

НАУКА БЫТЬ РОДИТЕЛЯМИ

Как любить ребенка?

Все мы знаем цитату из произведения Л. Н. Толстого «Анна Каренина»: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». Фраза, сказанная великим писателем более 100 лет назад, превратилась в одну из самых известных психологических формул, описывающих взаимоотношения в семье. Вряд ли кто-нибудь возьмется ее оспаривать. Каждый родитель по-своему выражает свою любовь к детям.

Психологи установили, что существует несколько способов выражения любви к ребенку, среди которых можно выделить самые значимые: *контакт глаз, физический контакт, пристальное внимание*. Каждый из этих способов принципиально важен. Некоторые родители особенно увлекаются дисциплиной. В таких семьях дети, как правило, не чувствуют себя окруженными любовью. Родители здесь путают дисциплину с наказанием, как будто это синонимы.

Чтобы дети вели себя прилично, были любопытны, имели избыток радости, могли вести себя спонтанно (то есть без непосредственного воздействия со стороны других), надо выражать свою любовь к ним всеми способами.

Оказывается, что внимательнее всего ребенок слушает нас, когда мы смотрим ему в глаза.

Тяжелой для ребенка является родительская привычка – избегать смотреть ему прямо в глаза. Увы! Как часто мы выбираем такую суровую меру наказания! Для ребенка очень мучительно, когда родители специально и сознательно избегают смотреть на него. Это действует на него угнетающе, и может оказаться, что такие тяжелые минуты своей жизни ребенок никогда не забудет.

Итак, глаза родителей должны постоянно излучать нежность и любовь независимо от того, довольны вы им в данный момент или нет. Оказывается, уже в 6–8 недель глаза ребенка, как два радара, все время ищут встречи с глазами другого человека. Ему всего два месяца от роду, но он уже ищет источник эмоционального питания. Так рано формируется эмоциональная связь ребенка с миром.

Многие исследователи подчеркивают, что основные параметры личности, тип мышления, стиль речи, черты характера уже формируются к пяти годам. Значит, с первых дней жизни ребенка нужно как можно чаще дарить ему любящий и нежный взгляд.

Большая ошибка родителей – использование лишь строгого взгляда как средства контроля над детьми.

Второй способ выражения любви к ребенку – *физический контакт*. В жизни, к сожалению, очень редко встречаются родители, которые просто так, по доброй воле, без всякого повода пользуются возможностью ласково прикоснуться к своему ребенку. Те родители, которые не используют физический контакт, наверное, считают, что их дети – это механические двигающиеся куклы, и задача заключается только в том, чтобы научить их ходить и правильно себя вести. А на самом деле папа и мама упускают огромные возможности во взаимоотношениях с детьми. При каждодневном общении с ребенком любящий взгляд и нежное прикосновение необходимы ему. Они должны быть естественными, действовать на него умиротворяюще. Ребенок, растущий в доме, где родители щедро одаривают его этими ценными дарами, будет чувствовать себя уверенно и спокойно и с самим собой, и с окружающими его людьми. Ему будет легко общаться, а следовательно, он будет пользоваться всеобщей симпатией.

Выражение любви родителей с помощью физического контакта должно соответствовать возрасту детей. Если мы со дня рождения до 6–7 лет часто целуем детей (им это нравится), то ребенка в 8–10 лет можно обнять, прижать к себе, ласково потрепать. А в подростковом возрасте многие дети считают такие проявления любви со стороны родителей «телячьими нежностями». Девочки тянутся больше к мамам, им нравится, когда мама их целует и обнимает; мальчики же начинают это отвергать. Их больше тянет к отцам, но потребность в физическом контакте остается. Поэтому возня, борьба, похлопывание по плечу, шутливые потасовки и толкания позволяют мальчику демонстрировать растущую силу и ловкость, а также чувствовать мужскую поддержку отца.

Теперь поговорим о третьем способе выражения любви – *пристальном внимании*. В чем оно заключается? В том, что мы сосредоточиваемся на ребенке полностью, не отвлекаемся ни на какие мелочи, так чтобы наш ребенок ни на мгновение не усомнился в нашей полной, безоговорочной любви к нему. Пристальное внимание позволяет ребенку почувствовать, что для своих родителей он – самый важный человек в мире. Не имея возможности уделять ребенку достаточно внимания, родители часто заменяют его подарками, выполнением просьб. Почему родителям трудно быть достаточно внимательными к детям? Да потому, что это требует времени.

На самом деле пристальное внимание – это насущная потребность каждого ребенка. От ее удовлетворения зависит, как ребенок оценивает себя, как его принимают окружающие. Не получая достаточно внимания, ребенок испытывает беспокойство, не чувствует себя в безопасности, тем самым нарушается его эмоциональное и психическое развитие. Ежедневно выкраивайте время, чтобы побыть с ребенком наедине. Как сказал выдающийся

педагог и психолог С. Л. Соловейчик: «Дом должен быть уютной норкой для маленького ребенка и берлогой для большого». Не скупитесь на любовь к вашему ребенку.

55 способов сказать ребенку «я тебя люблю».

Уважаемые родители! Чтобы ребенок ощутил вашу поддержку и заботу, любовь и внимание, чтобы он почувствовал себя близким и нужным, обязательно говорите ему слова любви и восхищения. Это поможет вашему малышу учиться с радостью и усилит его желание ходить в школу.

1. Молодец!
2. Хорошо!
3. Удивительно!
4. Гораздо лучше, чем я ожидал.
5. Лучше, чем все, кого я знаю.
6. Великолепно!
7. Прекрасно!
8. Грандиозно!
9. Незабываемо!
10. Именно этого мы давно ждали.
11. Это трогает меня до глубины души.
12. Сказано здорово – просто и ясно.
13. Остроумно.
14. Экстра-класс.
15. Талантливо.
16. Ты одаренный.
17. Ты сегодня много сделал.
18. Отлично!
19. Уже лучше.
20. Еще лучше, чем я мог подумать.
21. Потрясающе.
22. Замечательно.
23. Поразительно.
24. Неподражаемо.
25. Несравненно.
26. Красота!
27. Как в сказке.
28. Очень ясно.
29. Ярко, образно.
30. Очень эффектно.

31. Прекрасное начало.
32. Ты просто чудо.
33. Ты на верном пути.
34. Здорово!
35. Ты в этом разобрался.
36. Ты ловко это делаешь.
37. Это как раз то, что нужно.
38. Ух!!!
39. Поздравляю.
40. Я тобой горжусь.
41. Я просто счастлив.
42. Мне очень важна твоя помощь.
43. Работать с тобой – просто радость.
44. Ты мне необходим.
45. Для меня важно все, что тебя волнует, радует, тревожит.
46. Я сойду с ума, если с тобой что-нибудь случится.
47. С каждым днем у тебя получается все лучше.
48. Для меня нет никого красивее тебя.
49. Научи меня делать так же.
50. Тут мне без тебя не обойтись.
51. Я знал, что тебе это по силам.
52. Ты мне нужен именно такой, какой есть.
53. Никто мне не может заменить тебя.
54. Я горжусь тем, что тебе это удалось.
55. Я сам не смог бы сделать лучше.

Мы думаем, что в вашем арсенале найдутся и другие признания, адресованные вашему малышу, и вы с удовольствием продолжите предложенный список.