

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 1» г. Всеволожска

## **Консультация для родителей**

### ***Я плохой родитель***

Подготовила: педагог-психолог:  
Екатерина Александровна Нечаева

**«Я плохая мать», «Я ужасный отец»** – подобные мысли время от времени могут посещать даже вполне успешных родителей. Но если они тревожат и мучают регулярно, вполне вероятно, что взрослые стали жертвами комплекса плохого родителя. О причинах, симптомах и способах избавления от распространенной проблемы порталу рассказала семейный и детский психолог Людмила Овсяник.

### **Особые приметы родителей-неудачников**

От ощущения своей несостоятельности, «плохости» чаще всего мучаются незрелые родители, которые выросли в неполных или конфликтных семьях. Они страдают от неуверенности в себе и постоянно сомневаются в своих родительских умениях.

Строить гармоничные отношения с детьми таким взрослым не позволяет тяжелое наследие детства: нелюбовь, непонимание, непринятие, которое демонстрировали их собственные родители. Прервать цепочку родовых непринятий очень важно – чтобы восстановить любовь к своим детям и дать им возможность любить своих детей, которые, в свою очередь, смогут любить своих детей...

### **Психологическая дистанция с первых дней жизни**

В первый год жизни для ребенка исключительно важно постоянное общение с матерью. Недостаток любви, эмоционального тепла и абсолютной поддержки заставляет даже новорожденного чувствовать себя «плохим», ненужным, одиноким, недостойным любви... Разрыв психологического контакта матери с ребенком происходит в ситуациях, когда:

- в семье регулярно вспыхивают ссоры, конфликты, скандалы, и взрослым не до малыша;
- беременность была незапланированной, и после родов мать не уделяет ребенку достаточно времени (например, мама- студентка вынуждена надолго оставлять малыша с мужем, бабушкой или подругой);
- мать страдает послеродовой депрессией.

### **Горькие откровения.**

Какие собственные мысли и действия чаще всего удручают родителей и дают им повод для самобичевания? Тематические форумы и антирейтинг родительских признаний, и объяснения, что скрывается за каждым из указанных проявлений материнского или отцовского несовершенства.

#### **1. «Я недостаточно сильно люблю ребенка».**

Так может думать мать, которая не доверяет себе и своим родительским умениям и часто чувствует себя виноватой перед ребенком – за то, что он плачет, злится или упал. В подобной ситуации для женщины очень важна моральная поддержка мужа.

#### **2. «Я уделяю ребенку мало времени».**

Причина та же – неуверенность родителя. Ребенку важно не количество, а качество проведенного с матерью и отцом времени. Совместные игры, прогулки он оценит сполна.

#### **3. «Переживаю, что мой ребенок не такой, как я хочу».**

Родитель проецирует на ребенка свои мечты и качества, не принимая таким, какой он есть. Ребенку отказано в праве развивать свои способности и таланты, он «обязан» воплощать амбиции матери или отца.

#### **4. «Мне скучно с ребенком».**

Маленький человек не воспринимается родителем как личность. Причиной также может быть подсознательное неприятие ребенка. Сознание не может принять такой феномен и женщина "включает" усиленную опеку над ребенком, что мешает и маме и ребенку. В этой ситуации стоит воспользоваться помощью психолога.

## **5. «Я кричу на ребенка», «Я бью ребенка».**

Проблема может возникать у матери из-за нервного перенапряжения, если она постоянно находится с ребенком и лишена личного времени для ежедневного отдыха и расслабления. У отца – повышенная агрессивность из-за собственной неуверенности, и желания самоутвердиться.

### **Превращение в эффективного родителя**

Взрослым, которые стремятся стать компетентными и успешными родителями, психологи советуют:

- **Видеть и уважать в ребенке личность с момента рождения.**
- **Учиться безусловной любви к ребенку.** Это значит любить детей не за их способности, успехи и достижения, а просто потому, что они наши, родные, потому, что они рождены нами.
- **Признавать свое право на негативные переживания.** Абсолютно все эмоции человека, и положительные, и отрицательные, имеют право быть. Поэтому родителям не следует пугаться и корить себя за то, что они иногда испытывают раздражение, досаду или злость на ребенка. Это естественные чувства, которые важно озвучивать: «Я злюсь», «Я очень раздражен», «Мне стыдно». Ребенок не только прекрасно поймет взрослых, но и сам будет учиться выражать свои чувства.
- **Просить прощения у ребенка в случае своей неправоты.** Благодаря этому ребенок не только учится умиению прощать, но и осознает, что все люди могут совершать ошибки. Для детей открытие того, что их родители несовершенны, совершенно потрясающе!
- **Изучать специальную литературу.** Материалов о детско-родительских отношениях и детской психологии предостаточно в том же интернете. Родителям полезно знать, каковы психологические потребности ребенка в разные возрастные периоды: в год, 3, 7, 11, 13, 16 лет.
- **Консультироваться со специалистами.**

Если с возникшими проблемами и трудностями не удастся справиться самостоятельно, лучше обратиться к специалисту. Психологическая помощь сейчас доступна, это и семейное консультирование, и индивидуальная терапия, и тренинги детско-родительских отношений. Также в интернете есть ресурсы, где любой желающий может бесплатно получить рекомендации по вопросам воспитания и взаимоотношений с детьми.

Источник: 1) [www.interfax.by](http://www.interfax.by)

книга:2) «Аномалии родительской любви» Евмений Игумен