

Дельные советы!



**Безусловно принимать ребенка-
значить любить его
не за то, что он красивый, умный, способ-
ный, помощник и так далее,
а просто так, просто за то, что он есть!**

Нередко можно слышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь... (лениться, драться, грубить)». В этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят (или будут любить), **«только если...»** Такое отношение внедряется и в сознание детей.

Психологами доказано, что потребность в любви, то есть **нужности другому**, одна из фундаментальных человеческих потребностей. 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...»

Психологи рекомендуют 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.

Конечно, ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не

получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно - психические заболевания.

Советы:

Совет первый

Посмотрите, насколько вам удастся принимать вашего ребенка. Для этого в течение дня постарайтесь подсчитать, сколько раз вы обратились к нему с радостным приветствием, одобрением, поддержкой, и сколько - с упреком, замечанием, критикой. Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.

Совет второй

Закройте на минуту глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга. Как вы показываете, что вы рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: вот он приходит домой и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Теперь вам легче будет сделать это на самом деле, до всяких других слов и вопросов.

Совет третий

Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день (обычные утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считается).

Примечание: Неплохо то же делать и по отношению ко взрослым членам семьи.

Совет четвертый

Выполняя два предыдущих задания, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои чувства тоже.

