

КОНСУЛЬТАЦИЯ «ВАШ ЛЮБИМЫЙ НЕИДЕАЛЬНЫЙ РЕБЕНОК»

«Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь.

Помоги ему стать собой, а не тобой» (Я. Корчак).

Что дает ему родительская любовь, почему она важна?

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 – мы сообщаем ему что-то о нем. От повторяющихся 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, Вы должны отдавать себе отчет, какое сообщение Вы сейчас ему посылаете. Чем младше ребенок, тем сильнее влияние информации, которую он получает от Вас. К счастью, с маленькими детьми родители обычно более ласковы и внимательны. Но по мере взросления ребенка родители все сильнее стремятся его «воспитывать» и часто не задумываются о том, насколько ему необходимо их тепло, принятие и одобрение.

Родители, часто, просто не фокусируют свое внимание на том, как обращаются к детям. А они всегда понимают Вас буквально, и тон, каким произнесены слова, для них важнее смысла. Если тон резкий, сердитый, даже просто строгий, ребенок делает вывод: «Меня не любят», «Я им не нужен».

Дети настолько не уверены в Вашем к ним отношении?

Да, не уверены. Они подсчитывают любые проявления Вашей любви, у них своя, эмоциональная бухгалтерия. Они все время сравнивают: «Брат подарил цветочек – мама обрадовалась, я подарила – обрадовалась меньше», «Папу мама любит больше, чем меня», «Гости пролили чай, мама сказала – ничего, а я пролил – меня отругали» ... Им очень не хватает внешних «сигналов» любви. А ведь положительное отношение к себе – это основа психологического выживания человека. Поэтому ребенок постоянно ищет нашей любви, борется за нее, ищет подтверждения тому, что он хороший. Так как же родителям выражать свою любовь? Говорить больше теплых слов: «Мне хорошо с тобой», «Я рад тебя видеть», «Хорошо, что ты пришел», «Мне нравится, как ты...», «Я по тебе соскучилась», «Как хорошо, что ты у нас есть». Не нужно забывать и обнять ребенка, приласкать, прикоснуться к нему.

Американский семейный психотерапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия необходимы каждому человеку просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не меньше восьми объятий в день.

Любить не «за то, что он...» или «если он...», а просто потому, что он есть. У детей есть потребность «подзаряжаться» нашей любовью: так, совсем маленький ребенок, который еще только научился ходить, возвращается к маме, прижимается к ее коленям – и идет дальше играть, исследовать мир. И ему не страшно, потому что он уверен: мама здесь, недалеко, она любит его и может защитить. С возрастом формы «подзарядки» меняются: это и семейное чаепитие, и чтение перед сном, и просто разговор, совместные посиделки... Эти семейные ритуалы необходимы ребенку, чтобы чувствовать: мы вместе. Но как же быть с воспитанием? Обнимать, хвалить – и не ругать за дурные поступки, не наказывать, если он что-то натворил?

К сожалению, очень многие родители уверены, что главные (если не единственные) воспитательные средства – это награды и наказания, пряник и кнут. Но воспитание – это не дрессура, и родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы. Прежде всего, нужно построить с ребенком человеческие отношения. Прежде чем его воспитывать, критиковать или наказывать за поступки, которые нам не нравятся, нужно научиться безусловному принятию ребенка. Мама говорит дочери: «Если ты будешь хорошей девочкой, я

буду тебя любить». Но любовь – не товар и не деньги. Для психологического благополучия ребенку необходима уверенность, что Ваша любовь не оценочна и не зависит от каких-то условий. Некоторые родители боятся раскрыться, рассказать о том, что чувствуют. Они избегают доверительных отношений из страха потерять свой авторитет. Но, когда вы открыто и искренне выражаете свои чувства, дети видят, что Вы тоже живые люди, – и, в свою очередь, начинают доверять нам.

Попробуйте закрыть глаза и представьте, что вы встречаете своего лучшего друга или подругу. Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте себе, что это ваш ребенок: вот он приходит из школы домой, и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Тогда попробуйте сделать это на самом деле. Не бойтесь, что «испортите» его за эти минуты. Это просто невозможно.

ЛЮБИТЕ РЕБЁНКА ПРОСТО ТАК, НИ ЗА ЧТО, А ПОТОМУ ЧТО ОН ЕСТЬ, ЧТО ОН ВАШ РЕБЁНОК!