

# Знаки любви .

*Юлия Белейчук* **Любовь глазами взрослых.**



Что значит "показывать свою любовь ребенку"? Есть универсальный и правильный ответ на этот вопрос? Пожалуй, нет. Каждый по-своему чувствует и проявляет любовь. Даже родительскую.

Для одного любовь к малышу - одеть, накормить, купить игрушку, дать возможность учиться, быть самостоятельным - и заняться своими (личными родительскими) делами, но при этом вовремя почувствовать, что с ребенком что-то происходит, и вовремя помочь.

Для второго - целовать каждые пять минут, качать на коленях и при этом "забыть" у бабушки, если впереди есть возможность провести выходные в веселой взрослой компании.

Для третьего - каждый день говорить: "Я люблю тебя".

Для четвертого - помогать крохе делать хорошие дела чаще, чем плохие и бесполезные.

Одним родителям кажется, что легче показывать свою любовь к маленькому ребенку. Другие полагают, что дошкольнику. Возможно, первые просто помнят, что когда их кроха был маленький и зависимый, они волей-неволей проводили с ним больше времени и поэтому вроде как были ближе, теплее и ласковее. Вторые так думают, скорее всего, потому, что с подросшим ребенком стало легче договариваться и поговорить о любви.

А что же сами "объекты" любви - дети?

**Ошибки интерпретации.** Дети - существа, которые общаются на эмоциональном уровне. Они обладают сверхъестественной способностью распознавать наше к ним отношение независимо от того, что мы в этот момент говорим или делаем. Малыши постоянно проверяют, как относится к ним родитель, они подсчитывают любые проявления маминой и папиной любви - у них своя, эмоциональная бухгалтерия. Они все время сравнивают: "Вчера поцеловал на ночь, а сегодня просто укрыл", "Гости пролили чай, мама сказала "ничего", а я пролил - поругала"... Им очень не хватает внешних "сигналов" любви. А ведь положительное отношение к себе - это основа психологического выживания человека. Поэтому ребенок постоянно ищет нашей любви, борется за нее, ждет подтверждение тому, что он хороший.



К сожалению, очень многие родители уверены, что главные (если не единственные) воспитательные средства - это награды и наказания, пряник и кнут. Но воспитание - это не дрессура, и родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы. Мама говорит дочери: "Если ты будешь хорошей девочкой, я буду тебя любить". Но любовь - это не товар и не деньги.

Для психологического благополучия ребенку необходима уверенность, что наша любовь абсолютна и не зависит от каких-то условий. Мы любим его не "за то, что он..." и не "если он...", а просто потому, что он есть. Только на фоне безусловного принятия возможно все остальное: воспитывать, договориться, налаживать дисциплину, даже наказывать, если в этом возникает необходимость.

Порой дети неправильно понимают и интерпретируют реакции и высказывания своих родителей. Они недостаточно опытные, чтобы понимать мотивы поведения взрослых. И слишком заняты своими собственными ощущениями, чтобы анализировать те или иные поступки других людей.

Например, ежедневная забота - наглядное подтверждение любви. Так думают родители. Но не дети. Они не воспринимают заботу о себе как любовь. Физический уход, переодевание, купание, кормление и т.д. - все это малышам обычно оценивается как обыденное выполнение родительского долга. "Ухоженный" ребенок может глубоко страдать от недостатка любви и чувствовать себя обделенным.

Если малышу делают громкое и сердитое замечание, он даже не подозревает, что родители, пытаясь изменить его поведение к лучшему, проявляют тем самым свою любовь. Ему кажется, что взрослые отвергают его. Он держит в памяти действия и высказывания, повлекшие за собой испорченное настроение, раздражение и досаду.

Когда детей часто критикуют, они не чувствуют, что любимы. Даже если критика сопровождается словами любви, малыши часто считают, что родители хотят их обидеть и оскорбить.

Если бы мамам и папам дали послушать запись их разговора с детьми, они бы, вероятно, очень удивились, обнаружив, что большая часть и реплик либо указывающая, либо поправляющая, либо критикующая. "Саша, быстро надень пижаму и почисти зубы.", "Может быть, вы перестанете драться?", "Кто устроил беспорядок на диване?". Лишь иногда попадаются фразы: "Ты собрал игрушки? Молодец!", "Дай я тебя поцелую. Спокойной ночи, солнышко.", "Спасибо за помощь!". А ведь именно эти одобрительные обращения - свидетельства вашей любви для карапуза.

**Как же он узнает о вашей любви?** Итак, только испытывать любовь к ребенку недостаточно. Ее следует правильно выражать. Так, как понятно малышу. Где же он ее ищет?



**Глаза.** Если ребенок видит любящий взгляд ежедневно, он воспринимает это как безусловную любовь. Если же нежный взгляд у родителя появляется, только когда малыш особенно хорошо и дисциплинированно себя ведет, тогда он воспринимает их как любовь относительную: "Меня будут любить, если я буду хорошим и послушным". Но ведь всегда быть таким не получится даже у самого лучшего человека.



Контакт глаза в глаза - это один из самых доверительных контактов. Такой взгляд сближает. А если взрослый смотрит в глаза ребенку, только когда настаивает на своем или критикует, поучает, упрекает, ругает и пр.? Что это означает? То, что родитель использует это мощное средство проявления любви и внимания преимущественно в отрицательном ключе. Тогда и малыш начинает видеть в основном "плохие" черты родителя. Пока ребенок маленький, страх делает его покорным и послушным, и внешне это нас вполне устраивает. Но кроха растет, и страх сменяется гневом, обидой, депрессией.

**Улыбка.** Говорят: "Одарить улыбкой лучше, чем напоить молоком". Не случайно. Под воздействием улыбки даже лучше усваиваются все питательные вещества. Чем чаще мы улыбаемся детям, тем больше делаем для их физического и душевного здоровья. Ребенок, видя улыбку родителя и доброе выражение лица, становится уверенным и спокойным. Он убеждается, что нужен взрослым. Частый гнев и постоянное выражение недовольства на лице у мамы или папы вызывает в детском сердце отчуждение и неуверенность в себе.

**Прикосновения.** Казалось бы, проще всего выразить свою любовь к ребенку ласковым прикосновением. Тем не менее исследования показали, что большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости: одевая, купая и т.д.

Нечасто встречаются те, кто просто так, по доброй воле, без всякого повода пользуется возможностью ласково прикоснуться к малышу. Поразительный и грустный факт! Притом, что американский семейный психотерапевт Вирджиния Сатир говорила, что четыре объятия ежедневно необходимы каждому человеку просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не меньше восьми объятий в день.



Речь идет не о том, чтобы постоянно целоваться и обниматься. Для малыша жизненно необходим любой физический контакт: прикоснулись к руке, обняли за плечи, погладили по голове, потрепали по волосам, шутливо потолкались...

Еще один важный нюанс. Мальчики нуждаются в ласке ничуть не меньше девочек. Им необходимо, чтобы их гладили, обнимали, баюкали, прижимали к груди, целовали. Все эти физические проявления любви от рождения до 7-8 лет являются решающими в развитии их мужественности! Не получишь ласки, не научишься дарить ее другим - жене, детям. При этом психологи установили, что девочки до года получают в 5 раз больше физической нежности, чем мальчики. И это, по их мнению, одна из главных причин того, что с мальчиками до трех лет гораздо больше проблем, чем с девочками. Малыш, получающий множество нежных прикосновений, легче отпускает родителя по его делам, ведь он искренне верит, что взрослый всегда вернется, если позвать. Ведь он любимый ребенок!

**Пристальное внимание.** Кроха, не обделенный пристальным вниманием со стороны родителя, не сомневается в его полной, безоговорочной любви к нему. Ведь в такие моменты взрослый сосредотачивается на ребенке полностью, не отвлекаясь ни на какие мелочи. А значит, малыш уверен в своем праве на подлинный, бескомпромиссный интерес, не распыленное внимание и заботливую сосредоточенность. Он чувствует себя значимой личностью, самым важным человеком для своих родителей: "Я совсем наедине с мамой (папой). Она (он) только со мной. Сейчас я самый-самый главный на свете для моей мамы (папы)".

Парадокс в том, что кроме позитивного пристального внимания бывает еще и негативное, которые некоторые дети тоже воспринимают как проявление любви. Просто они другое уже отчаялись получить! Когда такой малыш спокоен и послушен, взрослые попросту не замечают его. А если ведет себя плохо, реагируют очень бурно, негативно. Но как - для крохи не важно! Главное - родители заметили, что он есть, что он рядом! Если бы они добрым словом отметили хорошее (нормальное) поведение, ребенок бы знал, что о нем помнят всегда, а не только во время хулиганств. И тогда, скорее всего, ему захотелось бы повторить это хорошее (нормальное), вместо плохого, чтобы снова вызвать приятное одобрение.

**Игра.** Когда взрослый во время совместной игры как бы превращается в ребенка, находит в этом удовольствие для ребят, создается обстановка взаимопонимания. Малыш на время освобождается от традиционных отношений с родителем, полных критики и нареканий.



В игре дети и взрослые полностью расслабляются: их связывает общее увлечение. Карапузы видят в родителях товарищей по игре. Между ними исчезает отчужденность, усиливается привязанность друг к другу и взаимная любовь.

**Разговор.** Для того, чтоб ребенок всегда мог "выговориться", требуются две вещи - время и внимание. Время - это серьезная проблема, и в разных семьях она разрешается по-разному. Некоторые родители отвлекаются от своих дел, чтобы выслушать малыша, если ему хочется с ними пообщаться. В других домах время расписано. Кроха получает, скажем, 5-10 минут на "интервью" перед сном. Иные родители берут с собой детей, когда отправляются по разным делам, и беседуют с ними по дороге...

Учитывать надо одно: ребенок получает знак безусловной любви, только если родитель не просто слушает, а проявляет интерес к его рассказу, адекватно реагирует репликами, мимикой, жестами и все время, пока малыш говорит, смотрит на него, не отвлекаясь. Даже если это пересказ мультика или бред! Тогда кроха чувствует, что мама/папа всегда готовы уделить ему внимание, понять его заботы и отозваться на них.

**Слова о любви.** Когда родители говорят вслух о своей любви к детям, они усиливают ее. Все мы легко признаемся в своих нежных чувствах к розовощеким смешным младенцам, целуем их, обнимаем. Но ребенок подрастает, и мы почему-то становимся сдержаннее. Напрасно! Если вас смущает прямое: "Я тебя люблю, малыш!", попробуйте чаще говорить: "Мне хорошо с тобой", "Я рада тебя видеть", "Мне нравится, как ты...", "Я по тебе соскучилась", "Как хорошо, что ты у нас есть". А еще о любви можно писать в поздравительных открытках и записках, которые ребенку прочтет другой родитель: "Пошла в магазин. Вернусь через 5 минут. Люблю. Целую вас всех".

У детей в любом возрасте есть потребность "подзарядиться" нашей любовью. Так, совсем маленький ребенок, который еще только научился ходить, возвращается к маме, прижимается к ее коленям - и идет дальше играть, исследовать мир. И ему не страшно, потому что он уверен: мама здесь, недалеко, она любит его и может защитить. С возрастом формы "подзарядки" меняются: это и семейное чаепитие, и чтение перед сном, и просто разговор, совместные посиделки... Такие семейные ритуалы необходимы ребенку, чтобы чувствовать: мы вместе. И мы счастливы!

