



**Ребенок
должен знать,
что его любят!**

Только в том случае, если ребенок знает, что он, безусловно, любим своим родителем, отец или мать могут оказать на него то или иное влияние. Но не надо директивно "влиять" на него, по поводу и без повода. Если ваши слова правильны, и если вы действительно любите своего ребенка, он может откликнуться или не откликнуться на ваше предложение. Он имеет право не открыться на вашу любовь – в этом его свобода.

Если вы хотите вырастить послушных и самостоятельных детей, каждый день говорите им, что любите их. Эти слова никогда и ни для кого не будут лишними. Каждый раз, когда ребенок слышит от своих родителей слова "я люблю тебя", он чувствует себя более защищенным и уверенным. Его личность формируется и мужает. Кроме слов о любви, ребенок должен видеть и чувствовать вашу любовь на самом деле: в поступках, поведении, в ваших делах. Есть три основных способа регулярно показывать своим детям, что вы их любите: это "контакт любящих глаз", физический контакт, безраздельное внимание.

Зрительные и физические контакты должны быть частью вашего общения с вашими детьми, но надо, чтобы это происходило от сердца, это нельзя делать формально, "выполняя родительский долг". Если слова человека, т.е. родителя в данном случае, и его дела, его внешнее поведение расходятся, подросток это интуитивно чувствует. Если мы говорим о любви, а на самом деле в голосе у нас угрожающие интонации, то, вне сомнения, интонации считываются ребенком как более достоверная информация, чем содержание слов.

Контакт любящих глаз

Безусловную любовь можно донести, как мы уже упомянули, посредством зрительного контакта. В нашей культуре почему-то не принято долго и часто смотреть в глаза друг другу. Нормально это или нет – вопрос другой. Но благодатная сила любви – сочувствие, понимание, тепло сердца – передается именно посредством зрительного контакта, когда мы смотрим глаза в глаза. Глядя в глаза, вы, даже не осознавая этого, можете выразить самые разные чувства: печаль, гнев, ярость, ужас или любовь. В большинстве семей, к сожалению, зрительный контакт на удивление редок. А когда он и имеет место, то чаще всего несет отрицательные эмоции. Это происходит, когда родители отчитывают ребенка или отдают ему всякие приказания. Дорогие родители, помните: чем чаще вы будете использовать зрительный контакт как средство выражения любви, тем полнее ваш ребенок будет насыщаться любовью. Господь смотрит на нас глазами детей. И наоборот.

Избегание детьми зрительного контакта с другими людьми вызвано тем, что в детстве, особенно в младенчестве, у ребенка не было зрительного контакта со своими родителями. Таким людям

трудно смотреть в глаза другим, они отводят взгляд, и вообще уходят от всякого глубокого и серьезного разговора. Родительская мудрость подскажет, в какие моменты необходимо настоять на более эффективном ведении разговора, а в какие нужно, наоборот, отстраниться, отойти, не настаивать.

Дети заполняют свои "эмоциональные резервуары", жадно впитывая глазами любовь своих родителей. Когда вы любящим взглядом смотрите на ребенка, вы заставляете его ощущать себя ценным и нужным человеком. Начиная примерно с шестинедельного возраста, младенцы способны воспринимать и впитывать любовь, которая струится из глаз смотрящих на него близких людей. Дети, не получающие от своих родителей энергии любящих глаз, не чувствуют себя истинно любимыми. Они начинают ощущать неуверенность, что-то неладное в своих отношениях с родителями. Им кажется, что они сделали что-то, что не нравится родителям, но не понимают, что именно.

В современной семье длительный контакт глаз чаще всего проявляется в контексте критики, выражения недовольства. Родители фиксируют свой взгляд на детях, когда сердятся на них, но очень редко пристально смотрят на них с любовью. Вырастая без этого, многие дети затем всю жизнь чувствуют себя очень неуютно при любого рода прямом контакте глаз, потому что воспринимают его как проявление враждебности и отводят свой взгляд в сторону.

Влюбленные подолгу пристально смотрят в глаза друг другу, словно говоря: "Я люблю тебя". Опробуйте этот способ на своих детях, — и вы будете изумлены тем эффектом, которое даст длительный контакт любящих глаз, особенно если раньше они никогда не испытывали этого.

Физический контакт

Другим важным моментом проявления родительской любви, сохранения ниточки отношений является момент физического контакта. Вряд ли ваш сын или ваша дочь будут отрицательно реагировать на легкое прикосновение к плечу, спине или руке. Прикоснуться к вашему ребенку и при этом задать какой-то вопрос — это совсем легко. Ребенок сознательно этого, возможно, и не заметит, но это фиксирует его душа. Такими легкими прикосновениями, физическим контактом (если он, конечно, искренен) проявляется безусловная любовь.

Именно посредством такого контакта восполняются душевные силы ребенка. Даже если он и не расположен к общению, сообщите ему прикосновение вашей любви. В определенных ситуациях совсем нелишне обнять, поцеловать вашего ребенка. Но не следует делать это слишком часто, иначе он может почувствовать неловкость. И все же есть моменты, когда это вполне уместно. Например, при прощании, или по возвращении из поездки, или когда случится что-то, чем ребенок особенно доволен. Например, он получил отличную оценку на экзамене. Бывает так, что ваш ребенок приходит к вам, будучи глубоко разбит или мучаясь какими-то своими проблемами, которые и рассказывать не хочет, но хочет просто побыть с вами.

А иногда бывает так, что ваш ребенок безо всякой причины просто нуждается в ласке. Если вы готовы дать своему ребенку ожидаемое, он будет вам благодарен. Однако случаются ситуации, когда совсем непонятно, чего хочет чадо. Здесь только материнское или отцовское сердце может подсказать. Еще случается, что ваш ребенок с очень серьезным видом начинает разговор на какие-то на первый взгляд малозначащие темы. Будьте внимательны и не

спешите обрывать разговор –это нанесет вред вашим отношениям. Вслушайтесь, вчувствуйтесь и поддержите разговор. Если ребенок открылся перед вами, значит именно сейчас для него это очень важная тема. К сожалению, мы не всегда можем адекватно оценить актуальность того или иного разговора с собеседником, его проблемы. Тем более своего взрослеющего ребенка. Обнимать и целовать своих детей — самый чудесный способ дать понять им через прикосновения, что их действительно любят, ими дорожат. Один известный педагог говорит, что детям требуется "четыре крепких объятия в день, для того, чтобы они выживали; восемь крепких объятий в день для того, чтобы они были здоровы, и двенадцать крепких объятий в день для того, чтобы они росли". Дети, которых родители не обнимают и не целуют, в конце концов, начинают думать, что они не достойны этого и ощущают неуверенность, обиду, отверженность. Вырастая, на многие ситуации они реагируют деструктивным поведением.

Исследования показывают, что детей обоих полов в течение первого года жизни обнимают примерно одинаково часто. После первого года жизни дети женского пола продолжают получать столько же физической нежности, сколько прежде, а вот число объятий, получаемых мальчиком, разительно сокращается, — приблизительно раз в пять по сравнению с лаской, демонстрируемой по отношению к пятилетней девочке. Некоторые родители думают, что излишняя нежность к мальчику превратит его в женоподобное существо. Однако жизнь показывает обратное: мальчики, которых часто обнимают, которые получают много других физических контактов, вырастают сильными, мужественными и уверенными в себе. Те же, кто мало имеет или совсем не имеет физического

контакта с родителями, могут вырасти неуверенными в себе, считающими, что их нельзя любить.

Безраздельное внимание

Третий и, наверное, самый эффективный способ показывать ребенку, что вы действительно любите его, — безраздельное внимание. Этот способ требует, чтобы вы регулярно проводили определенное время с сыном или дочерью. Детям очень нужно бывать со своими родителями, чувствовать свою связь с ними, разговаривать со взрослыми. Это им необходимо, как пища для роста. При этом важна не формальная сторона дела, не количество времени, проведенного вместе или рядом, а его качество, степень вовлеченности родителей во внутренний мир своего ребенка. Безраздельное внимание является еще одним важным фактором формирования полноценных отношений с ребенком. Безраздельное внимание — это не только ситуация, когда вы смотрите на ребенка, беседуете с ним или прижимаете его к себе. И то, и другое, и третье не требует от родителя особых усилий. А вот безраздельное внимание требует времени и, подчас, много. Иногда это означает, что вам придется отложить свои дела, когда вашему ребенку понадобится такое ваше внимание. А родители, как правило, менее всего склонны идти на подобные жертвы.

Безраздельное внимание — это время, когда все ваше внимание принадлежит только и единственно вашему ребенку. Безраздельное внимание ребенку нужно уделять не только тогда, когда у вас есть свободное время. Безраздельное внимание — это ответ на глубинную потребность души ребенка. От того, в какой мере удовлетворяется эта потребность, зависит будущее ребенка: каким он станет отцом, или

какой она станет матерью. Если эта потребность не удовлетворяется, ребенок будет постоянно раздражен, ему будет казаться, что для родителей есть вещи поважнее, чем он, и у него будет формироваться чувство незащищенности, неуверенности, что обязательно отразится на душевном росте.

Большинство родителей, к сожалению, нечутки к этим запросам своих детей. Моменты совместного похода, путешествия или просто прогулки дети запоминают, эти часы, проведенные вместе, становятся ресурсом душевных сил на всю их дальнейшую жизнь. И эти счастливые моменты добрым эхом откликнутся не в одном будущем поколении ваших внуков и правнуков.