

### Что значит любить детей?

Ребенка можно сравнить с зеркалом. Он отражает любовь, но не начинает любить первым. То, как ребенок будет воспринимать себя на протяжении всей жизни, — его самооценка — во многом зависит от того, насколько удовлетворена его потребность в любви. Маленький ребенок еще ничего не знает о себе, он видит себя таким, каким его видят близкие. Каждым обращением к ребенку — словом, интонацией, жестом, даже молчанием — родители сообщают ему что-то о нем. От знаков одобрения, любви и принятия, у ребенка складывается ощущение «я хороший», а от сигналов осуждения, недовольства, критики — ощущение «со мной что-то не так», «я плохой». Наказание ребенок воспринимает как сообщение «Ты плохой!», критику — «Ты не можешь!», невнимание — «Мне до тебя нет дела» или даже «Я тебя не люблю». Поэтому, заботясь о безопасности ребенка, его воспитании, успехах в учебе, нужно отдавать себе отчет, какое сообщение ему посылается в общении. Чем младше ребенок, тем сильнее влияние информации, которую он получает от окружающих.

Некоторые родители боятся раскрыться, рассказать о том, что чувствуют. Они избегают доверительных отношений из страха потерять свой авторитет. Но, когда родители открыто и искренне выражают свои чувства, дети видят, что они тоже живые люди, — и, в свою очередь, начинают доверять свои чувства. Понимание, уважение к личности, доверие — самое важное в отношениях между ребенком и взрослым.

Способы выражения любви к ребенку можно классифицировать по четырем типам: контакт глаз, физический контакт, пристальное внимание и дисциплина.

Каждая область принципиально важна. Многие родители сосредоточивают свое внимание на одной или двух областях, пренебрегая другими, делая при этом огромную ошибку.

**1. Контакт глаз.** Открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку существенно важен не только для установления хорошего коммуникационного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей. Хотя мы и не осознаем этого, но используем контакт глаз как основное средство передачи своих чувств, в том числе и любви, особенно к детям. Ребенок использует контакт глаз с родителями (и другими людьми) для эмоциональной подпитки. Чем чаще родители смотрят на ребенка, стараясь выразить ему свою любовь, тем больше он пропитан этой любовью и тем полнее его эмоциональный резервуар. Если ваш взгляд постоянно

выражает любовь и доброжелательность, ребенок научится также смотреть на людей. Если же взглядом стремятся только выразить строгость, раздражение, ребенок приучится к такой же реакции. Ребенок даже учиться начинает лучше, если удовлетворить его эмоциональные потребности. Ласковый взгляд и нежное ободряющее прикосновение могут снизить уровень тревожности и уменьшить страхи ребенка, укрепить в нем чувство безопасности и уверенности в себе.

**2. Физический контакт.** Большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости: помогая им одеться, сесть в машину и пр. Говоря о физическом контакте не имеется в виду, что обязательно целоваться, обниматься - просто любой физический контакт: прикоснуться к руке, обнять за плечи, погладить по голове, потрепать по волосам, шутливо потолкаться и т. п. При каждодневном общении с детьми любящий взгляд и нежное прикосновение, соответствующие возрасту, совершенно необходимы. Они должны быть естественны, действовать умиротворяюще на ребенка, не быть демонстративными или чрезмерными.

**3. Пристальное внимание.** Что означает пристальное внимание? Это означает, что родитель сосредоточивается на ребенке полностью, не отвлекаясь ни на какие мелочи, так, чтобы ребенок ни на мгновение не сомневался в полной, безоговорочной любви к нему. Он должен чувствовать себя важной и значимой личностью, которую умеют оценить по достоинству; он должен быть уверен в своем праве на нераздельный, подлинный интерес, внимание и внимательность, заботливую сосредоточенность и интерес именно к нему в эту минуту. Осознание этого жизненно важно в развитии самооценки у ребенка. А это глубоко влияет на способность ребенка взаимодействовать с другими людьми и любить их. Самый лучший способ для этого - это побыть с ребенком наедине. Если у Вас несколько детей, необходимо найти время, чтобы побыть наедине с каждым ребенком.

**4. Дисциплина.** Многие родители считают, что дисциплина означает наказание (для некоторых - порка). Но на самом деле любовь и дисциплину нельзя разделить, а наказание - это очень маленькая часть дисциплины. Дисциплина - это прежде всего достойный пример взрослых, моделирование ситуации, словесные и письменные инструкции, обучение, обеспечение ребенку возможности самому учиться и набираться различного жизненного опыта, в том числе и умения отдыхать. Когда ребенок уверен, что родители понимают все, о чем он пытается рассказать, что они осознают его чувства, мысли и желания, он гораздо охотнее будет положительно реагировать на дисциплинарные требования. Это не означает, что нужно поддаваться на требования или капризы ребенка, это означает, что нужно полностью сосредоточиться на общении с ним в этот момент, чтобы у ребенка не появилось ощущение, что родитель просто настаивает на своем, используя свой авторитет, и пренебрегает его мыслями и

чувствами. Ребенок в этом случае обучается очень важному навыку: умению вести переговоры, уважать точку зрения другого и искать компромиссы.

### Как выражать любовь к ребенку? Советы родителям:

- Говорите больше теплых слов: «Мне хорошо с тобой», «Я рад(а) тебя видеть», «Хорошо, что ты здесь», «Мне нравится, как ты...», «Я по тебе соскучилась(лся)», «Как хорошо, что ты у нас есть».
- Обнимайте ребенка несколько раз в день: четыре объятия необходимы каждому человеку просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не меньше восьми объятий в день, чтобы чувствовать: мы вместе.
- Принимайте ребенка безусловно: не говорите: «Если ты будешь хорошей девочкой (мальчиком), я буду тебя любить». Ведь любовь — не товар. Для психологического благополучия ребенку необходима уверенность, что родительская любовь не оценочна и не зависит от каких-то условий. Любите ребенка не «за то, что он...» и не «только если он...», а просто потому, что он есть. Только на фоне безусловного принятия возможно все остальное: воспитывать, договариваться, налаживать дисциплину, даже и наказывать, если в этом возникает необходимость.
- Дружите с ребенком: понимайте его внутренний мир, чувства и делитесь своими чувствами, своим миром. Формируйте у ребенка положительную позицию по отношению к себе и окружающим его другим людям: Я "+", Ты "+": ведь человек, не осознающий собственную ценность и одновременно пренебрегающий ценностью других, может совершать поступки, нежелательные для него самого и окружающих, поскольку ему безразлично их последствия.

**Необходимо показать ребенку, что Вы считаете его достойной личностью:**

- Важно в самом деле внимательно выслушать ребенка, когда он говорит - сначала выслушать, а потом наказывать;

- Важно избегать физического наказания;

- Важно контролировать свой гнев - бурное проявление негодования, особенно бесконтрольные взрывы гнева и бешенства, поначалу очень пугают ребенка. Но ребенок растет, и, когда родители слишком часто теряют контроль над собой, впадая в гнев и ярость, это исподволь подтачивает его уважение к родителям и наряду с этим постепенно разжигает его собственные дурные склонности к неводержанности, гневу и злобе.

Материал подготовлен на основе книги

Р. Кемпбелл «Как на самом деле любить детей».

