

## Как на самом деле любить детей

Газета для родителей № 41  
октябрь 2020 год



Современный мир с его экономическими кризисами, увеличением числа разводов, постоянными стрессами и прочими прелестями цивилизации истощает людей физически, эмоционально и духовно. Поэтому все труднее и труднее воспитывать детей. Дети наиболее уязвимы и больше всего нуждаются в любви, они тяжелее всего страдают в этом мире.

Большинство родителей смутно представляют себе, что ребенку нужны не только еда, дом, одежда, образование. Самое главное, ему нужна любовь! Но именно любовь родители и не умеют проявлять. А если точнее - не знают, как это делать. Отсюда

у многих современных детей возникает ощущение, что им не хватает безоговорочной любви и безусловного одобрения со стороны родителей. Эта самая главная причина трудностей с детьми. Когда отношения между родителями и детьми не основаны на безоговорочной любви и привязанности, тогда и возникают все осложнения: плохая дисциплина, отставание в учебе, конфликты со сверстниками.

Когда ребенка принимают таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками - это и есть **безоговорочная, безусловная** любовь, на основе которой мы можем удовлетворять ежедневные потребности ребенка в эмоциональном контакте.

Каждый ребенок имеет эмоциональный резервуар. Т.е. у него есть определенные эмоциональные потребности. Насколько эти потребности ежедневно удовлетворяются (через любовь, внимание, понимание, дисциплину) определяет многое в поведении ребенка (послушный, капризный, веселый, замкнутый) и то, что он чувствует (злой, грустный, радостный). И чем полнее эмоциональный резервуар, тем положительнее

чувства и тем лучше поведение. Только если эмоциональный резервуар ребенка полон, он будет чувствовать себя наилучшим образом и соответственно развиваться. Ответственность за полноту эмоционального резервуара несут родители.

Родители должны понять, что дети отражают любовь: если они получают ее, они ее возвращают. Безоговорочная любовь отражается безоговорочно, а условная любовь и возвращается условно. Например, ребенок только тогда делает то, что от него требуют родители, когда они выполняют его требования.

Существуют 4 основные передачи безусловной любви: контакт «глаза в глаза», физический контакт; пристальное внимание и дисциплина. Все эти пункты очень важны и «не работают» один без другого.



**«Контакт глаза в глаза».** Он важен не только для установления взаимосвязи, но и для удовлетворения эмоциональных потребностей ребенка. Чем больше и чаще родители смотрят ребенку в глаза, выражая свою безусловную любовь, тем полнее эмоциональный резервуар ребенка. Глубочайшая ошибка - использовать контакт «глаза в глаза» для выражения порицания и наказания ребенка. Если родители смотрят в глаза ребенку только тогда, когда ругают его, то и он приучается смотреть на них только с

отрицательными эмоциями. Ещё более вредно избегать смотреть на ребенка для демонстрации неодобрения, используя этот приём как наказание. Для психики ребенка это может оказаться страшнее и «разрушительнее», чем физическое наказание. Важно понять, что родителям следует подолгу смотреть детям в глаза дружелюбно и прямо, чтобы выразить свою любовь, а не порицание. Исследования врачей и психологов показали, что хуже развиваются именно те дети, которые были лишены в раннем детстве физического контакта и контакта «глаза в глаза».

**Физический контакт.** Совсем не обязательно целоваться и обниматься, вполне достаточно похлопать по плечу, взять за руку, просто дотронуться, погладить по голове. Потрепать по волосам - все это подкрепляет эмоциональную уверенность ребёнка и дает возможность проявить на деле безоговорочную любовь к нему. Оба типа контактов с ребёнком должны быть доброжелательными, естественными, и, главное, ежедневными.



**Пристальное внимание.** Когда родитель полностью сконцентрирован на своем ребёнке, жизненно важно для развития самооценки у ребёнка. Это влияет на способность ребенка правильно относиться к другим и любить их. Открытое общение с ребёнком ценнее многих дорогих подарков. Ни какой самый дорогой подарок не заменит внимание, тепло, заботу и любовь. Не получая пристального внимания от родителей, ребёнок излишне тревожится, понимая, что для родителей есть вещи, важнее чем он, поэтому ребёнок отстает в эмоциональном, психическом развитии, хуже контактирует со сверстниками и

более замкнут. Хорошие родители тем и отличаются от обычных, что они выкраивают время для воспитания своих детей, уделяя им пристальное сконцентрированное внимание, обеспечивающее эмоциональное равновесие.

Вопрос **дисциплины** всегда волнует родителей. Любовь и дисциплина - эти понятия нельзя разделять. Родители должны дать почувствовать ребенку свою любовь - это будет первым и наиболее важным условием хорошей дисциплины. Но если родители не применяют психологические рекомендации: частый контакт «глаза в глаза», пристальное внимание, физический контакт, позволяющие держать эмоциональный резервуар ребенка наполненным, то бесполезно требовать от него дисциплины. Если ребёнок чувствует безоговорочную любовь своих родителей, то он захочет быть похожим на них,

сможет дисциплинировать себя и принять без вражды и сопротивления руководство со стороны своих родителей. Ребёнок более активно будет подчиняться дисциплине при условии, что взрослые уважают его как самостоятельную, достойную личность. Только здоровые, основанные на безусловной любви взаимоотношения между родителями и детьми, позволяют преодолевать все жизненные кризисы.



Уважаемые родители, нет готовых рецептов в воспитании, есть только советы, рекомендации. И только чуткое сердце матери и отца найдут правильное решение.

Ребенку, прежде всего, важно, чтобы его любили и показывали эту любовь в ласковых прикосновениях, словах, взгляде.

Дети должны быть для нас, прежде всего, не потенциальными спортсменами, музыкантами или интеллектуалами — они должны быть просто детьми.

Если мы будем их любить независимо от того, плохо или хорошо они себя ведут, то дети скорее избавятся от раздражающих нас привычек.

Если мы будем любить их только тогда, когда ими довольны, то это вызовет в них неуверенность, станет тормозом в их развитии.

Если наша любовь будет безоговорочной, безусловной, наши дети будут избавлены от внутриличностного конфликта, научатся самокритичности.

Если мы не научимся радоваться детским успехам, дети утвердятся в мысли, что стараться бесполезно: требовательным родителям всегда надо больше, чем ребенок может.

Для установления взаимосвязи с детьми, чтобы найти с ними общий язык, почаще смотрите детям в глаза! Пусть ваш взгляд будет открытым и любящим.

**Ж.И.Левкович**  
педагог-психолог