



## 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 - лишите 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 становится 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.

