

Как понимать  
своего ребёнка

Как не сердиться  
и не нервничать

Как сделать  
ребёнка  
счастливым

**Ксения  
ДМИТРИЕВА**



# **КАК**

**ЛЮБИТЬ РЕБЁНКА,  
НЕ БОЯСЬ ИЗБАЛОВАТЬ!**

**САМЫЕ СЛОЖНЫЕ ВОПРОСЫ**

**САМЫЕ ВАЖНЫЕ ОТВЕТЫ!**

**Ксения Дмитриева**  
**Как любить ребенка, не боясь избаловать**  
**Серия «Самые важные книги мамы»**

*Текст предоставлен правообладателем.*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6493231](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6493231)*  
*Дмитриева, Ксения Как любить ребенка, не боясь избаловать: АСТ; Москва; 2014*  
*ISBN 978-5-17-082500-4*

**Аннотация**

Многие родители слышали, что ребёнка нужно любить безусловно. Но тем не менее их беспокоит вопрос: «А как же воспитание? Если ребёнка любить всякого, так он и на шею сядет, вырастет эгоистом, считающим, что ему всё позволено». Нас часто бросает из крайности в крайность. В зависимости от выбранного стиля воспитания родители либо держат детей в ежовых рукавицах, либо растят по принципу «лишь бы ребёнок был доволен и не плакал». И в том и в другом случае неизбежны проблемы. Ребёнок либо рискует вырасти безынициативным, флегматичным, запуганным. Либо – капризным, агрессивным, не признающим авторитета родителей. Что же делать? Как найти ту самую золотую середину? Автор книги делится с вами своим опытом воспитания, рассказывает, как преодолеть неверные установки, избежать распространенных ошибок в воспитании и стать замечательными родителями счастливого малыша.

# Содержание

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Вступление                          | 4  |
| Глава 1                             | 6  |
| Я стала мамой                       | 6  |
| Что значит любить ребёнка?          | 8  |
| Почему важно безусловно любить      | 11 |
| Любить бывает очень трудно          | 15 |
| Как проявлять свою любовь к ребёнку | 19 |
| Слова                               | 19 |
| Зрительный контакт                  | 21 |
| Прикосновения                       | 22 |
| Конец ознакомительного фрагмента.   | 25 |

# Ксения Дмитриева

## Как любить ребенка, не боясь избаловать

### Вступление

Эта книга о безусловной любви к детям, о том, как научиться принимать их и ценить просто за то, что они существуют. Тема эта не новая. О безусловном принятии говорили и писали многие и не мало. Тем не менее мне кажется, что тут есть ещё, о чём поразмышлять.

Во-первых, потому что много раз проводя онлайн-семинар для родителей «Как любить ребёнка, не боясь избаловать», посвящённый безусловной любви, я видела, как непросто бывает родителям сразу воспринять много новой информации. Но понять услышанное – это полдела, а начать эти знания применять – гораздо, гораздо сложнее. Чтобы новое усвоилось и вошло у нас в привычку, нужно информацию не просто запомнить, а прочувствовать. 1,5–2 часа вебинара оказывалось для этого мало, и письма с вопросами от участников приходили регулярно. Поэтому мне захотелось написать отдельную книгу, посвященную исключительно этой теме.

Во-вторых, хотя понятие «безусловная любовь» известно очень и очень давно, активно говорить о ней как о необходимой составляющей процесса воспитания ребёнка начали лет 20 назад, а в России каких-то лет 5. Сейчас издаются книги, многие авторы печатаются на просторах Интернета, но для реалий нашей страны безоценочное принятие ребёнка всё ещё непривычно, даже, скорее, дико. Слишком много поколений воспитывалось в подчиненности, в равнодушии к личности, в стремлении подстроить и вырастить не того, кто есть, а то, что нужно для построения светлого будущего.

И в-третьих, большая часть литературы на детско-родительскую тему написана взрослыми «дядями» и «тётями», психологами и психотерапевтами с большим стажем работы, с огромным опытом и кучей знаний. И когда их читает обыкновенная молодая мама, ей невольно хочется схватиться за голову и завывать, потому что кажется, что уже столько ошибок понаделано, это всё так трудно, надо быть святой, чтобы так воспитывать детей, в итоге возникает желание плюнуть на эти новые знания и забыть. Общество поставило родителей в рамки, из которых сложно найти выход: бить ребёнка нельзя, кричать на него нельзя, а гуманистическое воспитание обзывается попустительством и вседозволенностью. И многие родители, даже будучи поначалу сторонниками мягкого стиля воспитания, зачастую всё равно потом повышают голос и поднимают руку, стесняясь в этом признаваться, осуждая самих себя и других, кто кричит и бьёт.

Конечно, есть мамы и папы, интуитивно правильно воспитывающие детей безо всяких книг. Есть счастливые обладатели спокойных характеров, способные сохранять самообладание в любой ситуации. А эмоциональным, тревожным, вспыльчивым родителям с активными, непослушными сорванцами, глядя на них, остаётся только развивать в себе комплекс неполноценности.

Мне очень хочется донести до своих читателей, что для воспитания в любви не обязательно быть изначально суперспокойным, мегапонимающим и неким идеальным человеком. Идеальным быть вообще не нужно. Лучше быть живой, настоящей и интересной личностью. Потому что рядом с идеальным родителем комплекс неполноценности начинает страдать уже ребёнок.

В этой книге я стремлюсь поделиться своим опытом преодоления неверных установок, предрассудков, изменения ошибочного направления. Своих собственных детей я стараюсь растить естественными, они шумные и активные, бывают грязными и непослушными, часто своевольными, всегда сами знающими, что им надо, и пойдя им еще докажи, что мама-то часто знает лучше. Временами с ними бывает трудно и, конечно, я чисто по-человечески устаю. Но если бы мои дети не были такими, я подозреваю, что сделалась эдакой мамой-гуру-снобом, свысока смотрящей на тех, кто не столь хорош. Мои дети каждый день делают меня чуточку лучше.

Я пишу эту книгу не потому, что лишь я знаю, как правильно любить и воспитывать ребёнка, и сейчас всех научу (а тем, кто уже наделал ошибок, остаётся лишь пойти и утопиться), а потому что я сама наделала кучу ошибок и точно знаю, что их можно исправить. Знаю, что вообще всё-всё можно изменить, если захотеть. Что даже «плохая» мама совсем не плохая, а именно та, которая нужна своему ребёнку, и при желании может стать для него самой-самой лучшей.

# Глава 1

## Безусловное принятие

### Я стала мамой

Рождение ребёнка меняет жизнь женщины кардинально. Не делает её лучше или хуже, она становится просто другой. Моя жизнь с рождением первого ребёнка тоже сильно изменилась. Причём не столько в плане распорядка или образа жизни, самые большие изменения произошли в восприятии окружающего, в чувствах, в отношениях к самой себе и близким. Быть матерью для меня оказалось нелегко. Пожалуй, даже трудно. И именно это заставило меня меняться. Прежде всего, взрослеть.

В детстве я считала, что быть взрослой – знать ответы на все вопросы, быть уверенной в каждом своём слове и действии. Я думала, что взрослые никогда не ошибаются, не знают переживаний и сомнений, им неведомы тревога и страх, смущение, и стыд, и все другие неприятные чувства. И я всё ждала, когда же наконец и я стану такой. Чтобы подготовиться к будущей серьёзной жизни, я хорошо училась, много читала, очень хотела быть первой и лучшей, стремилась доказывать свою правоту.

И вот я окончила школу, начала зарабатывать на жизнь, вот поступила в институт и уехала от родителей, а потом и замуж вышла. Так я уже взрослая или нет? В какие-то моменты жизни отвечала себе «да», в другие сомневалась. Сомневалась, потому что не ощущала себя во всем правой, всезнающей, премудрой (хотя, конечно, очень хотелось).

Когда родился сын, я окунулась в бездну неуверенности. Во время беременности я прилежно и старательно готовилась: читала книги и умные статьи о развитии и воспитании малыша, посещала курсы. В теории я знала всё. Курсы по подготовке к родам при желании могла бы провести сама. Об уходе за малышом, его закаливании, кормлении, режиме, раннем развитии и прочих премудростях я могла бы сдать экзамен среди ночи, если бы таковой существовал.

Но практика меня... сказать сразила, пожалуй, слишком сильно, но удивила, сбива с толку – это факт. Я увидела, насколько катастрофично мало знаю об этом маленьком существе, вверенном мне на воспитание. И вот его я должна теперь растить, учить жизни. А как? Ведь я сама совсем, оказывается, ничего не знаю, я еще ни капельки не взрослая, меня терзает неуверенность, я сомневаюсь и плачу, часто боюсь навредить и действую на авось...

Моя картина мира хорошенько так пошатнулась, я почувствовала, что пора менять представления о взрослости. У меня есть ребенок, я живу своей жизнью, своим домом и семьей, независимо от собственных родителей. Значит я уже взрослая по факту. Осталось повзрослеть в душе, принять это как факт.

Более того со временем в процессе общения с детьми пришло понимание, что быть взрослым (по-настоящему взрослым человеком, а не играющим эту роль) значит:

- преодолевая жизненные трудности и решая разные жизненные задачи, всё равно в душе оставаться ребёнком
- смотреть на мир широко открытыми глазами, т. е. воспринимать его как есть, не закрываться привычными представлениями, а замечать новое
- не бояться ошибок, а учиться на них
- доверять больше своим чувствам, а не разуму
- не страшиться своих недостатков
- не застревать в статичном состоянии: меняться, учиться, совершенствоваться.

А ещё быть взрослым, быть родителем – это уметь любить и заботиться. И вот это, пожалуй, самое важное. И самое сложное.

Когда мой родительский путь только начинался, я, как и многие мамы, мечтала и представляла, каким будет мой ребёнок, планировала, как я буду заниматься его воспитанием и развитием. Мой сын стал, так сказать, полигоном для приложения моих воспитательских способностей. И хотя на момент рождения ребёнка у меня за плечами был институт со знаниями по психологии и педагогике, был некоторый опыт общения с детьми, этих знаний оказалось недостаточно для понимания того, что же именно прежде всего требуется ребёнку от мамы, в чём он нуждается.

Я изо всех сил старалась быть хорошей мамой, знающей, прогрессивной. И это давало свои результаты в виде восхищения родственников, знакомых и просто людей на улице на тему того, какой у меня умный, воспитанный и развитый ребёнок, какая я хорошая мама и как чудесно правильно ращу сына. И только я сама знала, какие трудные моменты бывают в наших взаимоотношениях. Я искренне полагала, что если всё делать правильно, как положено, как предписано, то и проблем возникать не будет. А на деле они возникали постоянно. Сын много плакал. Вернее, не так – он кричал, требовал, не соглашался, капризничал, возмущался, протестовал, и я часто просто не знала, что с этим делать, порой воспринимая его недовольство как личное оскорбление. Что-то вроде: «Ну, почему он кричит? Ведь я всё сделала, как надо. Что со мной не так?» Или: «Уже всё объясняла, показывала, логически раскладывала, уговаривала, убеждала, ругала, наказывала, с бубном плясала чего только не придумывала, а он всё стоит на своём. Что с ним не так?»

На самом же деле, как я поняла уже со временем, с моим ребёнком всё было нормально. Но я, как и многие взрослые, допускала серьёзную ошибку, полагая, что только я знаю, что нужно ребёнку в данный момент, только я с позиции логики, здравого смысла и своего опыта могу определить верные и нужные действия в конкретной ситуации. Если какие-то действия ребёнка мне казались нелогичными, глупыми, неуместными, просто ненужными или отнимающими лишнее время, я их пресекала – я же лучше знаю, при этом пытаюсь объяснить и доказать сыну, как, в чём именно и как сильно он не прав. Естественно, мои речи встречали бурный отпор!

Ведь дети живут не логикой и здравым смыслом, а чувствами.

Именно понимание этого и стало моим самым важным родительским открытием. Общение с ребёнком должно идти не через голову, а через чувства. Не нужно искать логические объяснения всему, что он делает или не делает, надо его любить. Просто любить. Всяким. И не лепить из него старательно человека, а помогать расти (для начала хотя бы не мешать). Ведь он уже человек и уже личность.

А как любить? Вот это вопрос! Может ли любовь быть «правильной» или «неправильной», «настоящей» или нет? Имеет ли смысл вообще давать подобные определения? Попробуем разобраться.

## Что значит любить ребёнка?

*Свободен только тот, кому никто и ничто не может помешать делать то, что он хочет. Такое дело есть только одно – любить. Истинная любовь не есть любовь к одному лицу, а душевное состояние готовности любви ко всем.*

*Л.Н. Толстой*

Если человек никого и ничего не любит, то он будет чувствовать себя несчастным, как бы ни сложилась его жизнь. Тем не менее думаю, каждый может согласиться, что любовь – одна из самых запутанных и непонятных вещей в этом мире. Мы все воспринимаем её по-своему: для одного любовь – это нежность и забота, для второго – страсть и наслаждение друг другом, для третьего – дорогие подарки и внимание, для четвёртого – схожесть взглядов и образа мыслей, для пятого – всё перечисленное вместе, для шестого – что-то ещё.

Любовь многогранна, и на протяжении жизни человек может испытывать разные оттенки этого чувства: любовь к родителям, любовь-дружбу, влюблённость и страсть, нежность и жертвенность, благоговение и жалость, любовь-одержимость, рассудочную любовь и пр.

Но любовь, которая может сделать человека действительно по-настоящему счастливым – безусловная. Потому что она не зависит от обстоятельств, времени и, собственно, объекта любви. Она как солнечный свет. Солнце ярко освещает всё живое на земле и каждого в отдельности, греет, дарит тепло. Его свет, тепло, энергия не зависят от того, любит ли кто-то солнце в ответ или нет.

Когда мы любим с условиями (оговорками, ожиданиями), мы постоянно ждём каких-то подходящих факторов, настраиваемся на определенное поведение другого человека, зависим от его слов и настроения. Так получилось, что мы привыкли получать за свои чувства дивиденды. Ведь очень приятно любить, когда и тебя любят в ответ, когда говорят ласковые слова, заботятся, дарят подарки, одевают вниманием. А иначе как-то нечестно получается, правда? В нашем обществе стало так принято, что в отношениях между людьми действует принцип «ты мне, я тебе», в том числе и с самыми близкими. «Мы» зачастую заменяется на «Я и Я», когда семья перестаёт восприниматься как одно целое, а дробится на отдельные части, где каждый заботится о себе, а о другом лишь пока сам в нём нуждается. И при этом отмеряет, не отдал ли он случайно больше, чем получил?

То же зачастую происходит и в отношениях с детьми. Ребёнок может считаться достойным родительской любви, лишь когда он слушается/хорошо учится/воспитанно ведёт себя за столом/убирает свои игрушки/не дерётся/не кричит (нужное подчеркнуть).

Рождение ребёнка, забота о нём требуют от женщины огромных затрат энергии, не только физических, но и душевных сил. И первое время вроде бы и нет отдачи. Многим из нас нелегко работать, если нет результата, если не видны плоды трудов. А любить ребёнка – это как будто давать, ничего не получая взамен. Но на самом деле, даже будучи ещё совсем маленькими, дети дают нам очень многое – они любят нас каждое мгновение.

Малыш улыбается маме, радуется одному только её присутствию, смеётся от её прикосновений, успокаивается, оказавшись в маминых руках. Став постарше, целует маму и обнимает по много раз в день, рассказывает её обо всём на свете, потому что разделить свои мысли и впечатления с самым близким человеком – это счастье. Потом задаёт сотни вопросов. Кому, как не маме? Ведь она – источник знаний, мудрости, опыта. И родители радуются этому. Но чем старше становится ребёнок, тем больше может обесцениваться такая простая незамутнённая радость, самые искренние проявления детской любви. И порой родители за

свою заботу ждут от ребёнка плату в виде успехов, послушания, вежливости, беспрекословного подчинения, следования родительским идеалам. А не получив этого, считают его неблагодарным. Или, как вариант, себя – плохими родителями.

Много есть крайностей в отношениях взрослых с детьми, много ошибок, которых не хотелось бы повторять, много сложностей, которых лучше бы избежать. А как?

Любить.

И просто и сложно одновременно.

Потому что любовь к ребёнку – это не ванильно-розовый плюш, постоянные сюсюканья и вечный праздник, это не потакание во всём и стремление обеспечить счастье ребёнка любой ценой. Но и не воспитание в «ежовых рукавицах», чтобы «вырастить человека», ведь даже самые благие цели воспитания не должны становиться важнее самого воспитуемого.

Любовь к ребёнку – это вовремя сказанное слово «нет!», но и много раз сказанное «да».

Любовь к ребёнку – это удовлетворение его потребностей, уважение к его желаниям, но в то же время уважение к своим собственным потребностям и желаниям.

Любовь к ребёнку – это стремление сделать его жизнь интересной и радостной, но и дать представление о сложностях и трудностях, с которыми придётся сталкиваться.

Любовь к ребёнку – это внимание к его личности и его интересам, уважение к его чувствам и в то же время проявление внимания и уважения к чувствам других.

Любовь к ребёнку – это его развитие и обучение, открытие для него разных граней мира, и в то же время пробуждение в нём интереса к самообучению и саморазвитию.

Любовь к ребёнку – это всегда поиск золотой середины, совмещение противоположностей.

Любить ребёнка – значит безусловно принимать его и в то же время помогать ему меняться, развиваться, расти вообще и расти над собой.

И вроде бы всё доступно и понятно, но как же нелегко бывает этому следовать! Возможно, потому, что безусловное принятие не заложено в нас на уровне базовых ценностей. А без него процесс воспитания скатывается либо в жёсткий контроль, либо в отсутствие вообще каких-либо границ. И тем родителям, которые пытаются научиться ему, приходится буквально заново перестраивать своё мировосприятие. Сталкиваясь при этом с определёнными трудностями.

***Хочу признать, что меняться, конечно, очень сложно, социальные установки нашего общества очень крепко засели в наших головах. Тем более, нет твердой уверенности, что безусловное принятие, всеобъемлющая любовь и все то, что мы обсуждаем на тренинге, – абсолютная истина. Как-то вот родители наши были, что называется, построжее, и мы и мысли не допускали, что это неправильно. И выросли вполне приличными людьми. А здесь кажется, что слишком много свободы мнений, как бы чего не вышло!***

*Меняться, и правда, очень сложно. Просто очень. А для некоторых людей даже и невозможно. Поэтому то, что вы думаете, анализируете, меняете что-то в себе – это колоссальная работа. Даже не знаю, с чем её сравнить. С тяжёлым физическим трудом и умственным одновременно. Бывает, что человек готов страдать, лишь бы не напрягаться. Ничего не делать, даже если от этого плохо, – гораздо, гораздо проще. И вам стоит понастоящему восхищаться своим трудом!*

*Абсолютной истины нет. Есть то, что мы принимаем для себя, то, что мы считаем правильным, то, во что мы верим.*

*О да, многих из нас воспитывали по-другому. Только ведь речь не о том, что мы выросли плохими. А о том, что при всей нашей хорошести у нас целая куча проблем: с самооценкой, с нахождением своего места в жизни, с целями, с отношениями, какие-то мета-*

*ния, неуверенность, стремление что-то кому-то постоянно доказывать. Спокойствия в душе нет, человечности недостаёт, усталости много, а счастья и радости очень мало.*

*Безусловная любовь не отменяет строгости. Если строгость не от усталости, не от злости, не от обиды, а в качестве заботы о ребёнке – она к месту. Непросто отыскать середину между либеральным попустительством и узким коридором из ограничений, но навык приходит с опытом. Будете пробовать – со временем станет получаться.*

*Как бы чего не вышло – это страшно, да. Потому что приходится брать ответственность за воспитание ребёнка на себя. Часть ответственности с возрастом перекладывать на него самого. «А вдруг осудят, а вдруг сам ребёнок потом будет обвинять, а вдруг с ним что-то не то будет, так я сама себе не прощу...» Но такие проблемы будут у родителей при любом стиле воспитания. Бывает, что в семье офицера вырастает сын-алкоголик, а бывает, что у родителей-алкоголиков ребёнок – великий художник.*

И всё-таки дальше давайте попробуем более подробно разбираться, для чего же нужно безусловно любить ребёнка. Так ли уж это необходимо?

## Почему важно безусловно любить

В моей жизни случались моменты, за которые мне сейчас невероятно стыдно. Связаны они с моим отношением к сыну и к его поведению. С тем, что я долгое время не понимала его, вернее сказать не понимала детей. Несмотря на то что на тот момент у меня были университетские знания по детской психологии и психологии вообще, эти знания были мёртвым грузом, потому что усвоены были только головой, но не прочувствованы. Вместо принятия, любви и заботы я обрушивала на сына свои требования, неуверенность в том, что он априори хороший, боязнь вырастить из него нечто, за что мне потом будет стыдно, страх поступить неправильно и показаться глупой окружающим меня людям. Кошмарный наборчик, правда?

Ситуация, которая в тех или иных вариантах случалась у нас довольно часто. Сыну чуть больше 2 лет, мы возвращаемся из магазина, я несу тяжёлый пакет, ребёнок тоже устал и хнычет. Мне бы его пожалеть, но я сама уже устала, а до дома ещё топать и топать. И вместо жалости я выдаю сыну порцию нравоучений о том, что нужно учиться терпеть, что он не сахарный, достаточно большой и вполне уже может дойти до дома сам, что мог бы и пожалеть маму, которой ещё тяжелее, ведь она несёт полные пакеты. Ребёнок начинает реветь в полный голос. А тут ещё и прохожие начинают учить мальчика жизни, угрожать забрать такого непослушного плаксу или укорять маму в том, что разбаловала сыночка, либо, наоборот, в том, что только бессердечная женщина может заставлять такого кроху идти ножками, могла бы и понести.

Если вы такую ситуацию переносите спокойно и даже с улыбкой, нежно успокаиваете малыша и мягко, но решительно отказываетесь от «помощи» доброжелателей, то вы поистине замечательная мама! Искренне поздравляю вас и радуюсь за ваших детей.

Но далеко не у всех это получается. Почему же так происходит? Почему уставший ребёнок порой вызывает не жалость, а раздражение? Почему кажется, что случайные прохожие важнее, чем свой собственный малыш, и имеют право его ругать? Почему нам бывает так стыдно и неудобно, если ребёнок на людях ведёт себя неким неподобающим образом?

Думаю, дело в том, что в подобных ситуациях маме трудно увидеть самого ребёнка, услышать и попробовать понять его чувства. В этот момент она больше озабочена страхом выставить себя в невыгодном свете, оказаться не слишком хорошей мамой с недостаточно хорошим ребёнком в глазах окружающих.

Мы часто стремимся соответствовать неким негласным правилам и нормам. И когда вдруг проявляем несоответствие им, невольно начинаем ощущать себя не в своей тарелке, беспокоиться и переживать. Стараясь угодить чьим-то взглядам, мы забываем о потребностях ребёнка и своих собственных.

Я вспоминаю сейчас это чувство, когда мне хотелось выглядеть «правильной», знающей мамой, воспитывающей «правильного» ребёнка. Откуда берется такое стремление? Часто нам кажется, что из эгоизма человека, из его желания возвышаться над другими, из высокомерия. С одной стороны, это так. Только в основе высокомерия лежит страшная неуверенность в себе. Человек, который по-настоящему любит себя и знает себе цену, не станет гнаться за признанием окружающих. Ему это просто не нужно. Нет необходимости во внешней подпитке, если есть внутренняя наполненность принятием, спокойствием и любовью. Когда же человек не уверен в себе, в нём поселяется страх несоответствия неким нормам, негласным правилам, общественному мнению. И тогда уже мама не видит своего ребёнка и его потребности, она видит лишь то, что выбивается за рамки. И это рождает в душе протест, хочется тут же несоответствие исправить, сделать ребёнка «правильным», и как можно скорее, чтобы ни в коем случае не нарваться на осуждение со стороны.

Эта гонка за правильностью рождается из неприятия себя, за которым как следствие следует неприятие ребёнка. Нам начинает казаться, что плакать на людях – неприлично, «хорошие» дети так себя не ведут, как будто ребёнок может не устать, не испытывать чувств, обязан всегда пребывать в хорошем настроении. Когда мы пытаемся запретить малышу выражать подобные «неправильные» эмоции, мы по большому счёту не позволяем ему быть самим собой. С младенчества заставляем его играть роль «хорошего» человека. Хотя на самом деле он уже очень хороший человек, самый «правильный», хотя бы в силу того, что он такой родился, единственный и неповторимый.

Безусловная материнская любовь – это принятие своего ребёнка таким, какой он есть, каким его создала мать-природа: «Я тебя люблю любого, каким бы ты ни был». Мама не ставит условий, когда она будет любить малыша, а когда нет. Она это будет делать при любых обстоятельствах, ценить его не за какие-то внутренние или внешние качества, а просто за сам факт существования: «Я тебя люблю просто потому, что ты есть». Безусловная любовь – это не отсутствие оценки. Это изначально оценка положительная. Это понимание того, что нельзя рассуждать об идеальности ребёнка, как невозможно оценить идеальность, скажем, моря. Море есть море, такое, какое оно есть. Оно хорошо всегда, в любом своём проявлении. Оно бывает разным, спокойным или волнующимся, на нём может разразиться шторм или, наоборот, наступить штиль, но оно всё равно останется самим собой. Можем ли мы сказать, глядя на творения природы, что вот это дерево хорошее, этот цветок правильный, а вон то облако могло бы быть и попримечней, это гроза ну такая невоспитанная, а ветер, нахал и грубиян? Забавно, да? Мы укрываемся и защищаемся от ненастья, смиряемся и просто переживаем то, с чем не можем совладать, принимаем каждый цветочек и облачко как само собой разумеющееся. Но стремимся раздавать оценки себе, другим людям и детям. А ведь мы такие же цветы, деревья и облака, иногда грозы и бури, но в любом случае всегда имеющие право на существование.

И тем не менее любить просто так – непонятно и странно. В голове прочно сидят штампы: «любовь нужно заслужить», «нужно быть достойным любви». И к самим себе и к другим людям мы, как правило, предъявляем приличный список требований, которому нужно соответствовать, чтобы быть любимым, уважаемым, да и просто считаться человеком.

Поэтому, когда поднимается тема безусловной любви, сразу встаёт очень много вопросов. Мол, а как это, если любовь прежде всего? Поймите, а про воспитание забыли? Ведь если не воспитывать, то страшно подумать, что из ребёнка вырастет! Хулиган, лентяй и неуч. Чуть контроль ослабишь, по кривой дорожке пойдёт. Как людям-то потом в глаза смотреть?

И вот мы заранее боимся, не доверяем, переживаем. Стремимся предотвратить то, чего ещё нет, и не факт, что когда-то случится. Наставляем и предупреждаем ребёнка на всякий случай, бдим, проверяем, страшно волнуемся. Гонимся за счастливым будущим, за мифическим завтрашним днём, забывая о дне сегодняшнем.

Но ведь правда жизни в том, что если ребёнка любить таким, какой он есть, он будет и сам расти любящим, уверенным в себе и своих силах. Он не будет забитым и стеснительным, в подростковом возрасте ему не придёт в голову доказывать сверстникам, что он чего-то стоит, совершая при этом пугающие родителей поступки или ввязываясь в сомнительные авантюры. Хотя стать в будущем он может кем угодно. Бизнесменом или токарем, крупным учёным или простым учителем, известной журналисткой или офис-менеджером. Принятие – не залог успешности и финансового благополучия. Мальчишка может оказаться безамбициозным и не стремиться достичь вершин карьерной лестницы, а девочка стать не слишком прилежной хозяйкой. Но если ребёнка поддерживать и любить, если считаться с его мнением и уважать внутренний мир, если разделять его интересы, то он имеет все шансы вырасти счастливым. Что, на мой взгляд, и есть самое важное.

*Как же всё же найти золотую середину между «надо» и «хочу»? Если я буду целыми днями только целовать и играть с сыном, отношения у нас, конечно, будут замечательными, только вот, руку дам на отсечение, что когда он вырастет, то первый бросит в меня камень: «Что же ты, мамочка, не могла меня заставить научиться тому-то или тому-то?» Упущенные возможности – это очень и очень грустно и неприятно! А сам он хочет учиться «так себе» (хотя реально светлая голова, был бы средненьких способностей, я бы первая не стала его мучить), не посещать никакие секции и кружки – «там же напрягаться нужно», ничего не читать, а целыми днями смотреть мультики или (для меня это вообще жутко) просто валяться на ковре с задранными ногами! Оговорюсь, что такое пассивное отношение к жизни и праздное времяпрепровождение нам с мужем вообще чуждо и непонятно! Ведь в жизни столько интересного! К сожалению, уговоры типа: «Давай быстренько сделаешь уроки, и поиграем» – как теперь выражаются дети, «мимо кассы»! Что делать?*

*Заниматься надо. Вырабатывать усидчивость, не лениться, относиться ответственно к учёбе и работе – это обязательно. Но это усваивается не через понукание, а через ваш пример, через жизненный уклад вашей семьи через объяснения, беседы, личный пример. Но не из-под палки.*

*Учёба в современной школе – такая скучная штука, если честно, что ничего удивительного, если «светлая голова» не видит там для себя ничего привлекательного. Вам, как маме, конечно, хочется, чтобы сын стал успешным. Хорошо учился, потом поступил в институт, получил престижную профессию. Но дело в том, что хорошая учёба не гарантирует успешность в будущем. Для счастья жизни, для обретения призвания нужны вера в себя, любовь к себе и другим и умение хорошо и с интересом выполнять работу. Пусть это будет даже какой-то один навык.*

*Понаблюдайте за ним, узнайте его, какой он, ваш мальчик. Что его интересует. Найдите область, где не придётся его заставлять, а только направлять и помогать.*

*Если сына шпынять, заставлять, не учитывая его интересов и потребностей, это не приведёт к развитию личности. У детей тяга к знаниям, интерес к новому, к учёбе, любопытство – в крови. Их не надо заставлять учиться. Когда у них есть на это энергия, когда они наполнены родительской любовью и уважением к себе, они учатся сами. Он не научится любить и уважать себя, если вы не будете любить и уважать его.*

*Безусловное принятие в основе. Понимание, что есть сын как личность, а только потом ваши пожелания относительно его судьбы (пусть даже и самые правильные и хорошие).*

*Одна из главных, основных человеческих потребностей – потребность в любви, в принадлежности, нужности другому. Её удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребёнка. Любовь и принятие родителей нужно детям как воздух. Без них они не могут жить просто физически. И не только дети.*

*Так же тяжело бывает, например, женщине, если она вдруг начинает сомневаться в любви своего мужчины. Если не уверена в том, что он её любит, ценит, что она ему нужна. Тогда её ничего не радует, появляется раздражение, начинается апатия, перерастающая в депрессию. А когда женщина любит и любима, за спиной вырастают крылья.*

*У детей то же самое! Любовь родителей им необходима для выживания.*

*Если ребёнок чувствует или опасается, что его не любят, он считает, что это оттого, что он недостаточно хорош. Раз родители меня не любят, значит, я плохой. И вот этот детский страх с возрастом перерастает в обобщенное ощущение нелюбви всего мира, в страх «меня никто не любит», «я никому не нужен». Этот страх – источник всех, абсолютно всех психологических проблем взрослого человека.*

Ребёнок, не получивший в детстве опыта безусловного принятия, усваивает, что сам по себе он никто. Что любовь и внимание нужно заслуживать, стараясь соответствовать чужим представлениям. Такой ребёнок вырастает в неуверенного в себе взрослого. В человека, не знающего, чего он сам хочет от жизни, в человека, остро зависимого от чужого отношения, мнения, одобрения, признания своих успехов. Он не ощущает собственной ценности. Но потребность-то в этом есть у каждого. И человек вынужден искать подтверждения того, что он что-то значит для других людей. Он часто бывает несчастен в отношениях. Ведь от любимого человека он жаждет получить всю ту любовь, ласку и заботу, которую недополучил в детстве. Но часто бывает так, что его половинка-то – сама такой же несчастный ребёнок, который остро нуждается в заботе и принятии. В итоге живут вместе два пустых сосуда, не способных сделать друг друга счастливыми.

Ощущение любви мамы и папы – это тыл для ребёнка. Это база, на основе которой он будет строить свою жизнь. И для того, чтобы страх «меня не любят» не развился, не привёл к патологическим изменениям в психике, не повлиял на самооценку, нам, родителям, надо научиться проявлять свою любовь к ребёнку, показывать её, давать почувствовать. Чтобы тому не приходилось сомневаться и гадать, чтобы он был уверен в том, что его самые близкие люди действительно его самые близкие.

## Любить бывает очень трудно

Всегда ли мы общаемся с ребёнком приятным для него образом? Понятно, что ситуации случаются всякие, и у родителей нервы не стальные, но порой обращения к ребёнку становятся не просто неуважительными, а очень и очень обидными. Попробуйте представить, сколько критических замечаний в свой адрес может слышать ребёнок в течение дня. Все эти недовольства, одёргивания или упрёки: «Опять ты не так делаешь», «Всё из-за тебя!», «Вечно ты!», «Снова бардак устроил», «Ну что ты так кричишь?!», «Успокойся быстро!», «Ты мне мешаешь», «Надоел», «Сущее наказание», «Плохой» и прочее, и прочее.

Зачастую все эти слова мы говорим не потому, что не любим своего ребёнка и намеренно хотим его оскорбить или унижить. Нет! Мы ведь в большинстве своём хорошие нормальные, живые люди. Просто порой мы не отдаём себе отчёт в том, насколько такое общение может ранить, задевать, травмировать психику. Бывает, мы говорим всё это специально, имея целью воспитать сына или дочь, желая привить им любовь к порядку, научить послушанию, уважению взрослых, вежливости и пр. Но те ли методы мы выбираем? Скорее всего, подобным отношением к собственным детям мы добиваемся как раз таки обратных эффектов.

Само собой разумеется, что большинство родителей любят своих детей. Но далеко не всем удастся естественным образом проявлять эту свою сердечную привязанность к детям. И не потому, что они какие-то чёрствые сухари, а потому, что просто не знают, как это делать. В нашей культуре вообще не принято говорить о чувствах, проявлять нежность, показывать симпатию. Вот критиковать, наставлять, ругать – это пожалуйста! Это мы всегда можем. А выразить искреннее доброе отношение – проблема. И одной из причин является особенность нашего языка. Так как для описания чего-то плохого в языке, как правило, имеется много выразительных средств, а для описания хорошего сравнительно мало.

В результате часто дети даже не догадываются, что родители их любят, не чувствуют, что их принимают такими, какие они есть.

Казалось бы, что тут проще – пусть ребёнок ведёт себя как надо, и будут его и любить, и хвалить, и всё будет в порядке. Но весь парадокс в том, что пока ребёнка не любят и не принимают таким, как он есть, он не может вести себя хорошо. Потому что поведение – это отражение внутреннего состояния. В его баловстве, непослушании, агрессии и протестах находит выход его внутреннее неудовлетворение собой, его подсознательное ощущение того, что он не нравится родителям такой, как есть, что он не слишком-то им интересен. Не зря говорят, что более всего ребёнок нуждается в нашей любви именно тогда, когда менее всего её заслуживает. Он потому и ведёт себя «неподобающим» образом, чтобы убедиться, проверить, чтобы уяснить для себя – а точно ли его любят? А точно ли его любят всяким, любым? А если он сделает то-то и то-то, просто отругают, накажут или перестанут любить? Часто подобные проверки ребёнок устраивает неосознанно, ему самому порой не понятны причины собственного непослушания.

– Я ведь просила тебя не делать этого! Я же сказала: «Не трогай вазу, она может упасть». Зачем ты к ней полез?

– Я не знаю.

– Ты понял, что она может разбиться? Ты неужели совсем-совсем не думал, что, если её толкнуть, она упадёт?! Как можно этого не понимать?

– Я понимаю.

– Тогда зачем полез?

– Не знаю.

В этой и подобных ситуациях очень важно понимать причинно-следственную связь. Поведение ребёнка – отражение отношения к нему родителей. Нежелание слушаться, капризы – реакция на завышенные требования взрослых. Чем больше условий выдвигает родитель, тем больше негатива в виде несогласия и непослушания выдаёт ребёнок. Более того, требовательность может быть абсолютно адекватной, а не завышенной, и всё равно вызывать в ребёнке протест. Это не значит, что от ребёнка требовать ничего нельзя. Это значит, что любви, понимания, ласки и заботы нужно давать больше, чем требований и условий.

А на деле часто получается замкнутый круг: контроль и давление, которое оказывают родители, вызывают в ребёнке неприятие. Неприятие выливается через отрицательные эмоции и непослушание. Видя плохое поведение ребёнка, родители начинают с ним бороться наказаниями и давлением, что снова вызывает с его стороны непослушание и протесты. Взрослые усиливают контроль, ребёнок обижается ещё больше. Агрессия выливается в асоциальное поведение, открытое сопротивление, безразличие или подавляется, разъедая ребёнка изнутри.

Разорвать такой круг бывает очень и очень трудно. Ведь если детский протест начинает выражаться через нытьё, длительные истерики, драки, грубость по отношению к младшим братьям и сёстрам или взрослым, порчу имущества, нежелание учиться, воровство, курение и тому подобное, сохранять спокойствие практически невозможно.

Что делать? Прежде всего, понять и принять на себя ответственность за происходящее. Дети и родители связаны самым тесным образом. Реакция ребёнка всегда ответная на действия, слова и даже эмоции мамы и папы. Когда дети получают в свой адрес негатив, они вынуждены куда-то его определить (сила действия равна силе противодействия, помните?): выдать во вне в виде деструктивных действий или оставить в себе и заполучить либо психосоматическое заболевание, либо упадок сил, неверие в себя и апатию.

Когда ребёнок из раза в раз ведёт себя плохо, когда противостояние продолжается длительное время, кажется, что все чувства уже разрушены. Некоторые родители признаются, что они уже не любят своих детей так, как раньше, что их плохое поведение и безобразные поступки перечеркнули все светлые чувства.

***«Как я любила её раньше», – пишет мама про свою десятилетнюю дочь. – «Не ругала за грязь, обожала, как она по-детски выговаривала слова, никогда не поправляла, рассказывала, обсуждала, обнимала, прощала. А сейчас она ворует 3 года подряд, как работает... Я перепробовала всё. Читаю много литературы – всё, что написано, уже перепробовала. Не действует н и ч е г о. Я, как ни стараюсь, не могу ее любить! Как это страшно! Как я ее любила!»***

*На мой взгляд, ваша дочь почувствовала отсутствие вашей любви гораздо раньше, чем это стало очевидным для вас. Вам кажется, что вы перестали её любить, потому что она начала воровать. Но на самом деле, она начала воровать, так как в её душе появилась пустота. Причину вы и сами поняли и назвали. Развод очень трудно сказывается на всех: и на женщине, и тем более на ребёнке. Конечно, вы не робот! Чувства обиды, переживания, отчаяния, злости и пр. просто невозможно скрывать и делать вид, что всё хорошо. Но даже если мы как-то пытаемся, дети всё равно всё-всё чувствуют. Диапазон их чувств гораздо шире, чем у нас, взрослых. И, соответственно, восприятие настроения другого человека развито очень сильно, а уж тем более восприятие эмоций и настроений самого близкого и родного человека – мамы. Вам казалось, что ваши отношения сохраняются прежними, а для неё мир перевернулся. Вам казалось, что вы по-прежнему любящая и внимательная мама, а для вашей дочки вы стали чужой. Поймите, с разрывом отношений с мужем вы пережили трудный период, а для неё это вообще катастрофа. И пусть внешне казалось, что она не переживала, наверняка это не так. Любое деструктивное и асоци-*

*альное поведение ребёнка возникает на фоне внутренних переживаний. Ваша дочь ведёт себя плохо не потому что она плохая, а потому что таким образом она выражает неприятие некой ситуации, даёт выход каким-то своим внутренним негативным эмоциям. Скорее всего, она сама себе даже отчёт в этом не отдаёт, понимаете? Вам нужно изо всех сил постараться отделить своё восприятие дочери от её поведения. Не она плохая, а лишь её поступки. Она по-прежнему хорошая маленькая девочка, остро нуждающаяся в вашей любви, ласке, заботе и принятии. А главное в вашей помощи! Не бросайте её! Помогите! А то получается, что пока она хорошая, вы её любите, а как делает то, что «не положено», любовь исчезает. А ведь не зря говорят, что больше всего ребёнок нуждается в любви, когда меньше всего её заслуживает. Любите! Потому что только благодаря вашей любви можно будет преодолеть любые проблемы. Если не справляетесь сами, сходите на личный приём к детскому психологу. Главное, чтобы ваш настрой был не на «исправление» дочери, а на помощь ей.*

Это действительно страшно. И для дочери и для самой матери. Только самое парадоксальное, что настоящая-то любовь не уходит. Если вдруг нам кажется, что мы перестали любить своё дитя, значит, и не любили раньше, т. е. наша любовь была условной. А она имеет свойство проходить. Умиление, безграничное восхищение, восторги ребёнок вызывает до тех пор, пока ведёт себя в соответствии с родительским представлением об идеальном ребёнке. А стоит реальности отклониться от идеала, как в душе родителя рождается неприятие.

Существует такой очень хороший принцип, который действует всегда, хоть в отношении событий, хоть в отношении людей – «чем больше ожиданий, тем выше вероятность разочарования». Т. е. чем больше мы ждём – тем меньше получаем, и наоборот, ждём меньше – получаем больше. Ожидания сами по себе – это хорошо. Строить планы, ставить цели, ожидать и загадывать – это нормально и естественно для человека. Именно наши планы, устремления и желания двигают нас вперёд. Но недопустимо, когда планы, принципы или некий распорядок жизни становятся важнее ребёнка.

Ошибка считать, что ребёнок достоин любви, если он такой-то и такой-то, делает то-то и то-то (у каждого свой список). Ребёнок достоин любви родителей всегда. Каким бы он ни был. Больным или здоровым, умным или не очень, внимательным или рассеянным, аккуратным или неряшливым, честным или обманщиком, прилежным или оболтусом. Существование ребёнка – это уже самый главный повод, чтобы его любили. Других не требуется.

В паре родитель-ребёнок, взрослый, естественно, родитель. Значит, именно он может и должен изменить ситуацию. Найти в себе силы и начать действовать, каким бы трудным это не казалось. Именно родитель должен начать безусловно любить и принимать своё дитя, показывать ему свои чувства, тогда постепенно начнёт оттаивать и детское сердечко, разворачиваясь навстречу маме и папе.

На эту тему есть замечательная зарисовка в книге Стивена Кови. К нему с вопросом обратился мужчина:

*«Я очень обеспокоен. Мы с моей женой уже не испытываем друг к другу прежних чувств. Наверное, я ее просто больше не люблю, да и она меня тоже. Что я могу с этим поделать?»*

*– Что, совсем никаких чувств не осталось? – спросил я.*

*– Вот именно! – подхватил он. – А у нас трое детей, нас волнует их судьба. Что вы мне посоветуете?»*

*– Любить ее! – ответил я.*

*– Я же говорю, никаких чувств уже не осталось!*

*– Любите ее!*

- Нет, вы не поняли! Никакой любви уже больше нет!*
- Тогда любите ее! Если чувство ушло, то у вас есть хорошая причина, что бы любить ее!*
- Но как же любить, если не любишь?*
- Послушайте, мой друг, «любить» – это глагол, который означает действие. Любовь-чувство есть плод любви-действия. Так любите же ее! Служите ей. Жертвуйте собой. Слушайте ее. Сопереживайте ей. Цените ее. Поддерживайте. Ну как, вы готовы любить ее?»*

То же самое и с детьми. Безусловное принятие – достаточно сложная для понимания вещь. Многие родители слышали о том, что детей нужно любить безусловно, что любовь в основе воспитания, что сначала хорошее отношение, а потом требования и пр. Но у многих ли получается? Мало слышать и знать о безусловной любви, надо прочувствовать, что она есть такое. Но, даже прочувствовав, поняв, осознав, невероятно сложно начать жить по-новому, начать воспринимать своих детей по-новому. Потому что привычные установки имеют огромную инерцию, и они буквально тянут нас назад. Что делать родителю, который очень хочет измениться, но не может, не справляется, несмотря на все свои старания? Как сказал мистер Кови, нужно действовать!

Любовь – процесс физиологический. Существует прямая зависимость между тем, что человек чувствует, и тем, что он делает. Также есть и обратная. Это как пробовать улыбнуться, когда грустно. Сначала тяжело, мышцы не слушаются, но если приложить усилие, то вместе с улыбкой начинает появляться и хорошее настроение. С любовью точно так же. Чтобы ощутить любовь, нужно начать её проявлять, начать заботиться, отдавать тепло, делиться добротой, хорошим настроением. Это как идти, когда очень устал, но знаешь, что за поворотом уже скоро покажется дом. Это раз за разом делать шаг, пусть небольшой, но который в конце концов приведёт к цели.

## Как проявлять свою любовь к ребёнку

Выражать свою любовь к ребёнку нужно таким образом, чтобы он мог её почувствовать. Казалось бы, когда любишь – это не проблема. Но мы, люди, все очень разные. Отличаются не только взрослые от детей, мужчины от женщин, но даже в пределах некой группы у каждого человека есть свои личные особенности. На способы выражения чувств накладывает свой отпечаток развитость эмоциональной сферы, особенности воспитания, культура, морально-нравственные принципы, привычки и много что ещё. И то, что для одного человека будет являться подтверждением того, что его любят, для другого может оказаться совсем не очевидным. Т. е. свою любовь, своё расположение мы выказываем порой очень по-разному.

Есть различные способы выразить ребёнку свои чувства, показать, что он занимает в жизни родителей особое место. И важны они все. Потому что не только убеждают детей в собственной значимости, но и способствуют его гармоничному развитию.

Есть целые книги, посвященные теме способов выражения любви, например «Как на самом деле любить детей» К. Росса или «5 языков любви» Г. Чепмена. Названные в них способы выражения чувств перекликаются между собой. Моя практика мамы показывает, что к ним хорошо бы добавить ещё и право на свободу движений. Получаем внушительный список из 6 пунктов, каждый из которых имеет важное значение. Но особый смысл они приобретают, когда используются все вместе.

Итак, для выражения своей любви к ребёнку хорошо использовать:

- слова
- зрительный контакт (взгляд)
- прикосновения (физический контакт)
- предоставление свободы движений
- время (пристальное внимание)
- подарки.

Теперь все эти способы подробно разберём.

### Слова

Слова, фразы, обращения имеют огромное значение. Ребёнок слышит мамин голос, ещё находясь в утробе. Он научается различать интонации, ещё не понимая значения слов. Как правило, родители не скупаются на ласковые слова, общаясь с младенцами, но стоит ребёнку подрасти (особенно мальчику), как подобное общение начинает считаться бесполезным сюсюканьем. На самом деле нежности в обращениях нужны мальчишкам не меньше, чем девочкам. Просто надо найти такие, которые будут приятны ему самому. Мой сын, например, не любит обращения «малыш» (потому что «я уже большой»), но с радостью откликается на зайца. «Мася» ему кажется девчачьим именем, а «масяндрик» вызывает озорную улыбку.

Составьте свой словарик ласковых слов и не скупитесь использовать их: зайчик, солнце, солнышко, ангел, прелесть, радость, малыш, маленький, родной, пупс, котик, киска, ёжик, птичка, медвежонок, пушинка, пухлик, пушок, глазастик, лапа, лапочка, кроха, ляля, мася, муся, куся, ягодка и пр. и пр.

Малышам нравится ритмичная, весёлая речь. Поэтому в общении с детками мамы с давних времён используют разные потешки, пестушки, прибаутки и говорушки, сопровождая ими практически каждое действие: одевание, купание, укладывание на сон, кормление. Слова сопровождаются движениями – размахиваниями руками, поворотами головы, топа-

нями ножками. Это не просто слова и веселье – это настоящее развитие – развитие речи, чувства ритма, мелкой и крупной моторики. И снова странная закономерность, как только ребёнок научается ходить и говорить, количество весёлых стишков в общении с ним уменьшается. А с возраста 4–5 лет пропадает совсем. А ведь смешные стишки и фразы – настоящие «спасишки» для родителей в те моменты, когда ребёнок устал, раскапризничался или ленится что-то делать. Например, когда так трудно утром рано проснуться, можно ласково потормошить детёнка и рассказать, что и солнышко уже встало, и птички проснулись, и все сладко потянулись – глядишь, и у ворчливого сони начали открываться глаза. В более старшем возрасте разные прибаутки хороши для запоминания новых слов или последовательностей. Что-то вроде этого:

В понедельник я стирала,  
Пол во вторник подметала,  
В среду я пекла калач,  
Весь четверг искала мяч,  
Чашки в пятницу помыла,  
А в субботу торт купила,  
Всех подружек в воскресенье  
Позвала на день рожденья.  
На Луне жил звездочет,  
Он планетам вел подсчет:  
Меркурий – раз, Венера – два-с,  
Три – Земля, четыре – Марс,  
Пять – Юпитер, шесть – Сатурн,  
Семь – Уран, восьмой – Нептун.  
Девять – дальше всех – Плутон,  
Кто не видит – выйди вон.

Ну, и конечно, очень важны в общении с детьми простые фразы, которые мы не всегда считаем нужным произносить. Ласковым словом испортить нельзя. Зато можно здорово помочь и поддержать в трудную минуту, придать сил, обнадёжить, успокоить и подарить хорошее настроение.

Поэтому не стесняйтесь и обязательно говорите своим детям:

- Я тебя люблю.
- Даже когда я сержусь, я всё равно люблю тебя.
- Моя любовь всегда с тобой, даже когда ты далеко (в саду, школе, у бабушки).
- Я люблю тебя воооооооот так (раскинуть руки и показать).
- Как здорово, что ты у меня родился/Как хорошо, что ты у меня есть.
- Мне было весело играть с тобой.
- Люблю, когда мы вместе готовим, рисуем, бегаем, танцуем, катаемся на велосипеде...
- Люблю вспоминать, как мы с тобой собирали листья, кормили уток, запускали воздушного змея...
- Рада тебя видеть.
- Спасибо.
- Пожалуйста и т. д.

Одними словами, конечно, выражение любви не ограничивается. Более того, при всей их прелести и нужности слова сами по себе могут оказаться мало полезными. Потому что вербально мы воспринимаем лишь 7–10 % информации. 38 % восприятия сказанного приходится на интонацию голоса. Дети, как и женщины, обращают внимание не столько на то, ЧТО им говорят, а больше на то, КАК говорят. Огромное значение имеет тон голоса, которым мы обращаемся к ребёнку. Если он чаще повелительный, недовольный, ворчливый, резкий, то ребёнок начинает чувствовать себя ненужным, нелюбимым, помехой, плохим и т. д. А если в голосе есть любовь, даже когда мама говорит строго, то требования не вызывают в ребёнке протеста и отторжения. Бывает, что мы любим покомандовать. Вам знакомы выражения типа «Быстро!», «Перестань, кому сказала!» и пр.? Важно научиться отслеживать такие моменты, замечать их, спохватываться, меняя тон с приказного и раздражённого на доброжелательный.

Более 50 % восприятия информации при общении приходится на невербальные средства. Получается, что просто на словах любовь и забота не работают. Нужно подключать и другие факторы. Очень важны в этом смысле взгляд, которым мы смотрим на ребёнка, и прикосновения.

## **Зрительный контакт**

Глаза – зеркало души. Одним только взглядом мы способны передать большую часть наших чувств. Поэтому зрительный контакт играет огромную роль в общении с ребёнком. Нежный, открытый, выражающий любовь взгляд – это источник эмоционального питания для ребёнка. Первое, что начинает различать новорождённый на мамином лице, – это её глаза. Одна из первых детских игр – «ку-ку» – мама закрывает глаза ладонями, а потом снова открывает их, она прячет глаза, ребёнок слегка пугается, потом мамин добрый взгляд появляется вновь – ребёнок счастлив!

Смотреть глаза в глаза при общении с ребёнком очень важно. И ещё важнее, чтобы взгляд этот излучал любовь, дружелюбие, нежность. Ребёнок постоянно просит: «Мам, смотри, как я могу!», «Смотри, как я прыгнул», «Посмотри, что я нарисовала». Дети нуждаются во внимании, одобрении, проявлении интереса к своим занятиям. Дети стараются поймать взгляд родителя, желая убедиться в привязанности и искренности чувств. Они подходят, обнимают, пытаются заглянуть в лицо. Для них контакт глаза в глаза бесконечно важен!

Дети часто стараются поймать взгляд родителя. Их подбадривает и воодушевляет наше одобрение, выраженное во взгляде, кивке головы, пусть минутном, но внимании. Мама посмотрела, чем занят ребёнок, улыбнулась ему, поддержала таким образом, и он уже счастлив и наполнен радостью и энергией.

Мы, взрослые, как правило, не придаём этому значение и смотрим ребёнку в глаза, лишь когда отчитываем его за что-то, демонстрируя упрёки и возмущения, или хотим призвать к порядку: «Ну-ка, посмотри мне в глаза! Ты слышала, что я сказала? Быстро убери свои игрушки!» Это действенный метод – суровый взгляд родителя пугает ребёнка и заставляет повиноваться. Но когда малыш вырастает, этот способ перестаёт оказывать свой эффект. Страх перед родительской властью со временем перестаёт быть стимулом к послушанию, он сменяется обидой, гневом, ответной агрессией или депрессией. Если взгляд родителя преимущественно недовольный, ребёнок приходит к выводу, что его не любят.

Демонстрировать своё недовольство какими-то действиями ребёнка можно другими способами: поговорить, остановить, ограничить. Вне зависимости от поведения ребёнка любовь к нему не должна уменьшаться. Иначе это уже любовь условная. Поэтому важно помнить, что любящий взгляд – основа добрых отношений с детьми.

*... вот с контактом глаза в глаза не очень у нас – говорит что-то мне доча, а смотрит в другую сторону. Свекровь это решает так – берет её за щеки и поворачивает к себе со словами «так надо».*

*Если дочка в глаза не смотрит, то пока не настаивайте. Думаю, это связано с тем, что её заставляют смотреть. Наладьте контакт глаза в глаза в положительных моментах. Т. е. заметили взгляд дочки – улыбнитесь, ободряюще кивните, просто посмотрите ласково. А насильно поворачивать её лицо к себе – это, конечно, не дело. Это очень унижающий фактор. Представьте, если со взрослым человеком так поступить, какова будет его реакция... так что потихоньку формируйте понимание у дочки, что в глазки ей смотрят не чтобы поругать, а с любовью и лаской.*

Естественно, что не всегда мы разговариваем друг с другом, глядя в глаза. Предположим, мама на кухне готовит обед, а ребёнок играет в своей комнате. «Сынок, приходи есть», – кричит мама. Не обязательно ведь идти через всю квартиру, если можно просто позвать и ребёнок придёт. Но если нам нужно о чём-то попросить или потребовать чего-то, то подобный крик вряд ли возьмёт эффект. Слова «Быстро убери свои игрушки!», сказанные с расстояния нескольких метров, могут заставить ребёнка пошевелиться, только если он сам совсем не против прибраться. А если он особо не горит желанием заняться этим скучным делом, то, скорее всего, просьбу он просто проигнорирует, сделав вид, что не слышал (или действительно не услышит, не воспримет). Поэтому, если мы хотим донести некоторое требование до ребёнка, придётся потрудиться переместиться в ту комнату, где он находится и пообщаться с ним лично, глядя в глаза. Наши шансы на успех в этом случае ощутимо возрастут.

В системе раннего развития Марии Монтессори есть правило: общение с ребёнком должно происходить на уровне его глаз. Елена Хилтунен – популярный монтессори-педагог – в своей книге «Уроки на корточках» рассказывает о том, что именно так, присев и установив контакт глаза в глаза, можно наладить общение с ребёнком. Дети испытывают гораздо большую симпатию к тем взрослым, которые находятся с ними на равных, к тем, до лиц которых можно дотронуться рукой. Доверительные отношения наполняют спокойствием, именно в этом состоянии и происходит активное обучение.

Любви не бывает слишком много. А любви, выраженной нежным и ласковым взглядом, тем более.

## Прикосновения

Ещё один способ показать ребёнку свои чувства – это прикосновения. Прикосновения необычайно важны для детей. Ребёнок, которого часто берут на руки, качают, обнимают, гладят, целуют, растёт и развивается быстрее, укрепляется не только его душевное здоровье, но и физическое.

Когда ребёнок находится ещё в утробе матери, он уже начинает получать информацию об окружающем пространстве. Сначала он чувствует движение околоплодных вод, потом, когда становится больше, касается стенок матки, своих собственных ручек и ножек. Эти ощущения необходимы ему для осознания себя. Маленький организм растёт и готовится к встрече с новыми возбудителями: теплом, холодом, болью, прикосновениями.

С первых дней жизни младенец начинает получать информацию о мире от мамы. Она касается его, берёт на руки, пеленает, обнимает, качает, купает, переодевает. Малыш постепенно накапливает опыт осязания, развивает тактильное восприятие, что стимулирует его умственную деятельность. А когда малыш подрастает, он сам начинает исследовать всё вокруг себя. На ощупь и на зубок. Не зря про маленьких детей говорят, что у них мир на кончиках пальцев. Поэтому в воспитании детей такое большое значение уделяется сенсорному развитию.

Когда младенец плачет в кроватке, мама пытается выяснить, что его беспокоит. Может, он голоден или мокрый. Если всё в порядке, мама удивляется и может выражать недовольство: «Ты сухой, сытый, чего же тогда плачешь?» Но кроме голода от недостатка пищи, ребёнок может испытывать и голод тактильный, т. е. недостаток осязательных и осязающих ощущений, а проще – прикосновений. Невозможно разбаловать малыша нежностью, объятиями и нахождением на руках. В первые полгода жизни тесный контакт с мамой настолько важен для младенца, что нехватку его в этот период приходится восполнять на протяжении всей последующей жизни.

Физическое проявление любви нужны и мальчикам и девочкам. Считается (как правило, папами), что мальчишек нельзя баловать лаской, иначе они вырастут изнеженными «мамиными сынками», но физиологически так устроено, что для мальчика физическое проявление любви является решающим до возраста 7–8 лет. По мере взросления объятия и поцелуи сменяются более мужскими способами проявления чувств, но потребность в них остаётся всё равно. Мальчику хочется продемонстрировать свою растущую силу, теперь ему интересны рукопожатия, похлопывания по плечу, какие-то дружеские толчки и пр. Мужская поддержка отца, выражающаяся в шутливых потасовках и драках, чрезвычайно важна для мальчика, она наполняет его душу мужской энергией, делает сильным его дух.

Девочки, как это ни странно, в маленьком возрасте могут нуждаться в ласках и поцелуях гораздо меньше мальчишек. И если мальчики лет до 3 бывают чрезвычайно привязаны к матери, то девочки порой проявляют поразительную независимость. Но с возрастом потребность в нежностях, в прикосновениях нарастает и достигает своего пика к периоду полового созревания, к 11–13 годам. И внешние проявления нежности для них становятся очень важны. Обязательно нужно свою подростковую девочку целовать и обнимать, заплетать ей косички и делать бантики, держать за руку, когда куда-то идёте, сажать на колени. Вплоть до подросткового возраста девочки нуждаются в этом очень остро. И чем больше вы сможете наполнить свою малышку теплом и любовью, тем меньше проблем будет с её взрослением.

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребёнка несколько раз в день, говоря, что 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день. А 12 для роста и развития. И касается это не только детей, но и взрослых.

Представьте: ребёнок играет на детской площадке. Он бегает, катается с горки, играет в песочнице, общается с другими ребятами. Мама в это время сидит на скамейке. И время от времени малыш подбегает к ней, чтоб дотронуться, обнять или положить голову на колени. Получив от мамы порцию любви и внимания, он опять убегает, чтобы играть одному. Ребёнок может быть самостоятельным, решительным, активным, когда у него достаточно сил и энергии для этого, когда он напитан материнскими лаской и нежностью.

Ребёнок, испытывающий тактильный голод, будет непослушным, плаксивым, раздражительным, агрессивным. Ребёнок может вести себя плохо, баловаться именно для того, чтобы получить по попе. Чтобы хотя бы таким способом получить столь желанный для себя телесный контакт. Поэтому никогда не отказывайте в ответном жесте, когда ребёнок попытается вас обнять. Это как отказывать в еде голодному или в воде тому, кто мучается жаждой. Прикосновения могут быть самыми разными, не только объятия. Дети любят, когда их глядят по голове, волосам, спине, треплют по щечкам, чешут за ушком, похлопывают по плечам или спине, дотрагиваются до рук или плеч, целуют ручки и ножки, пощипывают за попу, дуют в лицо или шею, покусывают носик и ушки и пр. Можно играть на маминых коленях, бегать вокруг мамы, прятать ладошки в маминых руках, кружиться, держась за руки или вместе прыгать, танцевать или просто полежать в обнимку. А лежащий на диване папа – это для ребёнка непередаваемая радость. Ведь по нему можно лазить, соскакивать с него на диван, висеть на руках и ногах, качаться на коленях.

Нежные объятия способны исцелять. Они необходимы ребёнку всегда, но особенно, когда он болен, сильно огорчён или расстроен, когда он напуган или просто не может уснуть. Обнимайте своих детей, и они будут счастливы.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.