

Родительская любовь

Мы часто задаёмся вопросом, что же такое родительская любовь? Как много мы готовы отдать ребенку и сколько нужно отдавать, чтоб сделать его счастливым?

Нелюбимый ребенок. Эти слова звучат страшно, но такое случается и случается, к несчастью, не редко. Почему так бывает?

Негативные эмоции к ребенку чаще всего порождает депрессия, и в нашем случае это не только так называемая «послеродовая депрессия». Родив ребенка, женщина сталкивается с тремя основными утратами. Во-первых, она теряет единство с ребенком. Во-вторых, женщина теряет «воображаемого ребенка». Вынашивая дитя, мать не имеет возможности видеть и слышать своего малыша, поэтому придумывает себе его образ, характер, голос. Однако ребенок не всегда такой, каким женщина его себе воображает. В-третьих, она теряет себя. Родив ребенка, женщина становится другой. Она не может уже уделять все свое время себе, мужу, работе, ее мир замыкается вокруг малыша.

Ребенок может напоминать о нелюбимом мужчине, может иметь внешность или манеры, которые неприятны, может просто не вызвать материнского инстинкта, и тогда родитель (часто мама) всю жизнь играет роль воспитателя, внимательного, добросовестного, но не более того. В такой ситуации наказание ребенка может быть следствием постоянного раздражения на него, внутреннего недовольства им самим, фактом его существования. И тут уже важен не столько момент наказания, сколько страшна бездна равнодушия между мамой и ребенком.

Нелюбовь часто является глубинной претензией родителя к ребенку, которую он и не способен удовлетворить. Если постараться, можно внутри отыскать тот факт, который стоит между вами и ребенком. Это может быть его несоответствие вашим представлениям о хорошем мальчике или хорошей девочке, ваше стеснение его внешности, его диагноза, или, например, столкновение его гиперактивности и вашей подавленности в детстве.

Любовь – это и источник жизни для любого взрослого человека. Потому найти в себе любовь к ребенку (если она сама еще вас не нашла) – это жизненно необходимо как малышу, так и взрослому.

При этом очень важный момент: менять ребенка мы не будем. Чтобы его любить, он не должен быть хорошим, пригожим, умным, чистым, честным, здоровым. Он должен просто быть. Потому как настоящая любовь – безусловна. Нет ничего, от чего она могла бы зависеть. Менять мы будем только себя самих. Только свое отношение к ребенку.

Если вы хотите вырастить послушных и самостоятельных детей, каждый день говорите им, что любите их. Эти слова никогда не будут лишними. Даже если ваш ребенок притворяется, что не нуждается в них, не верьте ему. Каждый раз, когда ребенок слышит от своих родителей слова "я люблю тебя", он чувствует себя более защищенным и уверенным.

Кроме слов о любви, ребенок должен видеть и чувствовать вашу любовь на самом деле: в поступках, поведении, в ваших делах. Есть три основных способа регулярно показывать своим детям, что вы их любите.

Контакт любящих глаз. Безусловную любовь можно донести, как мы уже упомянули, посредством зрительного контакта. В нашей культуре почему-то не принято долго и часто смотреть в глаза друг другу. Возможно, это нормально. Но благодатная сила любви передается именно посредством зрительного контакта, когда мы смотрим глаза в глаза. Глядя в глаза, вы, даже не осознавая этого, можете выразить самые разные чувства: печаль, гнев, ярость, ужас или любовь. Когда вы любящим взглядом смотрите на ребенка, вы заставляете его ощущать себя ценным и нужным человеком. Начиная примерно с шестинедельного возраста, младенцы способны воспринимать и впитывать любовь, которая струится из глаз смотрящих на него близких людей. Дети, не получающие от своих родителей энергии любящих глаз, начинают ощущать неуверенность, что-то неладное в своих отношениях с родителями. Им кажется, что они сделали что-то, что не нравится родителям, но не понимают, что именно.

В современной семье длительный контакт глаз чаще всего проявляется в контексте критики, выражения недовольства. Родители фиксируют свой взгляд на детях, когда сердятся на них, но очень редко пристально смотрят на них с любовью. Вырастая, многие дети затем всю жизнь чувствуют себя очень неуютно при прямом контакте глаз, потому что воспринимают его как проявление враждебности и отводят свой взгляд.

Влюбленные подолгу пристально смотрят в глаза друг другу, словно говоря: "Я люблю тебя". Попробуйте этот способ на своих детях, — и вы будете изумлены тем эффектом, которое даст длительный контакт любящих глаз, особенно если раньше они никогда не испытывали этого.

Физический контакт. Другим важным моментом проявления родительской любви, сохранения ниточки отношений является момент физического контакта. Вряд ли ваш сын или ваша дочь будут отрицательно реагировать на легкое прикосновение к плечу, спине или руке. Прикоснуться к вашему ребенку и при этом задать какой-то вопрос — это совсем легко. Ребенок сознательно этого, возможно, и не заметит, но это фиксирует его душа. Именно посредством такого контакта восполняются душевные силы ребенка. В определенных ситуациях нелишне будет обнять, поцеловать вашего ребенка. Но не следует делать это слишком часто, чтобы он не чувствовал неловкость.

Иногда бывает так, что ваш ребенок безо всякой причины, просто так нуждается в ласке. Если вы готовы дать своему ребенку ожидаемое им, он будет вам благодарен. Обнимать и целовать своих детей — это самый чудесный способ давать понять им через прикосновения, что их действительно любят, ими дорожат. Один известный педагог говорит, что детям требуется:

- четыре крепких объятия в день для того, чтобы они выживали;
- восемь крепких объятий в день для того, чтобы они были здоровы;
- двенадцать крепких объятий в день для того, чтобы они росли.

Дети, которых родители не обнимают и не целуют, в конце концов начинают думать, что они не достойны этого и ощущают неуверенность,

обиду, отверженность. Вырастая, на многие ситуации они реагируют деструктивным поведением.

Исследования показывают, что детей обоих полов в течение первого года жизни обнимают примерно одинаково часто. После этого дети женского пола продолжают получать столько же физической нежности. А вот число объятий, получаемых мальчиком, разительно сокращается, — приблизительно до 20 процентов от тех объятий, что получает пятилетняя девочка. Некоторые родители думают, что излишняя нежность к мальчику превратит его в неженку. Однако жизнь показывает обратное: мальчики, которых часто обнимают, которые получают много других физических контактов, вырастают сильными, мужественными и уверенными в себе. Те же, кто мало или совсем не получают физического контакта от родителей, могут вырасти неуверенными в себе, считающими, что их нельзя любить.

Третий и, наверное, самый эффективный способ показывать ребенку, что вы действительно любите его, — **безраздельное внимание**. Этот способ требует, чтобы вы регулярно проводили определенное время с сыном или дочерью.

Детям необходимо бывать со своими родителями, чувствовать свою связь с ними, они нуждаются в разговорах со взрослыми. Это нужно им, как пища для роста. Безраздельное внимание — это не только ситуация, когда вы смотрите на ребенка, беседуете с ним или прижимаете его к себе. И то, и другое, и третье не требует от родителя особых усилий. Иногда это означает, что вам придется отложить свои дела, когда вашему ребенку понадобится такое внимание. Родители, как правило, менее всего склонны идти на подобные жертвы.

Безраздельное внимание — это время, когда ваше внимание безраздельно принадлежит вашему ребенку. Это глубинная потребность души ребенка. От того, в какой мере удовлетворяется эта потребность, зависит будущее ребенка: каким он станет родителем. Если эта потребность не удовлетворяется, ребенок будет постоянно раздражен, ему будет казаться, что для родителей есть вещи поважнее, чем он. Отсюда будет формироваться чувство незащищенности, неуверенности, что, без сомнения, отразится на душевном росте.

Большинство родителей, к сожалению, нечутки к этим запросам своих детей. Момент совместного похода, путешествия или просто прогулки дети запоминают - эти часы являются ресурсами душевных сил на всю их дальнейшую жизнь. Отголоски совместно проведенного времени добрым эхом откликнутся не в одном будущем поколении ваших внуков и правнуков.

Поэтому, дорогие родители, никогда не говорите вопрошающим детям: "У меня сегодня нет времени". Это ложь. На то, что для вас действительно важно, вы ведь время находите. Значит, вы еще не осознали важности вашего родительского служения. Берегитесь опоздать показать ребенку свою любовь!

Подготовила психолог Центра «Вега» Гудзикевич И.В.