», «ты ревнуешь». Это позволяет детям придать чему-то незнакомому, неприятному и страшному определенные формы и границы. Когда ребенок знает, что чувствует, он уже не боится: эмоции становятся нормальными человеческими проявлениями.

4. Самое главное: дайте ребенку прожить эмоцию, не отвергая ее. Пусть он поплачет, посмеется, погрустит, позлится. Если нужно, введите ограничения: например, «ломать игрушки не нужно», «цивилизованные люди не обзываются». Прожить страх помогают сказки и рисунки.

5. Определив, что именно взволновало ребенка, вы можете предложить ему помощь в решении проблемы. В то же время, ищите баланс между тем, что ребенок делает сам, и тем, что делаете для него вы. Ведь сыну или дочери нужно учиться самостоятельно выходить из конфликтов.