

Умеем ли мы любить своих детей?

фото | Людмила Мельниченко



Недостаточно только испытывать любовь к детям, следует правильно её выражать!

Как правило, ребёнок, который растёт в атмосфере родительской любви, благополучен. Он с успехом преодолевает трудности развития, быстрее и без особенных разочарований достигает зрелости. Те же дети, которые растут в семьях, где любовь смешана с неприязнью, гневом и недовольством, вынуждены тратить много энергии на противостояние этим чувствам. На учёбу, взаимоотношения со сверстниками, развитие своих интересов и способностей у них не хватает ни сил, ни нервов. Депрессия и злость, апатия и непокорность – характерные качества этих подростков.

Известно, что любовь – чувство противоречивое: хоть мы и любим своих детей, но иногда испытываем по отношению к ним гнев и раздражение. Существует и такая родительская любовь, которая не несёт детям ни радости, ни удовлетворения. Даже если к самой искренней любви примешано чувство презрения, на ребёнка это оказывает негативное воздействие. Иногда это происходит потому, что родители не осознают, как на детей влияет стиль общения с ними. В других случаях причина кроется в эмоциональной ограниченности родителей. Зачастую неприязнь

вызвана трудным характером самих детей, чьё воспитание требует максимальной отдачи и напряжения всех сил.

Других родителей можно упрекнуть в том, что они не всегда проявляют свои чувства в ясной и понятной детям форме. Порой дети неправильно понимают и интерпретируют реакции и высказывания своих родителей. Например, если ребёнку делают громкое и сердитое замечание, ему кажется, что родители отвергают его. Он не осознаёт, что родители, пытаясь изменить его поведение к лучшему, проявляют тем самым свою любовь.

При этом дети могут глубоко страдать от недостатка любви и чувствовать себя обделёнными.

Недостаточно только испытывать любовь к детям, следует правильно её выражать!

Рассмотрим методы, которые помогут родителям убедить своих детей в том, что они любимы, и создать, таким образом, необходимую основу для успешного воспитания.

Не жалеете добрых слов!

Если родители будут тщательно обдумывать каждое произнесённое ими слово, они окажут детям неоценимую помощь и в духовном росте, и в физическом здоровье. Сердце человека радуется, когда он слышит приятные слова: похвалу, одобрение, слова любви и симпатии. Дети расцветают от такого общения, в них растёт чувство собственного достоинства, крепнет уверенность в себе.

Если бы родителям дали прослушать магнитофонную запись их разговоров с детьми, они бы, вероятно, очень удивились, обнаружив, что большая часть их реплик либо направляющая, либо поправляющая, либо критикующая. «Ася, ты оставила полотенце на полу. Подними, пожалуйста!», «Денис, ты уже сделал уроки?», «Кирилл, быстро надень пижаму и почисти зубы», «Может быть, вы перестанете драться?» Иногда попадаются редкие одобрительные фразы: «Ты закончил работу? Молодец!», «Дай я тебя поцелую. Спокойной ночи, солнышко».

К сожалению, родителям свойственно замечать у своих детей недостатки, поспешно их подчёркивать и исправлять. **Необходимо научиться замечать положительное в детском поведении и высказывать одобрение по этому поводу.** Когда в доме тихо и родителям «не к чему придрагаться», они, в лучшем случае, перестают детей «воспитывать». Когда же те затевают ссоры или драки, взрослые моментально вмешиваются – повышают голос,

пронзают «преступника» суровым взглядом – другими словами, максимально используют свой арсенал негативных реакций.

Дети высоко ценят любое наше общение с ними и стремятся во что бы то ни стало это общение расширить. Ребёнку неважно, позитивное это общение или негативное, хотя, разумеется, он бы предпочёл позитивное. Однако, если легче добиться негативного, он согласится и на него. **Родители должны понимать, почему ребёнок повторяет именно те проступки, за которые его наказывают. Просто он пользуется любой возможностью заполучить внимание родителей, причитающуюся ему толику любви.**

Однако нельзя разговаривать с ребёнком ласково, когда он ведёт себя плохо. Ребёнок не раз будет капризничать, пользуясь этим приёмом, чтобы убедиться, как горячо он любим. Так же бесполезно долго и проникновенно читать ребёнку нотации о важности хорошего поведения после того, как он совершит проступок. Такая лекция, скорее всего, только поощрит плохое поведение. А как же, родители специально выделили время, чтобы побеседовать со своим ребёнком с глазу на глаз! Удостоится ли ребёнок подобного внимания, когда будет вести себя хорошо? Конечно, нет!

Важно! Ребёнок заслуживает внимания, когда мы им довольны. Сочувствие, понимание, ласковый тон, усиленное внимание предназначены для хорошего поведения.

Когда мы делаем замечание, то, как бы мы ни устали, в нас обнаруживаются огромные запасы энергии: мы повышаем голос, отчаянно жестикулируем, «впиваемся» в детей уничтожающим взглядом («Сколько раз я вам говорила, чтобы вы убрали свою комнату! Сейчас же отправляйтесь туда и начинайте убирать! Сейчас же!»).

Когда же мы хотим похвалить ребёнка, наши слова, в лучшем случае, сопровождаются снисходительной улыбкой («Мама! Мама! Посмотри, что я сделал!») – «Очень хорошо, дорогой»). Однако всё должно быть наоборот. Когда нам нравится поведение ребёнка, мы должны бурно реагировать: радостно улыбаться, громко, с чувством, произносить слова и «захлёбываться» от восторга. А когда мы недовольны – высказываться сухо, коротко и тихо, не проявляя при этом каких-либо видимых эмоций. Этот стиль только усилит наше воздействие на детей.

От улыбки станет мир светлей

Чем чаще мы улыбаемся детям, тем больше делаем для их душевного и физического здоровья.

Улыбка, доброе выражение лица – это подарок детям. Наш нежный взгляд делает их уверенными и спокойными. Частый гнев и постоянное выражение недовольства на лице вызывают в детском сердце отчуждение и неуверенность в себе.

Сильной эмоциональной формой бесловесного общения является и смех. Обратите внимание, как охотно малыш повторяет действия, вызывающие у взрослых смех. Например, он смешно «танцует», а родители хлопают в ладоши и смеются над этим очаровательным представлением; наверняка малыш повторит свой «танец» для каждого, кто согласится на него посмотреть. Так же и с негативным поведением: смех одноклассников над той или иной выходкой поощряет детей к новым шалостям.

Прямой, заинтересованный взгляд, направленный на ребёнка, когда он о чём-то рассказывает, свидетельствует о том, что разговор важен и интересен для взрослого. **Часто родители слишком заняты, чтобы заглянуть в лицо беседующего с ними ребёнка. Но на самом деле требуется всего лишь несколько секунд внимания – и положительное воздействие оказано.** Потом можно слушать ребёнка, продолжая делать свои дела. Фактически, любой жест и знак, начиная с прикосновения и кончая песней, – всё может быть использовано в воспитательных целях, а в конечном итоге – и для усиления привязанности к нам наших детей.

Знаки внимания

Для того, чтобы убедить ребёнка, что он любим всегда, необходимо щедро использовать позитивное общение, не обусловленное характером его поведения: улыбнуться, когда взгляд случайно падает на него, потрепать по щёчке, когда он проходит мимо, спеть песню перед сном, приготовить ему маленький сюрприз или даже подарок безо всякого повода. Можно рассказать ребёнку, как прошёл ваш день, поделиться тем, что сейчас вас волнует. Следует только изменить детали в соответствии с возрастом.

Очень важно, в какой обстановке растёт ребёнок. Если родители счастливы и удовлетворены своей жизнью, дети ощущают на себе их спокойствие и доброжелательность.

Когда родители недовольны жизнью, разо-

чарованы и подавлены, от них исходят отрицательные «токи», влияющие и на детей. Мы должны научиться управлять своим внутренним состоянием. **Наши несовершенства и спады в настроении не должны мешать здоровому общению с детьми.**

Забота

Дети чувствуют родительскую любовь, когда о них нежно заботятся. Забота о других часто вызвана чувством симпатии и желанием доставить удовольствие, а вовсе не тем, что кто-то остро нуждается в нашей помощи. Иногда родители могут сделать для детей то, что те в состоянии сделать сами, например, застегнуть ребёнку рубашку, хотя он прекрасно справляется с этим. Сделать это надо с улыбкой, сопровождая действия нежным словом. И вот вместо рутины – несколько минут близости и теплоты. Такой случай приобретает в глазах ребёнка форму дружеского общения. Выполняя вместо детей какие-то хорошо усвоенные ими действия, родители выказывают тем самым особое к ним расположение. Таких действий может быть сколько угодно: причесать ребёнка, принести ему в комнату что-то перекусить, наложить пластырь на рану, привести в порядок неубранную комнату и т.п.

Важно! Забота о детях не должна быть чрезмерной. «Стерилизация» жизни, изъятие всех трудностей и переживаний лишает ребёнка самостоятельности и делает пассивным.

Играйте вместе

В играх между родителями и детьми есть свои достоинства. Когда взрослые, играя с ребёнком, находят в этом удовольствие и для себя, создаётся обстановка взаимопонимания. Дети на время освобождаются от традиционных отношений с родителями, полных критики и нареканий. В игре дети и родители полностью расслабляются: их связывает общее увлечение. Дети видят в родителях товарищей по игре; между ними исчезает отчуждённость, усиливается привязанность друг к другу.

Занимайтесь вместе

Занятия с детьми – это ещё одна возможность личного общения с ними. Сам факт, что в течение продолжительного времени родители сидят рядом с ребёнком, занимаются только им одним, – особое событие для него.

Однако занятия с родителями иногда стано-

вятся неприятным переживанием для ребёнка. **Если родители нетерпеливы и вспыльчивы, ребёнок не только не стремится к совместным урокам, он их просто боится.** Чрезмерная критика или слишком высокая требовательность тоже пугает его. Если взрослые хотят использовать занятия для укрепления взаимной симпатии и взаимопонимания, им следует быть крайне осторожными в выборе методов обучения и линии поведения.

Важно! К сожалению, многие родители (и учителя) акцентируют внимание на ошибках, а не на удачах. Например, ваш ребёнок учится читать и правильно, без ошибок прочитал целую строчку. Тут следовало бы его похвалить, но вы молчите – ни слова одобрения. Но вот он запнулся, не знает, какая буква следующая. Тут наверняка найдутся подходящие слова для выражения вашего недовольства. Хотя общеизвестно, что гораздо полезней хвалить за удачную работу и не злоупотреблять критическими замечаниями.

Умейте выслушать ребенка

Любовь к детям проявляется и в нашем умении выслушать их. Рассказы и высказывания

детей не всегда интересны взрослым. Но мы обязаны с вниманием относиться к тому, что они говорят. Иногда ребёнку хочется рассказать забавный случай, который с ним произошёл, поведать о ссоре с приятелем, а иной раз – просто поделиться с близким человеком мыслями или тревогами.

Важно не только выделить время для общения с ребёнком, но и проявить интерес к его рассказу, адекватно реагировать на него репликами, мимикой, жестами. Всё время, пока ребёнок говорит, взрослый смотрит на него, не отвлекаясь. Это само по себе – знак подчёркнутого, целенаправленного внимания. Если у ребёнка возникла проблема, её следует обсудить. Обсуждение включает в себя вопросы, анализ ответов, советы и предложения, поддержку или указания.

Если ребёнок чем-то обеспокоен, необходимо отнестись к этому серьёзно. Возможно, это потребует от родителей более пристального внимания. **Ребёнку очень важно знать, что родители – это те люди, с которыми он может обсудить всё, что его волнует.**

«Я тебя люблю!»

Когда родители говорят вслух о своей любви к детям, они тем самым усиливают её. Научи-



Наши несовершенства и спады в настроении не должны мешать здоровому общению с детьми.

тесь говорить детям «Я вас люблю!». Делать это можно по-разному. Самое простое и очевидное – просто чаще повторять эти слова. К сожалению, некоторым людям очень трудно вслух произносить слова любви, адресованные близким. **Сказать, что любишь шоколадный торт или хорошую книгу, им гораздо проще, чем напомнить о своей любви ребёнку.** Однако стоит этому научиться. Нет сильнее средства для выражения любви. Естественно, у любящих родителей много других путей продемонстрировать свою привязанность к детям. Но дар выражать свои чувства с помощью слов дан человеку, чтобы усиливать и подтверждать их.

Крайне необходимы слова любви нашим повзрослевшим детям. Нетрудно говорить о любви розовощёким смешным малышам, целовать и обнимать их, закутывая перед сном в одеяло или слушая их смешное лепетание. Подростки нуждаются в любви не меньше. Когда детей часто критикуют, они не чувствуют, что любимы. Даже если критика сопровождается словами любви, дети считают, что родители, критикуя, хотят их обидеть и оскорбить.

Критика неизбежна. Но где та грань, за которую нельзя переходить? Ребёнок, чьё чувство уверенности в себе только начинает развиваться, очень сильно зависит от мнения важных в его жизни людей. Он считает себя умным, если так думаете вы. Он думает, что плох, если вы его в этом убеждаете. Поэтому он не просто не любит критику, как и мы с вами, он страдает от неё гораздо сильнее, чем мы.

Помните! Критики можно полностью избежать, формулируя замечание в позитивном ключе, указывая ребёнку, что следует делать и какие меры предосторожности необходимо принять в следующий раз («Когда ты в следующий раз будешь вынимать сок из холодильника, проверь, пожалуйста, не стоит ли что-нибудь перед ним», «Попроси, пожалуйста, у брата разрешения, если захочешь надеть его новые брюки»).

Сведите негативное общение к минимуму

Частые суровые наказания и постоянный крик в доме приводят ребёнка в состояние вечного страха.

Основная причина этих явлений – родительский гнев. Гнев, как и критика, действует на любовь разрушительно. Дети раздражитель-

ных родителей слишком хорошо знают, что рядом с невыдержанным человеком – нет покоя. Вспыльчивые люди часто удивляются, почему их дети так неблагодарны: не ценят того хорошего, что делается для них. Эти родители не понимают, что вспышки гнева сводят на нет все приятные впечатления, накопленные за день.

Но даже когда взрослый осознаёт, какой вред он наносит своей несдержанностью, ему трудно переделать свой вспыльчивый характер. Иногда эта реакция носит наследственный характер и перенимается от собственных родителей в детстве. Но даже если дело не в наследственности, нелегко удержаться от раздражения при постоянных провокациях детей. У многих родителей не хватает терпения на ежедневные выходки малышкой, настойчивые требования и претензии старших детей. Это особенно тяжело, когда взрослые находятся под давлением других стрессовых обстоятельств, таких как финансовые трудности, состояние здоровья, чрезмерное количество обязанностей и повышенная ответственность. Нелегко постоянно находить в себе внутренние силы, чтобы всегда оставаться любящим и терпеливым. Однако, если родители понимают, как губительна для детей напряжённая обстановка, они обязаны приложить все усилия, чтобы не срываться.

Совет. Существует немало способов предотвратить гнев до того, как он овладеет вами. Один из них – самый распространённый – счёт до десяти. Увидев, что дети ведут себя плохо, следует начать считать до десяти, медленно, делая глубокий вдох перед каждым числом. Только после этого можно что-нибудь произнести. Глубокое дыхание обычно успокаивает нервы и помогает немного обуздать гнев. Другой способ успокоиться – выпить полный стакан воды перед обличительной речью. Главный принцип – не отвечать на провокации немедленно, искусственно вызвать задержку ответной реакции.

Помните!

1. Наши дети никогда не узнают, что мы их любим, если мы не будем проявлять свою любовь в словах и поступках.

2. Негативное общение ослабляет веру детей в нашу любовь и поэтому должно быть сведено к минимуму.

Фонд радость Программа экстренной ПОМОЩИ

В адрес благотворительного фонда «Радость» постоянно поступают обращения граждан с просьбой о помощи тяжелобольным детям. В связи с этим фонд принял решение о реализации постоянно действующей «Программы экстренной помощи» для детей Самарской области. Данный проект предполагает сбор благотворительных пожертвований для оказания срочной высокотехнологической медицинской помощи.

Теперь каждый может помочь детям, отправив SMS на номер 2420 со словом «РАДОСТЬ» и суммой платежа. Затем вам приходит SMS с просьбой о подтверждении операции, после этого вы отправляете ответное SMS, и только тогда со счёта вашего мобильного телефона списывается сумма, которую вы указали. Если операция прошла успешно, вам приходит сообщение с текстом: «Спасибо! Вы помогли ребёнку!».



Ирина Климушкина, 2 года.
Диагноз: редкое генетическое заболевание глутаровая ацидурия тип-1.
Необходимо лечебное питание ГЛУТАРИДОН стоимостью 15 450 рублей ежемесячно.



Татьяна Перушкина, 13 лет.
Диагноз: саркома ноги.
В сентябре 2013 года предстоит поездка в Санкт-Петербург на операцию. Необходимо собрать 350 тысяч рублей на проезд и проживание в Санкт-Петербурге и последующую реабилитацию.



Юлия Лебакина, 19 лет.
Диагноз: апластическая анемия.
Необходима срочная трансплантация костного мозга в Израиле. Стоимость трансплантации 250 тыс. долларов.

Также можно перечислить денежные средства на счёт:

ИНН 6316143140
КПП 631601001
ОГРН 1096300000917
Р/счёт 40703810454400015025
К/счёт 30101810200000000607
БИК 043601607

Поволжский банк ОАО «Сбербанк России», Самара