

## ДЕФИЦИТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ЛЮБВИ

### или правила общения в семье

Ребенку живется труднее, чем взрослому. Его постоянно оценивают, чтобы он не сделал: хорошо - хороший ребенок; плохо - плохой ребенок. Попробуйте примерить такую жизнь на себя, выдержим ли мы? Почему мы тянемся к родным, любящим, близким людям? Они не оценивают, а принимают нас такими, какие мы есть.



Как избежать ошибок в поощрении и наказании, найти меру?

Все дети разные, но всем одинаково необходимо знать, что их любят. И сочувствие, сопереживание, поддержка со стороны родителей в трудный момент – один из способов продемонстрировать любовь.

### Как правильно жалеть ребенка

✓ Если вашему ребенку плохо, больно, грустно – постарайтесь его успокоить и приободрить. Обнимите, поцелуйте, прижмите к себе. И переключите внимание на что-то еще.

✓ Можете чем-то объективно помочь и облегчить состояние? Сделайте это! Наклейте пластырь, подуйте на ранку, поцелуйте ушибленный пальчик. Но делайте это спокойно, ненавязчиво и без причитаний.

✓ Прежде чем бросаться к ребенку с обвинениями или, наоборот, утешением – выждите немного, проследив краем глаза за его реакцией. Возможно, ребенок уже и сам в состоянии справиться со своими эмоциями без вашей помощи. Это важный этап в формировании его личности – умение справляться с трудностями, преодолевать препятствия, проживать собственные негативные эмоции и выходить из них не раз пригодится ему в будущем.

✓ Постарайтесь не концентрироваться на ситуации, если, конечно, не случилось ничего серьезного. Избегайте оханья и аханья и не впадайте в истерику сами. Дети очень четко считывают родительский настрой, и если вы сами пугаетесь каждого ушиба, то и ваш ребенок будет всего бояться, а это создаст ему серьезные преграды на пути к нормальному развитию.

Все-таки синяки и замазанные коленки – неотъемлемый атрибут нормального детства, и нужно относиться к ним спокойнее.

✓ Отложите обсуждение того, почему так произошло, на пару минут, пока ребенок успокоится. Из фразы: «Я тебя предупреждала, ступеньки скользкие» расстроенный ребенок скорее сделает вывод «я сам виноват», чем «в следующий раз

нужно проверить ступеньки и быть осторожнее». Проанализировать ситуацию можно позже, лучше даже на чужом примере: «Маша однажды залезла на скользкую ступеньку и упала!»

### **Надо ли наказывать ребёнка?**

- ✓ Постарайтесь понять причины плохого поведения ребёнка, какие проблемы кроются за этим.
- ✓ Наказывая, обязательно объясните, почему вы это делаете.
- ✓ В качестве наказания - лишить его чего-то интересного, например, отказаться от очередного похода в детское кафе или прочитать на 1 страницу меньше.
- ✓ Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого.
- ✓ Можно выражать недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.
- ✓ Позволяйте ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий, или своего бездействия. Только тогда он будет взрослеть, и становиться сознательным.
- ✓ Применяя физические наказания, взрослый даёт ребёнку пример агрессивного поведения

**Накричать на ребёнка легко, а объяснить, в чём он не прав - искусство.**

### **Чем можно заменить наказание?**

- Объяснением
- Терпением
- Неторопливостью

### **Как хвалить ребёнка?**

- ✓ Хвалить можно только конкретные дела и поступки ребенка, а не его самого.
- ✓ Совмещайте похвалу с улыбкой, объятиями, мягким тоном разговора
- ✓ Используйте слово «Я» при формировании похвалы: «Я горжусь, что ты сделал это сам».
- ✓ Вредно, если хвалят ребенка за то, что ему дается легко.
- ✓ Не повторяйте похвалу без необходимости.
- ✓ Внушайте ребенку чувство уверенности, заостряйте внимание на самых малых успехах.
- ✓ Не пытайтесь сделать из ребенка самого-самого.
- ✓ Старайтесь замечать все то, что у ребенка хорошо получается.
- ✓ «Если вы не знаете, за что похвалить ребенка, придумайте это!» (В. Леви)

## Как любить своего ребёнка?

Потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...».

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому.

✓ Выражайте свою любовь ребёнку в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Мне хорошо, когда мы вместе...», «Я рада тебя видеть»

✓ **Чаще обнимайте, поглаживайте ребенка** (не менее 8 раз в день - формула счастья) - при пробуждении, перед садиком, после садика, перед сном.

✓ **Говорите:** «Я тебя, доченька, сильно-сильно люблю, потому что ты у меня есть», а не за то-то и то-то.

Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

**Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.**

### Как читать сказки?



Хорошо бы заменить вечерние мультики («Ой! телевизор сломался!») на чтение перед сном, это очень хорошее сближающее совместное дело: книги можно читать, обсуждать, на примере книг объяснять, «что такое хорошо, а что такое плохо», и, в конце концов, чтение книг (особенно психотерапевтических сказок) расслабляет и подготавливает ко сну, ведь мультфильмы могут перегружать нервную систему Вашей дочери, сына...

- ✓ Сказка развивает познавательный мир ребенка, расширяет кругозор.
- ✓ Сказочные истории воспитывают бережное отношение к миру живых существ, природе.
- ✓ Волшебные приключения в сказке снижают тревогу, агрессию ребенка, помогают отдохнуть от стрессов, накопить силы.

- ✓ Через сказку ребенок получает знания о жизни людей, их проблемах и способах их преодоления. В подсознание ребенка закладывается «банк жизненных ситуаций и решений», которым человек пользуется всю жизнь.
- ✓ Истинные сказки наполняют мир ребенка жизнеутверждающей силой: добро побеждает зло, и вместе с героями ребенок приобретает уверенность в их и своей силе.
- ✓ Во время чтения сказки нервная система детей находится в особом состоянии, во время которого происходит бессознательная проработка их собственных психологических проблем, внутренний мир ребенка восстанавливается и гармонизируется.

### Как общаться с детской сказкой?

- ✓ **Читайте и анализируйте** сказки с малых лет. Подбирайте сказки в соответствии с возрастом ребенка, помогите ему понять их смысл и поступки героев.
- ✓ **Перечитывайте** с ребенком любимые сказки много раз.
- ✓ **Рассказывайте** народные «бабушкины» сказки.
- ✓ **Сочиняйте** сказки вместе с ребенком, развивая его творческие способности и речь.
- ✓ **Рисуйте** иллюстрации к прочитанному.
- ✓ **Изготавливайте** (лепите, конструируйте, вырезайте из бумаги) героев и персонажей, вместе шейте и вяжите кукол.
- ✓ Почувствуйте проблему малыша (страх, тревогу, одиночество) и **придумайте** сказку, где герой находит способы преодолеть эту неприятность.
- ✓ **Разыгрывайте** сказочные сюжеты, отводя ребенку роль персонажа с похожими проблемными или недостающими ребенку чертами характера: боязливому — роль смелого рыцаря, а жадному — щедрого волшебника.

