

## **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...**

– Постарайтесь его успокоить и приободрить. Обнимите, поцелуйте, прижмите к себе. И переключите внимание на что-то еще.

- Наклейте пластырь, подуйте на ранку, поцелуйте ушибленный пальчик. Но делайте это спокойно, ненавязчиво и без причитаний.

– 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.

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 ребёнок 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 - лишите его чего-то интересного, например, отказаться от очередного похода в детское кафе или прочитать на 1 страницу меньше.

Не требуйте от ребёнка невозможного или трудновыполнимого.

Можно выражать недовольство отдельными действиями ребёнка, но не ребёнком в целом.

Позволяйте ребёнку 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 ребёнка, а не его самого.

Совмещайте похвалу с улыбкой, объятиями, мягким тоном разговора.

Вредно, если хвалят ребёнка за то, что ему легко дается.

Не пытайтесь из ребёнка сделать самого – самого.

Старайтесь замечать всё то, что у ребёнка хорошо получается.

## **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 ребёнка ( 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 ребёнка, 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 ребёнок 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 ребёнка 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 ребёнка , помогите ему понять их смысл и поступки героев.

Перечитывайте с ребёнком любимые сказки много раз.

Рассказывайте народные «бабушкины» сказки.

Сочиняйте сказки вместе с ребёнком , развивая его творческие способности и речь.

Рисуйте иллюстрации к прочитанному.

Почувствуйте проблему малыша (страх, тревогу, одиночество) и придумайте сказку , где герой находит способы преодолеть эту неприятность.

Разыгрывайте сказочные сюжеты, отводя ребёнку роль персонажа с похожими проблемными или недостающими ребёнку чертами характера: боязливому — роль смелого рыцаря, а жадному — щедрого волшебника.

