

Обнимайте ребёнка не менее четырёх раз в день

Ребёнку для полного и гармоничного развития его личности

необходимо расти в семейном окружении,

в атмосфере счастья, любви и понимания.

Из Конвенции по правам ребенка

Все наши проблемы из детства. Из детства, в котором не хватило любви, в котором у взрослых постоянно не было на нас времени, в котором приходилось всегда и во всём быть первым, чтобы тебя похвалили.

Для нормального роста и развития ребёнок нуждается во внимании, общении, любви. Психологи давно доказали, что ребёнок, лишенный этого, плохо чувствует себя и физически, и психически. От недостатка любви, неудовлетворенной потребности в психологическом контакте можно заболеть и умереть.

Как же установить этот контакт? Как реанимировать его при нарушении?

Попробуйте ответить на вопрос: «За что я люблю своего ребёнка?» Есть разные варианты ответов – за то, что он самый красивый (умный и т.п.). А есть и другой ответ «Просто за то, что он есть!» – поверьте, не каждый родитель так отвечает. Это и есть та самая развивающая любовь, которую психологи назвали «безусловной» – не надо никаких условий: хороших оценок, примерного поведения, спортивных достижений. Я просто тебя люблю!

И тогда ребёнок будет стремиться к достижениям не для того, чтобы заслужить любовь и одобрение, а потому что ему это интересно, ему это нравится, он сам этого хочет. Проявление любви – процесс естественный. Известный семейный психотерапевт Вирджиния Сатир говорила, что четыре объятия в день нам необходимы просто для выживания, а для хорошего самочувствия – не менее восьми!

Прежде чем сказать «ну что ты за наказание такое», «лучше бы тебя у меня не было» – задумайтесь, о чём вы говорите своему ребёнку, что он может подумать, а потом и сделать, слыша эти слова регулярно, раз за разом.

Значит ли всё это, что на ребёнка нельзя сердиться, нельзя его наказывать? Конечно, нет! Но! Вы можете негодовать по поводу его

отдельных поступков, сохраняя при этом положительное отношение к нему самому, к его личности. «Ты знаешь, я тебя очень люблю, но этот твой поступок вызывает у меня такое возмущение!!!» Осуждайте поведение ребёнка, но не его чувства. И основное – не делайте это регулярно и систематически!

Воспитание – дело важное и нужное, но эффективным оно будет только на фоне добрых отношений, того контакта, который установлен с ребёнком. Если сначала устанавливается дисциплина, то до контакта дело не дойдёт, и воспитательный эффект в лучшем случае будет равен нулю, а в худшем уйдёт в зону отрицательных величин (и тогда ребёнок будет делать всё с точностью до наоборот).

Домашние задания

(взяты из книги Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?»)

Задание первое

Посмотрите, насколько вам удастся принимать вашего ребёнка. Для этого в течение дня (а лучше двух-трёх дней) постарайтесь подсчитать, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько — с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не всё благополучно.

Задание второе

Закройте на минуту глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте, что это ваш собственный ребёнок: вот он приходит домой из школы, и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Теперь вам легче будет сделать это на самом деле, до всяких других слов и вопросов. Хорошо, если вы продолжите эту встречу в том же духе в течение ещё нескольких минут. Не бойтесь «испортить» его в течение этих минут, это совершенно невыносимо.

Задание третье

Обнимайте вашего ребёнка не менее четырёх раз в день (обычное утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются).

Задание четвертое

Выполняя два предыдущих задания, обратите внимание на реакции ребёнка, да и на свои собственные чувства тоже.

**Лариса Матвеева, к.психол.н.,
доцент факультета психологии ЮУрГУ**