

Консультация для родителей: «Как на самом деле любить детей»

**Подготовил:
Педагог-психолог
Иванова Л.В.**

Способов выражения любви немного: контакт глаз, физический контакт, пристальное внимание и дисциплина (самодисциплина). Но каждая область принципиально важна. Многие в семейных взаимоотношениях сосредотачиваются на одной или двух областях, пренебрегая другими, а чаще всего чересчур подчёркивается роль дисциплины вплоть до полного пренебрежения всеми остальными областями. А ведь именно через контакт глаз, физический контакт, пристальное внимание и определяется степень эмоционального принятия (а значит и любви) одного члена семьи другим. И именно те дети, которым недостаёт эмоциональной связи с родителями, становятся «трудными» подростками. Рассмотрим все аспекты проявления любви.

Контакт глаз. Открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза важен не только для установления хорошего коммуникационного взаимодействия, но и для удовлетворения эмоциональных потребностей человека. Хотя мы и не осознаём, но используем контакт глаз как основное средство передачи своих чувств, в том числе и любви, особенно к детям. Чем чаще родитель смотрит на ребёнка или супруга, стараясь выразить ему свою любовь, тем больше они пропитаны этой любовью и тем полнее их эмоциональный резервуар. Искренне любя своего ребёнка, мы не должны забывать, что обязаны всегда, что бы он ни «натворил», смотреть на него с любовью. Тогда он будет чувствовать безусловную, то есть истинную любовь. Если же взгляд родителей в основном строгий, с упреком или возмущением, маленький ребёнок становится покорным и послушным из-за страха, который внушает ему этот взгляд. Но ребёнок растёт, и страх сменяется гневом, обидой, депрессией. Строгий взгляд – не лучшее средство укрепить дисциплину.

Физический контакт. Казалось бы, проще всего выразить свою любовь к ребёнку ласковым прикосновением. Тем не менее, исследования показали, что большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости: помогая им одеться, сесть в машину и пр. Прикосновения должны быть естественны, действовать умиротворяюще на ребенка, не быть демонстративными или чрезмерными. Ребёнок, растущий в доме, где родители щедро одаривают его дарами любящего взгляда и прикосновения, будет чувствовать себя уверенно и спокойно и с самим собой, и с людьми. Ему будет

легко общаться, он будет пользоваться общей симпатией, у него будет хорошая самооценка. Маленьким детям, а особенно мальчикам, нужно, чтобы их прижимали к груди, ласкали, целовали. Это физическое проявление любви принципиально важно для мальчика и является решающим с самого рождения до 7-8 лет. Исследования показали, что девочки до года получают в 5 раз больше физической ласки, чем мальчики. И это может быть одной из главных причин, почему у мальчиков гораздо больше психических осложнений, чем у девочек (в 5-6 раз). И это соотношение резко возрастает у подростков. Девочки в первые 7-8 лет так прямо и непосредственно не реагируют на эмоциональную депривацию (отвержение). Их эмоциональные потребности не так очевидны и пока не проявляются в их поведении. Но это не так. Хотя маленькие девочки не проявляют своё горе в явном виде, они тяжело страдают, если не имеют достаточной эмоциональной поддержки. Это становится совершенно очевидным в подростковом возрасте. Для девочки физический контакт (особенно внешние проявления нежности) становится с годами важнее и достигает пика в возрасте 11 лет – это критически важный возраст.

Пристальное внимание.

Что же такое пристальное внимание? Когда мы уделяем своему ребёнку или супругу пристальное внимание, это означает, что мы сосредотачиваемся на нём полностью, не отвлекаясь ни на какие мелочи, так, чтобы он ни на мгновение не сомневался в нашей полной, безоговорочной любви к нему. Он должен чувствовать себя важной и значимой личностью, которую умеют оценить по достоинству; он должен быть уверен в своём праве на нераздельный, подлинный интерес, нераспылённое внимание именно к нему, именно в эту минуту.

Пристальное внимание позволяет почувствовать ребёнку или супругу, что он в глазах родителей или супруга самый важный человек в мире. Только пристальное внимание родителей даёт ребёнку возможность почувствовать и осознать, что он – единственный в своём роде, совершенно особенный. Такое знание жизненно важно в развитии самооценки у ребёнка, глубоко влияет на способность взаимодействовать с другими людьми и любить их.

Почему же так трудно уделять семье пристальное внимание? Да потому что это требует вашего личного времени! Всегда находятся более срочные и важные дела, нам всегда некогда. Что же делать? Ответ однозначен, но не лёгок и прост. Каждый должен понять, что является наиболее важным и первостепенным в его жизни и определить на своей шкале ценностей – где находится ваш ребёнок, супруг? Занимают ли они первое, второе, третье место? Каждый должен сам определить это. Иначе ваш ребёнок будет стоять где-то в конце шкалы ценностей, и тем самым будет страдать от пренебрежения. Почти во всех семьях, где царит счастье, удовлетворение жизнью, взаимопонимание и искренняя благожелательность среди членов семьи, родители обладают сходной системой ценностей: религиозная вера или моральный кодекс, супруг, ребёнок.

Пристальное внимание – наиболее мощное средство постоянного пополнения эмоционального резервуара ребёнка и обеспечения его полноценного развития в будущем.

Дисциплина. В дисциплину входят: достойный пример взрослых, моделирование ситуации, словесные и письменные инструкции, просьбы. Обучение, обеспечение возможности ребёнку самому учиться и набираться различного жизненного опыта, в том числе и умения отдыхать, и многое-многое другое. И всё это под разумным и благожелательным руководством взрослых. Наказание, конечно, тоже есть в этом списке, но это только один из многих способов обеспечения дисциплины, причём, наиболее отрицательный и примитивный.

Дисциплины гораздо легче добиться, когда ребёнок чувствует, что его искренне и глубоко любят, принимают таким, какой он есть. Тогда ребёнок может примириться с руководящей ролью родителей без враждебности и протестов. Когда мы учим дисциплине наших детей, нам необходимо обладать и самодисциплиной, которая, прежде всего, выражается в умении сдерживать свои эмоции. При воспитании ребёнка наш худший враг – это бесконтрольные взрывы эмоций, особенно родительского гнева. Поначалу это очень пугает ребёнка. С возрастом это исподволь подтачивает его уважение к родителям и наряду с этим постепенно разжигает его собственные дурные наклонности к невозддержанности, гневу и злобе. Необходимо знать, что при некоторых обстоятельствах гнев трудно сдерживать: когда у человека депрессия, когда он чего-то боится, плохо чувствует себя физически, когда человек переутомлён психически или физически, когда духовная жизнь человека не в порядке. Каждый родитель должен помнить, что ему необходимо следить за своим благополучием: психическим, эмоциональным, физическим и духовным. Нездоровье в любом из этих аспектов может вызвать серьёзные осложнения во взаимоотношениях родителей и детей, супружеских отношениях, фактически во всех отношениях с людьми, главным образом тем, что мы не способны сдерживать взрывы своих отрицательных эмоций. Необходимо привести себя в норму – необузданный гнев родителей подрывает крепкую дисциплину детей.

Источники:

1. Левина, Е. В. (2017). «Психология семьи: влияние родителей на личность ребенка.» Москва: Питер.
2. Фрейд, З. (2000). «Психология развития». Санкт-Петербург: Питер.
3. Сеница, Т. В. (2019). «Ожидания родителей и их влияние на детей». Москва: КноРус.
4. Петрова, Н. И. (2016). «Как поддерживать детей в их стремлениях». Екатеринбург: УралГрупп.