

Как проявлять любовь к ребенку

Газета для родителей № 36
май 2019 год

Самая искренняя. Безграничная. Мудрая. Противоречивая. Вынужденная. Разумная. Терпеливая.

Такой разной бывает любовь к детям. Любое её проявление всегда сильно отражается на их личности, адаптации к миру, умении выражать свои чувства и взаимодействовать с другими людьми. В частности, любовь матери к ребёнку – это первое, что даётся ему ещё до рождения, это начало общения малыша с внешним миром, которое определяет его отношение к себе и окружающим.

Само собой разумеется, что большинство родителей любят своих детей. Но далеко не всем взрослым удастся естественным образом проявлять эту свою сердечную привязанность к детям. И не потому, что они какие-то черствые сухари, а потому, что просто **не знают**, как это делать.



Очень часто родители жалуются на то, что ребенок не уверен в себе, во всем сомневается, не делится новостями, не рассказывает о школьных буднях. В разговоре с ребенком получаешь ответ на жалобу родителей — **мне кажется, меня никто не любит**. Выясняешь причину сомнений в родительской любви. Ответы предсказуемы: родители ругают за плохие оценки, хорошие не замечают, за помощь по дому не хвалят, да и вообще редко одобряют, все время заняты своими делами.

Проблема семьи понятна. **Ребенок не чувствует себя любимым**. Родители, конечно, любят ребенка. Однако не показывают ему своих чувств. Любить свое чадо естественно. Зачем говорить о любви или показывать ее, разве и так не понятно? **Но откуда ребенку об этом знать?**

Проявлять свою родительскую любовь очень важно. Ребенку необходимы подтверждения вашей любви. Это делает его счастливым, уверенным, стрессоустойчивым, свободным, умеющим любить.

Многие родители считают, что хвалить ребенка, уделять ему время - вредно. Вот типичные причины: слишком много о себе будет думать, вырастет эгоистом, станет маменькиным или папенькиным сыном и т.д. Но это всего лишь убеждения, вредящие вашим отношениям с ребенком.

Так как же проявлять любовь к ребенку? Как показать маленькому человечку, что он для вас важен и дорог?

Проявления любви могут быть следующими:

1. Через обмен взглядами.
2. Через физический контакт - объятия, прикосновения.
3. В моменты безраздельного внимания.
4. Вербальные выражения любви - похвала, одобрение, акцент на успехах ребенка.

Обмен взглядами. Не осознавая, мы используем взгляд как первейший способ общения. Но многие родители смотрят ребенку в глаза, когда хотят произвести на него сильное впечатление или донести важную мысль: «Смотри на меня, я с тобой разговариваю!». Некоторые родители вообще избегают обмена взглядами.

Но наполненный любви взгляд, важен в установлении контакта с ребенком, для удовлетворения эмоциональных потребностей ребенка. Когда ребенок плачет, расстроен, устал, бывает достаточно посмотреть ему глаза, чтобы выразить сочувствие и понимание. Обмен взглядами очень важная составляющая общения между ребенком и родителем. Особенно важна, когда ребенок еще не понимает речь. Взглядом можно выразить любовь, поддержку, понимание, сочувствие, одобрение. Используйте этот прием в общении со своими детьми, чтобы они чувствовали себя любимыми.

Физический контакт. Первые месяцы своей жизни, ребенок практически проводит на руках у родителей. Тесный физический контакт с матерью естественен в это время (кормление грудью, совместный сон). Но по мере взросления малыша, физического контакта между родителем и ребенком становится все меньше и меньше. И к школьному возрасту многие дети вообще его лишены, хотя остро в нем нуждаются. Обнимайте своего ребенка, когда он подавлен и когда радостен. Обнимайте перед сном. Прикасайтесь к нему, когда он



опечален или хотите сказать что-то важное. Обнимайте просто так. У психологов есть поговорка: «Если ребенка не гладить каждый день по голове, у него засыхает мозг». Через прикосновения, объятия, поглаживания головы, вы передадите свою любовь ребенку, и у него будет меньше поводов считать себя ненужным и нелюбимым.

Моменты безраздельно внимания – время, полностью посвященное общению с ребенком. Если в семье несколько детей, такие моменты должны быть для каждого отдельно. Как бы вы не были заняты, какой бы круговорот дел вас не затянул, находите мгновенья для личного общения с ребенком. Можно перед сном почитать сказку или побеседовать о прошедшем дне. Можно обзавестись ритуалом — воскресные прогулки вдвоем с ребенком. Не так важно количество минут проведенных наедине с ребенком, как то, что ваше внимание направлено **только на него**. Иногда достаточно просто посидеть в тишине несколько минут, иногда полезно погулять 30 минут в парке после школы, ну а сможете провести целый день с ребенком на природе – замечательно. Такими моментами безраздельного внимания вы показываете ребенку, что он значим для вас, вы его не забыли в суете дел, он любим вами.

Личные встречи очень важны для эмоционального здоровья ребенка и обычно надолго запоминаются. Так зачем же упускать такую замечательную возможность проявить любовь.

Словесные выражения любви – похвала, одобрение, выражение вашего удовольствия от поведения или достижений ребенка. Это вроде так естественно. Но многие скупаются на добрые слова. Воспринимая хорошее поведение, хорошие оценки, высокие достижения в спорте разумеющимися. Но это огромная ошибка. Говорить ребенку, что вы его любите без повода – обязательно. Хвалить за все хорошее – обязательно. Отмечать успехи – обязательно. Только так ваш ребенок сможет узнать, что вы гордитесь им, довольны, любите. В противном случае, ребенку начинает казаться, что как бы он не старался никто все равно не заметит. Он впадает в уныние, становится неуверенным в себе, перестает делиться успехами. Бывает и такое, ребенок считает, что он недостаточно хорош, не достаточно трудится, чтобы его хвалили. Еще немного и папа с мамой заметят его успехи. Своими показателями он пытается заслужить любовь родителей. Не скупитесь на словесные проявления любви, чтобы ваш малыш был счастлив.



Чтобы ребенок был уверен в себе, полон энергии, счастлив, не чувствовал себя ненужным и нелюбимым, вам не только нужно любить своего ребенка, но и проявлять эту любовь. Проявлять любовь нужно взглядом, прикосновением, словом, безраздельным вниманием каждый день. Ребенок, получающий ежедневно порцию родительской любви, благополучно развивается, доверяет родителям, видит в них друзей, **учится и сам проявлять любовь.**

Как показать любовь к своему ребёнку?

Уважайте его личность.

Позволяйте проявлять ребёнку свои чувства.

Улыбайтесь и поддерживайте с ним зрительный контакт.

Слушайте его.

Демонстрируйте к нему истинный интерес.

Доверяйте ему, но при этом не попустительствуйте!

Цените любовь детей к вам и поощряйте её проявление.

Поддерживайте в трудную минуту и в минуты радости.

Рассказывайте о себе, делитесь опытом, будьте примером.

Больше времени проводите вместе со своими детьми.

Будьте для них наставником и другом.

А главное - учите своих детей любить и не бояться этого. В современном мире это ценный навык, укрепляющий семьи, дружбу и внимание к окружающим.

Помните о том, что самая первая любовь ребенка — это **любовь к родителям**. Любящая семья - это великая сила, она защищает своих любимых от всех невзгод, заряжает их бесконечной позитивной энергией, ведущей вперед к новым победам!



Ж.И.Левкович
педагог-психолог