**Советы психолога**

**Что такое неглект и как он портит**

**жизнь детям и взрослым?**

 **Разбор психолога**

*«Неглект в контексте психологии обычно относится к форме эмоционального или физического пренебрежения. Что это значит? Термин употребляется, когда основные эмоциональные или физические нужды ребёнка или взрослого не удовлетворяются. Давайте разбираться, что такое неглект и как с ним бороться».*

**Формы неглекта**

Проявления неглекта могут выражаться в различных формах — **эмоциональной** и **физической**. Они существенно различаются.

Неглект эмоциональный подразумевает отсутствие внимания к потребностям человека в ласке, поддержке, заботе, общении или интересе к внутреннему миру. Он может привести индивида к чувству изоляции. Человек, который подвергается этой форме, может заработать депрессию и проблемы с самооценкой.

Физический неглект является неадекватным удовлетворением базовых нужд в еде, одежде, жилье, медицинской помощи и безопасности. Это может поставить под угрозу физическое здоровье и выживание индивида.

Неглект происходит как в детстве, так и во взрослом возрасте. Последствия его могут быть действительно разрушительными. Он сказывается на психическом здоровье, развитии ребёнка и качестве его дальнейшей жизни.

**Причины неглекта**

Основные причины возникновения неглекта можно разделить на несколько категорий.

* **Личные проблемы.** Родители или взрослые, переживающие травматические события, депрессию или зависимости, могут быть неспособны или не желать должным образом заботиться о своих детях или партнёрах.
* **Экономические трудности.** Финансовый стресс и бедность могут ограничить возможности семьи обеспечивать базовые потребности её членов.
* **Образование и культура.** Нехватка знаний о развитии ребёнка, воспитании или недостаточная осведомлённость о важности эмоциональной поддержки усугубляет проблему.
* **Социальная изоляция.** Отсутствие поддержки со стороны друзей или членов семьи, географическая удалённость или языковые барьеры также могут способствовать неглекту.

**Предотвращение неглекта**

Несмотря на то что пренебрежение может казаться менее явным, чем физическое или эмоциональное насилие, это не делает его менее серьёзным. Оно скрывается за ежедневными заботами и часто остаётся незамеченным.

Для предотвращения неглекта необходимо развитие социального и эмоционального интеллекта как у родителей, так и у детей. Важнейшую роль здесь играют образовательные программы, направленные на обучение навыкам общения, разрешения конфликтов и управлению стрессом. Поддержка сообществом, использование социальных служб и активное вовлечение педагогов и медицинских работников помогут выявить и предотвратить потенциальные случаи неглекта на ранних стадиях.

Родителям и учителям можно предложить специальные уроки и тренинги, благодаря которым они научатся замечать и предотвращать пренебрежение. Например, школы должны организовывать семинары о том, как важна эмоциональная поддержка детей.

Психологи могут проводить мастер-классы и тренинги о воспитании. На них родители узнают об эмоциональной привязанности и о том, как развивать доверительные отношения с ребёнком.

Благотворительные и государственные организации могут предлагать курсы для взрослых, помогать семьям, которые находятся в сложной жизненной ситуации, и поддерживать их. Например, организовать встречи, где учат улучшению общения между родителями и ребёнком. Это может стать отличным способом помочь семьям делиться своим опытом и находить новые подходы к воспитанию детей.

Родственники и друзья должны проявлять внимание и заботу о своих близких, замечая изменения в их поведении и эмоциональном состоянии. Общественные группы и организации обязаны оказывать поддержку и предлагать ресурсы заботы и помощи пострадавшим от неглекта.

Государство несёт ответственность за создание законодательной базы и организацию служб, которые обеспечивают поддержку таких людей, включая предоставление временного убежища, консультационные службы и адаптационные программы.

Таким образом, чтобы справиться с этой проблемой, нужно работать сообща. И отдельные люди, и организации, и государственные структуры должны вносить свой вклад. Эти усилия помогут создать более дружелюбную и заботливую среду для всех, особенно для детей.

Чтобы решить проблему пренебрежения, важно, чтобы люди осознали её существование и влияние. Это первый шаг к её устранению. Поддержка со стороны специалистов, таких как психологи или социальные работники, может быть важной в преодолении последствий неглекта.

Если прочитанное в статье вас задевает, это может быть признаком того, что вы столкнулись с пренебрежением. В таком случае, пожалуйста, обратитесь за помощью.

*По материалам сайта «Психодемия»*