

## **Как на самом деле любить своих детей**

### **КАК ПЕРЕДАВАТЬ ЛЮБОВЬ**

Способы выражения любви к ребенку можно классифицировать по четырем типам: контакт глаз, физический контакт, пристальное внимание и дисциплина. Каждая область принципиально важна.

### **КАК ЛЮБИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА – 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. Что же такое контакт глаз? Это просто значит, что вы смотрите прямо в глаза другому человеку. К сожалению, родители, сами того не ведая, могут использовать контакт глаз, чтобы передать своим детям совсем другие сигналы. Например, родители могут смотреть с нежностью и любовью на своего ребенка только тогда, когда он особенно хорошо и дисциплинированно себя ведет или хорошо учится, так что родители могут им гордиться. Тогда и ребенок воспринимает их любовь как обусловленную. Мы уже разясняли выше, что при таких условиях ребенок не может расти и развиваться полноценно. Искренне любя ребенка, мы не должны забывать, что обязаны всегда смотреть на него с любовью. Иначе он получит ошибочный отрицательный сигнал и не будет чувствовать, что его любят безусловно и безоговорочно. Любящий взгляд - один из главных источников эмоционального питания для детей. 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 нас вполне устраивает. Но ребенок растет, и страх сменяется гневом, обидой, депрессией.

Есть некоторые специфические ситуации, возникающие между родителями и детьми, которые могут иметь влияние на всю последующую жизнь, события, которые ребенок, а зачастую и родители никогда не забывают. Сознательное уклонение от прямого контакта глаз для демонстрации своего неодобрения именно и может оказаться таким событием и ярким примером обусловленной любви. Мудрые родители изо всех сил будут стараться избегать этого.

### **МЫ – ОБРАЗЦЫ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ**

Все мы знаем, что дети обучаются путем моделирования ролей, т. е. программируют себя по нашему образу и подобию. Таким же образом дети

обучаются искусству и приемам использования контакта глаз. Если наш взгляд постоянно выражает любовь и доброжелательность, ребенок научится так же смотреть на людей. Если же мы взглядом стремимся только выразить наше раздражение, ребенок приучится к такой же реакции. Каковы причины, в силу которых одни дети привлекают сердца больше, чем другие? Это живость и сметливость, умение хорошо говорить, спонтанность и детская открытость, но наиболее постоянный фактор — контакт глаз. Меньше всего популярны те дети, которые, мгновенно бросив взгляд на посетителя, тут же опускают глаза или отворачиваются. Соответственно труднее общаться с детьми, которые избегают смотреть вам в глаза.

### **НИКОГДА НЕ СЛИШКОМ РАНО**

Никогда не рано нам, родителям, проявлять свою постоянную, настойчивую бескорыстную привязанность к детям. Для того чтобы ребенок наиболее эффективно справился с трудностями современной жизни, ему просто жизненно необходима наша безоговорочная постоянная любовь. И в наших силах дарить ее наиболее просто и эффективно - любящим и нежным взглядом. Большая ошибка использовать лишь строгий взгляд как средство контроля над детьми. Каждый родитель сам решает, будет ли его взгляд, обращенный к ребенку, выражать безоговорочную, безусловную любовь.

### **КАК ЛЮБИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА – 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. Вы редко встретите родителя, который просто так, по доброй воле, без всякого повода воспользуется возможностью ласково прикоснуться к своему ребенку. Я вовсе не имею в виду обязательно целоваться, обниматься и пр. Я просто имею в виду любой физический контакт: прикоснуться к руке, обнять за плечи, погладить по голове, потрепать по волосам, шуточно потолкаться и т. п.

### **ДВА ЦЕННЫХ ДАРА**

При каждодневном общении с детьми любящий взгляд и нежное прикосновение совершенно необходимы. Они должны быть естественны, действовать умиротворяюще на ребенка, не быть демонстративными и чрезмерными. Ребенок, растущий в доме, где родители щедро одаривают его этими ценными дарами, будет чувствовать себя уверенно и спокойно и с самим собой, и с людьми. Ему будет легко общаться с другими, и следовательно, он будет пользоваться общей симпатией и у него будет хорошая самооценка. 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.

Очевидно, мальчикам необходимо такое же нежное проявление любви (надо учесть, что часто у мальчиков еще большая потребность), как и девочкам в

ранние годы развития. По мере того, как мальчик растет и взрослеет, потребность в таком физическом проявлении любви, как объятия и поцелуи, уменьшается, но потребность в физическом контакте остается. Теперь его больше притягивает мужская линия поведения. Вся эта возня, борьба, похлопывания по плечу, потасовки, шутливые драки позволяют мальчику продемонстрировать растущую силу и ловкость и чувствовать мужскую поддержку отца. Для мальчика все эти "медвежьи шалости" - не менее важное средство проявления внимания и физического контакта, чем "телячьи нежности" и девчачье сюсюканье. Не забывайте, что ребенок никогда не перерастет потребности в обоих типах проявления физического контакта. 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. В эти минуты ваш ребенок вспомнит то время мучительного пубертатного периода, когда его раздирали противоречия, характерные для подростка: стремление восстать против авторитетов и вступающая в конфликт с этим привязанность к родителям. Чем более трогательная эмоциональная память о детстве у подростка, тем крепче он будет противостоять буре и натиску тягостного периода раздирающих противоречий возмужания. И этих драгоценных возможностей у нас, родителей, совсем немного. У ребенка одна стадия развития сменяется другой, и прежде чем мы осознаем это, возможность дать ребенку то, что необходимо для его эмоционального равновесия, приходит и уходит. Что касается физического проявления любви к мальчикам: Когда малышу 12-18 месяцев, нет ничего проще, чем проявлять нежность и ласку. Однако он растет и нам все труднее проявлять свои чувства. Почему? Это ложное предубеждение, что "телячьи нежности" сделают его похожим на девчонку. Для того чтобы дать ребенку то, что ему необходимо в эмоциональном плане, мы должны признать в себе эти чувства, преодолеть их и стремиться к внутреннему душевному росту и совершенствованию, чтобы как можно лучше выполнять свои обязанности родителей. А теперь давайте обсудим, что важно для удовлетворения эмоциональных потребностей девочек. В течение первых 7-8 лет девочки так прямо и непосредственно не реагируют на эмоциональную депривацию, как мальчики. Другими словами, их эмоциональные потребности не так очевидны.

Когда глядишь на девочек до наступления пубертатного периода, кажется, что они лучше приспособляются к окружающим обстоятельствам и на них меньше действует недостаток эмоционального питания. Но не позволяйте себя одурачить! Хотя маленькие девочки не проявляют свое горе в явном виде, они тяжело страдают, если не имеют достаточной эмоциональной поддержки. Это становится совершенно очевидным по мере того, как они взрослеют, особенно в подростковом возрасте. Одна из причин - физический контакт.

насколько жизненно важны активные проявления нежности (обнять, поцеловать, погладить, побаякать и пр.) для мальчиков в раннем возрасте. Чем меньше мальчик, тем это важнее. При этом для девочек физический контакт (особенно внешние проявления нежности) становится с годами важнее и достигает пика в возрасте 11 лет. У меня сердце сжимается, когда я вижу одиннадцатилетнюю девочку, которая не получает необходимого ей, как воздух, полноценного эмоционального питания. Это ведь критически важный возраст!