

## Консультация для родителей «Любить ребенка. Как?»

Современный мир с его экономическими кризисам, увеличением числа разводов, постоянными стрессами и прочими прелестями цивилизации истощает людей физически, эмоционально и духовно, поэтому все труднее воспитывать детей. Дети наиболее уязвимы и больше всего нуждаются в любви, они тяжелее всего страдают в этом мире.

Большинство родителей смутно представляют себе, что ребенку нужны не только еда, дом, одежда, образование; а главное – любовь! Но именно любовь родители и не умеют проявлять. За то время, пока ребенок с нами, отец и мать могут, они должны уметь выражать любовь.

Родители должны знать, что дом, несмотря на многие отвлекающие обстоятельства, сильнее всего влияет на ребенка. На втором месте по значимости стоит врожденный темперамент. Даже новорожденные уже отличаются по темпераменту; это и уровень активности, ритмичность циклов сна и бодрствования, смена настроений, способность отвлекаться, концентрация внимания и настойчивости. Наиболее подвержены стрессам, особенно при завышенных родительских ожиданиях, именно дети с высокой степенью реактивности (*т. е. сверхэмоциональные*), дети, отстраняющиеся и замыкающиеся в новой ситуации, дети, плохо приспособивающиеся к переменам, дети, у которых чаще всего встречается плохое настроение, и обычно такие дети получают меньше любви и внимания со стороны взрослых.

«*Легкие*» дети растут у любящих матерей, «*тяжелые*» дети чаще у нелюбящих матерей, которые сознательно или подсознательно не хотели ребенка.

Большинство родителей любят своих детей, при этом считается, что родители естественным образом умеют передать свою любовь ребенку, на самом деле не знают, как это делать. Отсюда у многих современных детей возникает ощущение, что им не хватает безоговорочной любви и безусловного одобрения со стороны родителей. Эта самая главная причина трудности с детьми. Когда отношения между родителями и детьми не основаны на безоговорочной любви и привязанности, тогда и возникают все осложнения: плохая дисциплина, отставание в учебе, конфликты со сверстниками.

Когда ребенка принимают таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками – это и есть безоговорочная, безусловная любовь, на основе которой мы можем удовлетворять ежедневные потребности ребенка в эмоциональном контакте.

Каждый ребенок имеет эмоциональный резервуар. Т.е. у него есть определенные эмоциональные потребности. Насколько эти потребности ежедневно удовлетворяются (*через любовь, внимание, понимание, дисциплину*) определяет многое в поведении ребенка (*послушный, капризный, веселый, замкнутый*) и то, что он чувствует (*злой, грустный, радостный*). И чем полнее эмоциональный резервуар, тем положительнее чувства и тем лучше поведение. Только если эмоциональный резервуар ребенка полон, он

будет чувствовать себя наилучшим образом и соответственно развиваться. Ответственность за полноту эмоционального резервуара несут родители.

Родители должны понять, что дети отражают любовь: если они получают ее, они ее возвращают. Безоговорочная любовь отражается безоговорочно, а условная любовь и возвращается условно. Например, ребенок только тогда делает то, что от него требуют родители, когда они выполняют его требования. Родители должны учиться выражать и передавать свою любовь различными способами, независимо от его состояния, поведения, навыков, тогда ребенок будет стараться проявить свою любовь к родителям.

Существуют 4 основные передачи безусловной любви: контакт **«глаза в глаза»**, физический контакт; пристальное внимание и дисциплина. Все эти пункты очень важны и **«не работают»** один без другого.

**«Контакт глаза в глаза»**. Он важен не только для установления взаимосвязи, но и для удовлетворения эмоциональных потребностей ребенка. Чем больше и чаще родители смотрят ребенку в глаза, выражая свою безусловную любовь, тем полнее эмоциональный резервуар ребенка. Глубочайшая ошибка – использовать контакт **«глаза в глаза»** для выражения порицания и наказания ребенка. Если родители смотрят в глаза ребенку только тогда, когда ругают его, то и он приучается смотреть на них только с отрицательными эмоциями. Ещё более вредно избегать смотреть на ребенка для демонстрации неодобрения, используя этот приём как наказание. Для психики ребенка это может оказаться страшнее и **«разрушительнее»**, чем физическое наказание. Важно понять, что родителям следует подолгу смотреть детям в глаза дружелюбно и прямо, чтобы выразить свою любовь, а не порицание. Исследования врачей и психологов показали, что хуже развиваются именно те дети, которые были лишены в раннем детстве физического контакта и контакта **«глаза в глаза»**.

Физический контакт. Совсем не обязательно целоваться и обниматься, вполне достаточно похлопать по плечу, взять за руку, просто дотронуться, погладить по голове. Потрепать по волосам – все это подкрепляет эмоциональную уверенность ребёнка и дает возможность проявить на деле безоговорочную любовь к нему. Оба типа контактов с ребёнком должны быть доброжелательными, естественными, и, главное, ежедневными.

Пристальное внимание. Когда родитель полностью сконцентрирован на своем ребёнке, жизненно важно для развития самооценки у ребёнка. Это влияет на способность ребенка правильно относиться к другим и любить их. Открытое общение с ребёнком ценнее многих дорогих подарков. Никакой самый дорогой подарок не заменит внимание, тепло, заботу и любовь. Не получая пристального внимания от родителей, ребёнок излишне тревожится, понимая, что для родителей есть вещи, важнее чем он, поэтому ребёнок отстает в эмоциональном, психическом развитии, хуже контактирует со сверстниками и более замкнут. Хорошие родители тем и отличаются от обычных, что они выкраивают время для воспитания своих детей, уделяя им пристальное сконцентрированное внимание, обеспечивающее эмоциональное равновесие. Любовь может быть соответствующей, т.е. удовлетворять

эмоциональные потребности ребёнка и способствовать его развитию и независимости, и несоответствующей, когда родители сознательно или бессознательно стараются продлить время зависимости ребенка от них. Это родители собственники, рассматривающие ребёнка как собственность, а не как личность.

Вопрос дисциплины всегда волнует родителей. Любовь и дисциплина – эти понятия нельзя разделять. Родители должны дать почувствовать ребенку свою любовь – это будет первым и наиболее важным условием хорошей дисциплины. Но если родители не применяют психологические рекомендации: частый контакт «*глаза в глаза*», пристальное внимание, физический контакт, позволяющие держать эмоциональный резервуар ребенка наполненным, то бесполезно требовать от него дисциплины. При воспитании детей дисциплину следует понимать как тренировку психики, ума и характера, чтобы ребенок вырос конструктивно мыслящим и конструктивно действующим членом общества, умеющим контролировать себя. Если ребёнок чувствует безоговорочную любовь своих родителей, то он захочет быть похожим на них, сможет дисциплинировать себя и принять без вражды и сопротивления руководство со стороны своих родителей. Ребёнок более активно будет подчиняться дисциплине при условии, что взрослые уважают его как самостоятельную, достойную личность. Только здоровые, основанные на безусловной любви взаимоотношения между родителями и детьми, позволяют преодолевать все жизненные кризисы.

*Материал подготовил  
методист Ефимова О.И.*