

Как любить ребенка?

Дети – это эмоциональные существа, которые общаются на эмоциональном уровне. Кроме того, дети (и чем они меньше, тем больше) своим поведением демонстрируют нам свои чувства. Просто внимательно наблюдая за ребенком, можно легко определить, что он чувствует и в каком расположении духа находится. Таким же образом дети обладают сверхъестественной способностью распознавать наши чувства по нашему поведению, способностью, которую большинство утрачивают, становясь взрослыми. Так что, если мы хотим, чтобы дети знали и понимали, как мы любим их, мы должны вести себя соответственно, выражая свои нежные чувства на деле.

Способы выражения любви к ребенку можно классифицировать по четырем типам:

- контакт глаз,
- физический контакт,
- пристальное внимание,
- дисциплина.

Каждая область принципиально важна. Многие родители сосредотачивают свое внимание на одной или двух областях, пренебрегая другими. В наши дни чересчур подчеркивается роль дисциплины, вплоть до полного пренебрежения всеми остальными областями. Родителям следует сконцентрировать свое внимание на всех аспектах проявления любви к нашему ребенку.

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.

Оказалось, что внимательнее всего ребенок слушает нас, когда мы смотрим ему прямо в глаза. Но, к сожалению, мы «выразительно» смотрим ему в глаза лишь в те моменты, когда:

- критикуем,
- поучаем,
- упрекаем,
- ругаем и пр.

Это катастрофическая ошибка. Использование контакта глаз в отрицательном смысле, увы, особенно эффективно действует, когда ребенок совсем маленький. Когда родитель использует это мощное средство контроля преимущественно в отрицательном ключе, то и ребенок не может не видеть своего родителя в основном в отрицательном плане. Пока ребенок маленький, страх делает его покорным и послушным, и внешне это вполне устраивает. Но ребенок растет, и страх сменяется гневом, обидой, депрессией.

То, как мы проявляем свою любовь к ребенку, не должно зависеть от нашего удовольствия или неудовольствия от его поведения. Мы можем справиться с плохим поведением ребенка другими способами, такими, которые не мешают струиться постоянному потоку нашей любви к ребенку. Мы можем говорить о дисциплине, требовать ее, не прекращая связующую нить любви. Пока что необходимо настоятельно подчеркнуть, что глаза родителей должны постоянно излучать нежность и любовь, и строгий взгляд – не лучшее средство укрепить дисциплину

Физический контакт.

Казалось бы, проще всего выразить свою любовь к ребенку ласковым прикосновением. Тем не менее поразительный факт: исследования показали, что большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости: помогая им одеться, сесть в машину и пр.

Необходимо использовать такой физический контакт как:

- прикоснуться к руке,
- обнять за плечи,
- погладить по голове,
- потрепать по волосам,
- шутливо потолкаться и т. п.

Основные секреты контакта с ребенком:

- любящий взгляд,
- нежное прикосновение,
- пристальное внимание.

При каждодневном общении с детьми любящий взгляд и нежное прикосновение совершенно необходимы. Они должны

- быть естественны,
- действовать умиротворяюще на ребенка,
- не быть демонстративными или чрезмерными.

Соответствующий возрасту физический контакт и постоянный контакт глаз – это два наиболее драгоценных дара, которые мы можем передать нашим детям. Это наиболее эффективные способы заполнить эмоциональный резервуар ребенка и помочь ему развиваться наилучшим образом.

Любить — это:

- *считать тебя равным;*
- *считать тебя свободным;*
- *доверять тебе даже тогда, когда ты совершаешь ошибки;*
- *верить в твою мудрость и силу;*
- *быть честным с тобой;*
- *рисковать своим спокойствием ради свободы твоего выбора;*
- *быть собой и позволять тебе быть;*
- *самому быть живым: в том числе слабым, смешным, глупым, несовершенным.*

Существуют специфические ситуации в жизни ребенка, моменты, настолько значимые, настолько важные для ребенка, что он никогда не забывает о них. Именно эти существенные для ребенка моменты мы можем использовать для того, чтобы выразить нашу нежную любовь, приласкав и поцеловав его, когда у него возникает потребность в нашей нежности, если ему трудно, плохо и тяжело на душе. Особенно это важно, когда дети растут и взрослеют.

Источники:

1. <http://flymama.info/>
2. Млодик И. Ю. «Книга для неидеальных родителей: или жизнь на свободную тему»
3. Гиппенрейтер Ю. Б. «Слушать ребёнка: как?»