

Воспитание любовью (физический контакт).

Способы выражения любви к ребенку можно классифицировать по **четырем типам**: контакт глаз, физический контакт, пристальное внимание и дисциплина. Каждая область принципиально важна.

1. Оказалось, что внимательнее всего ребенок слушает нас, когда мы смотрим ему прямо в глаза.

Остановитесь! Если это ещё малыш, то опуститесь до уровня его глазок.

Если почти догнал Вас в росте, тоже смотрите в глаза.

Смотрите молча, с вниманием, интересом и любовью.

Смотрите, спрашивая об оценках в школе и др. успехах.

К сожалению, мы выразительно смотрим в глаза лишь в те моменты, когда критикуем, поучаем, упрекаем, ругаем и пр. Это катастрофическая ошибка.

Любящий взгляд – один из главных источников эмоционального питания для детей.

Взгляд – это мощное оружие. Злые, презрительные, насмешливые глаза взрослого, устремленного на ребенка, могут оставить след во взрослой жизни в виде невротической вины, неприятия себя и прочих саморазрушающих вещей. Пока ребенок маленький, страх делает его покорным и послушным, и внешне это нас вполне устраивает. Но ребенок растёт, и страх сменяется гневом, обидой, депрессией.

2. Физический контакт

Это не обязательно целоваться, обниматься и пр. Просто любой физический контакт: прикоснуться к руке, обнять за плечи, погладить по голове, потрепать по волосам, шутливо потолкаться и т. п.

Маленькому мальчику нужно, чтобы его гладили, обнимали, баюкали, прижимали к груди, ласкали.

Это физическое проявление любви принципиально важно для мальчика и является решающим в его развитии с самого рождения до 7-8 лет.

Исследования показали, что девочки до года получают в 5 раз больше физической ласки, чем мальчики, это – одна из главных причин, что с мальчиками до трех лет гораздо больше осложнений, чем с девочками.

Вырастая, мальчишки уже не вызывают у нас внутреннего умиления и желания приласкать их. Многих людей 7-8-летний мальчишка своей буйной энергией и живостью раздражает, утомляет, действует на нервы, кажется несносным.

Для того чтобы дать ребенку то, что ему необходимо в эмоциональном плане, мы должны признать в себе эти чувства, преодолеть их и стремиться к

внутреннему душевному росту и совершенствованию, чтобы как можно лучше выполнять свои обязанности родителей.

При этом для девочек физический контакт (особенно внешние проявления нежности) становится с годами важнее и достигает пика в возрасте 11 лет. Это ведь критически важный возраст!

3. Пристальное внимание.

Это внимание полностью отданное детям. Сложный пункт. Но важный. Хотя бы на 20-30 минут в день просвещать своё время полностью ребёнку. Отложив телефон, не заглядывая в компьютер, не смотря одним глазом в телевизор или делая гимнастику.

Только родитель абсолютно свободный от всего, желательно настроенный на активное слушание ребёнка, и сам ребёнок.

Внимательно и сосредоточенно слушать ребенка надо уметь! Он должен убедиться, что вы понимаете все, о чем он пытается вам рассказать. Когда ребенок уверен, что вы осознаете его чувства, мысли и желания, он гораздо охотнее будет положительно реагировать на ваши дисциплинарные требования, особенно если вы не согласны с ним.

Ничто в такой степени не озлобляет ребенка, как ваше требование сделать что-то, если при этом он чувствует, что родители не понимают его позиции.

Ребенку надо дать возможность почувствовать, что он единственный в своем роде. Пристальное внимание!!! Он особенный!

Не получая пристального внимания ребенок испытывает беспокойство, потому что он чувствует, что все на свете важнее, чем он.

В этой связи есть несколько советов, когда лучше проявлять так называемое «пристальное внимание»:

Первый период восприимчивости – это когда ребенок смеется от души над чем-то. Например, ребенок смотрит телевизор и от души хохочет над смешной сценой. Тут родители имеют возможность, разделяя его веселье и обсуждая комические подробности, ласково смотреть ему в глаза, прикасаться к нему с нежностью и полностью сосредоточить свое внимание на нем. Но делать это надо вовремя, так как оборона сопротивляющегося ребенка ослабевает ненадолго.

Второй период восприимчивости – это когда ребенок совершил нечто такое, чем он справедливо и по-настоящему гордится. Это не может быть просто какой-то пустяк. Он должен чувствовать, что то, что он сделал, всерьез здорово! Хваля его (и за дело!), родители могут с гордостью посмотреть ему в глаза, одобрительно похлопать по плечу (и уделить ему пристальное внимание, если будет подходящий момент). И опять мы должны быть осторожны и не перестараться, быстро "включиться" и "выключиться".

Третий период восприимчивости – это когда ребенок не здоров

физически. Ребенок может быть болен или ударился, и его восприимчивость в это время не совсем предсказуема. Иногда болезнь или боль могут усилить его способность воспринимать привязанность и нежность, иногда, наоборот, он может еще глубже спрятаться в свою раковину, как улитка. Мы, родители, должны быть постоянно начеку, чтобы воспользоваться тем преимуществом, которое дает нам эта возможность и проявить любовь к ребенку, когда он болен или страдает. Ребенок никогда не забудет эти драгоценные специфические минуты душевной близости.

Четвертый период восприимчивости наступает тогда, когда ребенок травмирован эмоционально. Это часто случается, когда возникает конфликт со сверстниками, и они берут над ним верх, скорей всего несправедливо. В такой момент эмоциональных страданий многие сопротивляющиеся дети способны принимать проявления нашей любви.

Пятый период восприимчивости в большой степени зависит от предыдущего опыта общения с этим конкретным ребенком. Например, один ребенок может быть более открытым во время длительных прогулок с родителями, когда на пути встречается столько интересного, о чем можно поговорить и поделиться впечатлениями. В это время ребенок более восприимчив к проявлению любви со стороны родителей.

Для другого ребенка – самое приятное время общения перед сном, когда родители читают, разговаривают. Естественно, что в это время ребенок более настроен на нашу любовь.

Вот почему так важно ежедневно выкраивать хоть несколько минут для открытого, приятного и теплого общения наедине с ребенком, особенно с сопротивляющимся. Время перед сном – ценный вклад в хорошие эмоциональные отношения в настоящем и еще большее укрепление их в будущем.

