

## **Мы остаемся в том возрасте, где нас недолюбили.**

В каждом возрасте свои потребности, а значит, забота и любовь родителей с каждым годом имеют свои особенности.

**В младенчестве начинает формироваться доверие**, поэтому любовь для ребенка заключается в чуткой заботе матери о его потребностях. Если в этом возрасте мать была ненадежна, отвергала ребенка и т. д., то это может сформировать подозрительность и опасение за свое благополучие.

Во взрослой жизни с такими людьми тяжело установить контакт, в отношениях они часто подвергают партнера испытаниям и проверкам на доверие. В близких отношениях могут чувствовать себя незащищенными и уязвимыми.

**Чуть позже, года в 2-3, ребенок учится быть автономным и развивает самоконтроль.** Если родители препятствуют развитию в этих направлениях, например, нетерпеливо и настойчиво делают то, что ребенок вполне может сделать сам, или, наоборот, ожидают действий, которые ребенок самостоятельно сделать не в состоянии, — формируется чувство стыда. А если родители постоянно чрезмерно опекают ребенка и тем самым остаются глухими к его истинным потребностям, у ребенка возникает сомнение в своей способности контролировать окружающий мир и владеть собой.

Уже будучи взрослыми, такие люди вместо того, чтобы быть уверенными, думают, что другие пристально их рассматривают и относятся с подозрением и неодобрением. Также у них может проявляться обсессивно-компульсивная симптоматика или паранойяльный страх преследования.

**Любовь для ребенка в возрасте 3-6 лет заключается в поощрении самостоятельных действий, в поддержке инициативы, в признании права на любознательность и творчество.** Если родители в этот период не позволяют ребенку действовать самостоятельно, чрезмерно наказывают в ответ на его потребности, развивается чувство вины.

И тогда во взрослой жизни таким «большим» детям не хватает целеустремленности и решительности, чтобы ставить перед собой реальные цели и добиваться их. Кроме того, постоянное чувство вины может стать

причиной пассивности, импотенции или фригидности, а также психопатического поведения.

**В школьном возрасте у детей формируется трудолюбие.** Если в этот период сомневаются в способностях ребенка или в статусе среди сверстников, это может отбить охоту учиться дальше, а также может сформироваться чувство неполноценности, которое в дальнейшем убьет уверенность в своей способности эффективно функционировать и существовать в мире.

Если дети воспринимают школьные достижения и работу как единственный критерий, по которому судят об их достоинствах, во взрослой жизни они могут стать «рабочей силой» в установленной обществом ролевой иерархии.

Я предлагаю протянуть руку помощи своему внутреннему ребенку и помочь ему вырасти. Для этого найдите свою детскую фотографию или просто представьте ребенка, который в вас живет. Сколько ему лет? Как он выглядит? О чем думает? Кто рядом? Что его беспокоит?

### **Поговорите с ним.**

Возьмите лист бумаги и два карандаша разного цвета: один в правую руку, другой — в левую. Если вы правша, то правой рукой пишите от лица себя-взрослого, а левой — от лица вашего внутреннего ребенка. Если вы левша, то наоборот.

В диалоге только вы и ваш внутренний ребенок. Кто из вас первый пойдет на контакт? С чего вы начнете ваше общение? Ответы, полученные на ваши вопросы, могут быть для вас неожиданными.

Теперь, когда вы нашли ребенка и вступили с ним в разговор, пришла пора установить с ним те взаимоотношения. Общайтесь с малышом внутри столько, сколько ему захочется. Спросите, что ему не хватает. Дайте ему то, что он просит. Назовите его по имени, скажите теплые, добрые слова, выразите ему свою любовь. Посоветуйте ему что-нибудь.

Будьте ему таким родителем, в каком вы нуждались тогда.

Педагог-психолог Суздальцева Н.П.