



MAKERIGHT
Ключевые идеи книг



ПОЧТИ НА НУЛЕ

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПРЕНЕБРЕЖЕНИЯ
РОДИТЕЛЕЙ И ДАТЬ СВОЕМУ ВНУТРЕННЕМУ
РЕБЕНКУ ТО, ЧТО НЕДОПОЛУЧИЛИ

ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ



CrossReads: Искусство быть счастливой

Коллектив авторов

**Саммари книги «Почти
на нуле. Как преодолеть
последствия эмоционального
пренебрежения родителей
и дать своему внутреннему
ребенку то, что недополучили»**

«ЭКСМО»

2022

Коллектив авторов

Саммари книги «Почти на нуле. Как преодолеть последствия эмоционального пренебрежения родителей и дать своему внутреннему ребенку то, что недополучили» / Коллектив авторов — «Эксмо», 2022 — (CrossReads: Искусство быть счастливой)

ISBN 978-5-04-174289-8

Если в памяти о детстве присутствует настороженный фон, будто что-то непроговоренное рвется наружу, а в настоящем вы одиноки и несчастны, то, возможно, с детства за вами тянется шлейф «эмоционального игнорирования». Читайте краткую версию книги, которая поможет переосмыслить детство, разобраться в эмоциях и по-новому взглянуть на воспитание детей. Саммари книги «Почти на нуле» подготовлено совместно с проектом MakeRight. Читайте ключевые идеи бестселлеров и выбирайте лучшее в мире книг!

ISBN 978-5-04-174289-8

© Коллектив авторов, 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

| | |
|--|---|
| Введение | 5 |
| Идея 1. Все родители совершают ошибки, но Эмоциональное Игнорирование – особая проблема | 6 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 7 |

Саммари книги «Почти на нуле. Как преодолеть последствия эмоционального пренебрежения родителей и дать своему внутреннему ребенку то, что недополучили»

Введение

Существует множество книг о психологических травмах, которые родители наносят детям, об отпечатке, который неблагополучное детство накладывает на взрослую жизнь. Жестокость, критика, несправедливость со стороны взрослых оказывают огромное негативное влияние на формирующуюся личность ребенка. Книга практикующего психолога Джонис Уэбб «Почти на нуле» тоже посвящена влиянию негативного детского опыта на взрослую жизнь. Однако главное ее отличие в том, что в ней описывается не то, что родители сделали плохого, а то, чего они не сделали хорошего.

Несмотря на приятные детские воспоминания и благополучное детство, очень многие люди несчастны. Их преследует ощущение, что с ними что-то не так, что они чужие, что они недостойные и что никто их не понимает. Так проявляет себя скрытая сила Эмоционального Игнорирования. В своей книге Джонис Уэбб рассказывает о последствиях таких не случившихся событий, о том, как выяснить, подверглись ли вы влиянию этой незримой силы, и если да, то как его можно преодолеть.

Что такое Эмоциональное Игнорирование? Это не отсутствие заботы. Слово «игнорирование» обычно используется по отношению к детям или пожилым людям, чьи физические потребности не удовлетворяются в полной мере. Такое игнорирование чаще всего можно определить по внешним признакам. В то же время Эмоциональное Игнорирование не слишком заметно. Оно почти не имеет каких-либо физических проявлений или видимых признаков. Более того, многие эмоционально заброшенные дети получили превосходную физическую заботу, их семьи вполне могут считаться благополучными. Часто люди, страдающие от Эмоционального Игнорирования, испытывают боль, но им тяжело разобраться в причинах ее возникновения, они не понимают, что с ними происходит. Именно для помощи таким людям автор написала свою книгу.

Вот ее ключевые идеи.

Идея 1. Все родители совершают ошибки, но Эмоциональное Игнорирование – особая проблема

Идеальных родителей не бывает, все так или иначе совершают ошибки, в том числе действия Эмоционального Игнорирования по отношению к ребенку. Однако это не приводит к ощутимому вреду. Чтобы Эмоциональное Игнорирование стало серьезной проблемой, потребуется значительный его диапазон или огромное количество. Для действительно эмоционально безразличных родителей характерна одна из следующих особенностей (а чаще обе): либо они эмоционально пренебрегают ребенком каким-либо критическим образом в переломный момент (острое эмпатийное пренебрежение), либо они хронически абсолютно глухи к некоторым потребностям ребенка на протяжении всего его или ее развития (хроническое эмпатийное пренебрежение).

Особенностью эмоционально заброшенных детей является то, что, независимо от тяжести ошибок своих родителей, они считают проблемой именно себя. В результате люди, испытавшие в детстве влияние Эмоционального Игнорирования, часто стыдятся просить помощи и не умеют определять свои истинные эмоциональные потребности.

Прежде чем глубже разобраться, что представляет собой эмоционально безразличный родитель, важно понять, как действует здоровый родитель и что он дает своим детям.

Известный детский психиатр, писатель и психоаналитик Дональд Винникотт подчеркивал, что существует минимальное количество эмоционального контакта, сочувствия и постоянного внимания со стороны родителей, достаточное, чтобы питать рост и развитие ребенка, в результате чего он или она станет эмоционально здоровым и вовлеченным взрослым. Если ребенок получает меньше этого минимального количества, он вырастает эмоционально здоровым и успешным человеком лишь с виду, но внутри он будет бороться с пустотой и ощущением нехватки чего-то. «Достаточно хорошее» воспитание имеет множество форм, но все они предполагают признание эмоциональных или физических нужд ребенка в любой момент и «достаточно хорошее» их удовлетворение. Большинство родителей «достаточно хорошие».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.