Эмоционально депривированные дети могут стать лучшими родителями

Как дать своим детям то, чего никогда не имел сам?

Это нелегко, но возможно. Для начала необходимо обратить внимание на своих собственных родителей.

Эмоциональная депривация в детском возрасте – это такое положение вещей, когда родители не замечают и не принимают в расчет эмоции своего ребенка. При этом родители заботятся о его физическом здоровье, следят за тем, чтобы он был накормлен и опрятен.

Может показаться, что это лишь небольшое упущение, однако оно оказывает значительное влияние на всю жизнь.

Когда родители не замечают эмоций своего ребенка, не отвечают на них и обесценивают их, они посылают ему мощное послание, действующее, прежде всего, на подсознание: ТВОИ ЧУВСТВА НЕ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЯ.

Мозг ребенка весьма адаптивен к внешним условиям, и получая данное послание снова и снова, он прячет эмоции настолько глубоко, что они становятся незаметны не только для родителей, но иногда и для самого ребенка.

Ребенок предпочитает не показывать своих эмоций, умалчивать о своих проблемах и страхах. Данная стратегия может работать на протяжении всего детства. Однако, вырастая, он обнаруживает, что нуждается в «доступе» к собственным эмоциям. Предполагается, что эмоции должны направлять человека, наполнять его энергией или служить сигналом о том, что что-то идет не так. Но выясняется, что эмоционально депривированным детям не так легко «достучаться» до собственных эмоций, осознать их, понять, о чем они сигнализируют.

Подобный разрыв с собственной эмоциональной сферой негативно сказывается на многих аспектах жизни человека. Однако наиболее сильное влияние оказывается на родительскую сферу.

Часто эмоциональной депривации подвергается ребенок депривированных родителей. В основном это происходит потому, что родителю достаточно сложно дать ребенку то, чего сам он никогда не получал.

Однако этот порочный круг можно разорвать. Родители могут «излечиться» от эмоциональной депривации и стать лучшими родителями, чем их собственные.

Как эмоциональная депривация влияет на родительство:

- Если родители не замечали, не отвечали и не ценили чувства ребенка, став родителем, он будет испытывать трудности в том, чтобы понимать эмоции своего ребенка и отвечать на них.

- Предполагается, что эмоциональные навыки приобретаются в детстве. Ваши родители учили вас осознавать, называть, выражать свои эмоции и справляться с ними? Вы можете научить этому своего ребенка?

- Вы получали достаточно эмпатии и эмоциональной поддержки от своих родителей, когда были ребенком? Если нет, то, скорее всего, вы относитесь к себе достаточно строго, пренебрегая своими чувствами. Как такое отношение к самому себе сказывается на вашем родительстве?

- Ваши родители понимали, как их действия отражаются на вас? Понимают ли они это сейчас? Если родители никогда не видели и не понимали, какой вы на самом деле, с большой вероятностью, вы сейчас сами пытаетесь понять, кем вы в действительности являетесь. Параллельно пытаясь понять, какой он – ваш ребенок.

- Когда вы росли, вы чувствовали, что вас любят и принимают. Вы принимаете и любите себя сейчас? А своего ребенка? Не получив опыта признания и безусловной любви в детстве, человеку достаточно сложно давать это своему ребенку.

Лучший способ избавиться от последствий эмоциональной депривации – начать относиться к себе совершенно противоположным (по сравнению с родительским) образом.

Если вы дадите себе то, чего у вас никогда не было, у вас будет достаточно ресурса, чтобы передать это своим детям.

Рассмотрим, как избавление от последствий эмоциональной депривации сделает вас лучшим родителем:

1. Чем больше вы прислушиваетесь к своим эмоциям, тем проще вам будет распознавать эмоции своего ребенка.

Говоря своему ребенку: «Ты сейчас злишься» или «Ты выглядишь грустным», вы учите его автоматически определять собственные чувства. Так, мысли, поступки и чувства ребенка будут в гармонии.

2. Приобретя эмоциональные навыки, вы автоматически научите им своего ребенка.

Уметь называть свои чувства, мириться с ними, управлять эмоциями, выражать их – всему этому ваш ребенок научится, взаимодействуя с вами.

3. Если вы умеете проявлять сострадание к самому себе, то научите этому своего ребенка.

Как только вы научитесь принимать тот факт, что вы - человек, и, как и все люди можете совершать ошибки, вы перестанете быть слишком строгим к себе.

Вы сможете показать своему ребенку как учиться на своих ошибках, прощать себя и двигаться вперед вместо того, чтобы относиться к себе слишком критично и стоять на месте.

4. Знать, что вы чувствуете, в чем нуждаетесь, что любите – значит подавать достойный пример своему ребенку.

Ребенок будет видеть, что вы обращаете внимание на свои эмоции. Так, ему будет легче обращать внимание на собственные чувства и понимать их. Ребенок будет расти, зная себя. У него будет глубинное убеждение, что он ценен и важен.

5. Умение принимать и любить себя передастся вашему ребенку.

Здоровая любовь к себе, чувство, что ты – хороший и нужный – все это позволяет ребенку обрести здоровую самооценку, чувство собственной значимости и независимости.

Родителям, страдающим от последствий эмоциональной депривации, необходимо помнить о том, что они не выбирали расти эмоционально депривированными. Будучи детьми, они даже не осознавали, что с ними происходит.

Однако сейчас, во взрослом возрасте, каждый может сделать выбор избавиться от последствий эмоциональной депривации. И, если вы делаете этот выбор, вы сможете жить более счастливой жизнью и быть лучшим родителем для своего ребенка.

Принять решение «излечиться» от эмоциональной депривации – значит сказать предыдущим поколениям вашей семьи, что порочный круг разрывается здесь и сейчас. И что вы не собираетесь передавать чувство депривации своим детям.

Оригинальная статья: Jonice Webb, - Emotionally Neglected Children Can Grow to Be Better Parents. PsychCentral, December 2016

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: дети, родители, воспитание детей, психология, депривация

Источник фото: unsplash.com

