

Воспитание детей. Как правильно любить своего ребенка (по материалам книги Р. Кэмпбелл «Как на самом деле любить детей»)

Предпосылки хорошего воспитания

При воспитании детей принципиально существенны и важны **Дом и взаимоотношения между супругами**. По важности они перевешивают все другие отношения, в том числе и отношения между родителями и детьми. То, как ребенок ощущает свое место в мире и свою безопасность, зависит от глубины и искренности отношений, которые сложились между мужем и женой. Вот почему так необходимо обеспечить самые лучшие отношения между супругами, прежде чем пытаться серьезно изменять отношение к ребенку в позитивную сторону.

Настоящая **любовь безоговорочная** и должна проявляться во всех искренних отношениях. Именно такая безусловная, не зависящая ни от чего любовь и является **фундаментом**, на котором основаны надежные взаимоотношения со своими детьми, именно это может обеспечить реализацию потенциальных возможностей и талантов ребенка в полной мере. Мы можем быть уверены, что ребенок правильно воспитан и дисциплинирован, только если в основе воспитания лежит безусловная любовь. Без этого невозможно проникнуть в душу ребенка, оценить его поведение и понять, как справиться с его непослушанием. Что же такое безоговорочная любовь? Любить ребенка, безусловно - значит, любить его независимо ни от чего. Независимо от его внешности, способностей, достоинств и недостатков, плюсов и минусов, красоты и уродства. Независимо от того, чего мы ждем от него в будущем, и, что самое трудное, независимо от того, как он ведет себя сейчас. Это, конечно, вовсе не означает, что нам всегда нравится его поведение. Безусловная любовь означает, что мы любим ребенка, даже если его поведение вызывает у нас отвращение.

Самый главный вопрос для любого ребенка: "Вы любите меня?". Если мы любим ребенка, безусловно, он чувствует, что ответ на этот вопрос утвердительный. Если же мы любим его условно - в зависимости от его успехов, поведения и пр., - он теряет уверенность в себе, становится тревожным и напряженным. От ответа, который получает ребенок на этот жизненно важный для него вопрос, в значительной степени зависит его основное отношение к жизни. Это принципиально значимо для его дальнейшего развития.

Ребенок обычно задает этот вопрос всем своим поведением, ребенок показывает нам, в чем он больше нуждается, каковы его эмоциональные потребности, может, ему нужно больше любви, больше дисциплины, больше признания его как личности, больше понимания.

Своим поведением мы, родители, и те, кто связан с детьми, удовлетворяем эти потребности, но мы можем сделать это как следует, только если наши взаимоотношения с детьми основаны на безусловной любви! На ребенка наши поступки действуют гораздо сильнее, чем слова.

Есть важное понятие, которое необходимо осознать родителям, это тот существенный факт, что у каждого ребенка есть **эмоциональный резервуар** (конечно, это фигуральное выражение, но понятие совершенно реальное). У каждого ребенка есть определенные эмоциональные потребности, и то, как они удовлетворяются (через любовь, понимание, дисциплину и т.д.), определяет многое: прежде всего как ребенок себя чувствует, доволен ли он, злой, подавленный или полон радости. Во-вторых, это определяет его поведение: послушный или непослушный, плаксивый, игривый, веселый, замкнутый. Естественно, чем полнее эмоциональный резервуар ребенка, тем положительное его эмоции и тем лучше его поведение. Только если эмоциональный резервуар полон, можно ожидать, что ребенок будет развиваться наилучшим образом или стараться изо всех сил. А кто отвечает за то, чтобы этот резервуар был всегда полон? Вы уже догадались, конечно, - родители! Поведение ребенка является сигналом, указывающим на состояние этого резервуара.

Как передать свою любовь детям

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

Контакт глаз. К сожалению, родители так легко вырабатывают у себя ужасающую привычку смотреть на ребенка строго, когда они настаивают на своем, особенно на чем-то неприятном для ребенка!

Когда вы впервые задумаетесь о контакте глаз, это покажется вам не слишком существенным для вашего ребенка, существенную роль играет контакт глаз. Открытый,

естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку важен не только для установления хорошего коммуникационного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей. Хотя мы и не осознаем этого, но используем контакт глаз как основное средство передачи своих чувств, в том числе и любви, особенно к детям. Ребенок использует контакт глаз с родителями (и другими людьми!) для эмоциональной подпитки. Чем чаще родители смотрят на ребенка, стараясь выразить ему свою любовь, тем больше он пропитан этой любовью и тем полнее его эмоциональный резервуар.

Что же такое контакт глаз? Это просто значит, что вы смотрите прямо в глаза другому человеку. Большинство людей не осознают, насколько это решающий фактор. Пробовали ли вы когда-нибудь поговорить с человеком, который упорно отворачивается, избегая смотреть вам в лицо? Это трудно, представьте себе, и очень резко влияет на наше отношение к нему. Нам симпатичнее и больше нравятся люди с открытым и дружелюбным взглядом, искренней улыбкой, доброжелательным и дружелюбным отношением к собеседнику, приятном для ребенка!

Физический контакт. Казалось бы, проще всего выразить свою любовь к ребенку ласковым прикосновением. Тем не менее, поразительный факт: исследования показали, что большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости: помогая им одеться, сесть в машину и пр. Вы редко встретите родителя, который просто так, по доброй воле, без всякого повода воспользуется возможностью ласково прикоснуться к своему ребенку.

Имеется в виду любой физический контакт: прикоснуться к руке, обнять за плечи, погладить по голове, потрепать по волосам, шутливо потолкаться и т. п. Если пристально понаблюдать, как родители общаются с детьми, то на самом деле большинство стараются свести к минимуму физический контакт. Похоже, как будто эти бедные родители считают, что их дети - это механически двигающиеся куклы, и задача заключается только в том, чтобы научить их ходить и вести себя правильно без всякой помощи. Эти родители даже не представляют себе, какие фантастические возможности для общения они упускают. В их руках замечательный секрет укрепления эмоционального равновесия ребенка; раскрыть этот секрет и применять его на практике - значит, добиться успеха в трудной роли родителя.

При каждодневном общении с детьми любящий взгляд и нежное прикосновение совершенно необходимы. Они должны быть естественны, действовать умиротворяюще на ребенка, не быть демонстративными и чрезмерными. Ребенок, растущий в доме, где родители успевают сделать это, будет чувствовать себя уверенно и спокойно и с самим собой, и с людьми. Ему будет легко общаться с другими, и, следовательно, он будет пользоваться общей симпатией и у него будет хорошая самооценка. Соответствующий возрасту физический контакт и постоянный контакт глаз - это два наиболее драгоценных дара, которые мы можем передать нашим детям. Это наиболее эффективные способы заполнить эмоциональный резервуар ребенка и помочь ему развиваться наилучшим образом.

Маленькому мальчику очень нужно, чтобы его гладили, обнимали, баюкали, прижимали к груди, ласкали, целовали и т.д. Это физическое проявление любви принципиально важно для мальчика и является решающим с самого рождения до 6-7 лет. Исследования показали, то девочки получают в 5 раз больше физической ласки, чем мальчики...

Цель пристального внимания. Что же определяет пристальное внимание? "Я наедине с моей мамой (папой)". "Она (он) только со мной". **"В эту минуту я самый, самый главный на свете для моей мамы (папы)" - вот что должен чувствовать ребенок в этот момент, вот что является целью пристального внимания.**

На пристальное внимание к ребенку нужно не так уж много времени. Иногда те несколько минут, когда вы полностью сосредоточены на своем ребенке, могут сделать чудеса. Каждый момент идет в актив, каждая минута значима.

Конечно, очень важны более длительные периоды пристального внимания. По мере того как дети растут, это время, когда вы полностью сосредоточиваетесь на своем ребенке, следует увеличить. Для старших детей нужно время, чтобы душа их оттаяла, защитные механизмы ослабли, и они почувствовали себя внутренне свободными настолько, чтобы раскрыть душу, поделиться самыми сокровенными мыслями, особенно если что-нибудь сильно тревожит и мучает. Как вы уже уяснили себе, если уделять ребенку пристальное внимание с самого раннего возраста, он воспринимает это совершенно естественно, и ему гораздо легче и привычнее делиться своими эмоциональными затруднениями с родителями.

Пристальное внимание требует времени, его трудно осуществлять постоянно, оно весьма обременительно для уже измученных родителей. Но пристальное внимание - наиболее мощное средство постоянного пополнения эмоционального резервуара ребенка и обеспечения его полноценного развития в будущем.

Соответствующая и несоответствующая любовь.

Бытует мнение, что пламенная любовь портит ребенка, другая точка зрения - нельзя любить ребенка слишком. Путаница в этом вопросе часто принуждает сторонников этих полярных точек зрения принимать крайние меры. Первая группа настаивает на строгой дисциплине, вторая потворствует снисходительности.

Соответствующая любовь к ребенку обеспечивает полноценное воспитание и благоприятствует эмоциональному росту ребенка и укреплению его уверенности в себе, тогда картина проясняется. Тогда главный принцип воспитания можно сформулировать так: ребенку необходимо изобилие полноценной, идущей ему во благо любви и, ее естественно, совсем не нужна неполноценная, идущая ему во вред любовь.

Можно определить как **несоответствующую такую любовь** к ребенку, которая препятствует его эмоциональному росту, не удовлетворяет его эмоциональные потребности, поощряет зависимость ребенка от родителя, препятствует его самоуважению, снижает самооценку и уверенность в себе. Наиболее распространены следующие четыре типа несоответствующей любви: чувство собственности, стремление к соблазну, замещающая любовь, перестановка ролей.

Дисциплина.

Родители обычно считают, что дисциплина означает наказание. Но это не одно и то же. Прежде всего, надо определить, что такое дисциплина. В области воспитания детей дисциплина - это тренировка ума и характера ребенка, чтобы он стал самостоятельным, умеющим владеть собой, достойным и конструктивным членом общества. Что включает в себя дисциплина? Что ее формирует? Достойный пример взрослых, моделирование ситуации, словесные и письменные инструкции, письменные просьбы, обучение, обеспечение ребенку самому возможности учиться и набираться различного жизненного опыта, в том числе и умения отдыхать, и все это под разумным и благожелательным руководством взрослых. Конечно, наказание тоже есть в этом списке, но это только один из многих способов обеспечения дисциплины, причем наиболее отрицательный и примитивный. Дисциплины неизмеримо легче добиться, когда ребенок чувствует, что его искренне и глубоко любят, принимают таким, какой он есть. Тогда ребенок может примириться с руководящей ролью родителей без враждебности. Если же он не чувствует, что родители стоят за него горой, то ему в самом деле трудно отождествить себя с ними и с их ценностями. Если нет сильной, здоровой, основанной на искренней любви и привязанности связи с родителями, ребенок реагирует на диктат родителей с гневом, враждебностью, негодованием, обидой. Он рассматривает каждую просьбу (или требование) как навязанную ему повинность и активно учится сопротивляться. В самых тяжелых случаях ребенок научается рассматривать любую просьбу родителей с отвращением, все делать назло, прямо наоборот тому, что от него ожидают и требуют.

В тот момент, когда ребенок совершил проступок, прежде чем закричать на него и наказать, Вы должны руководствоваться следующими принципами:

Первый принцип - важно **внимательно выслушать ребенка, когда он говорит с вами**. Второй принцип - совершенно необходимо **сдерживать свои эмоции** в эти минуты, при воспитании ребенка худший враг - это бесконтрольные взрывы эмоций, особенно родительского гнева. Слишком бурное проявление негодования, особенно бесконтрольные взрывы гнева и бешенства, поначалу очень пугают ребенка. Но ребенок растет, и когда родители слишком часто теряют контроль над собой, впадая в гнев и ярость, это исподволь подтачивает его уважение к родителям и наряду с этим постепенно разжигает его собственные дурные наклонности к невоздержанности, гневу и злобе. Если внимательно задуматься, то бесконтрольные взрывы эмоций вызывают неуважение любого человека. Но важно помнить, что раз уж так случилось и Вы потеряли хладнокровие, то не надо бояться извиниться перед ребенком, когда вы остыли и пришли в себя. Даже из такой плохой ситуации можно выйти с достоинством. Поразительно, насколько приятным может стать общение, если взрослый проявит достаточно мужества и извинится. Хотите верить, хотите нет, но если после ссоры воцаряются мир и покой, душевная близость и сердечное тепло, ребенок (и родитель) никогда не забудет эти драгоценные минуты. Они бесценны. Контролируйте свой гнев! Важно помнить, что при некоторых обстоятельствах гнев трудно

сдерживать. Например, 1) когда у человека депрессия; 2) когда человек чего-то боится; 3) когда человек плохо чувствует себя физически; 4) когда человек переутомлен психически или физически.

Ловушка физического наказания

Важная причина, по которой опасно использовать физическое наказание как средство контроля за поведением, состоит в том, что оно резко облегчает чувство вины. **Телесное наказание приводит к деградации, дегуманизации и унижению ребенка.** В результате ребенок может чувствовать, что порка - это наказание, достаточное само по себе. Если его наказывают часто и сурово, у ребенка не вырабатывается необходимое чувство вины, что препятствует развитию у него полноценного осознания себя как личности. Без фундамента безусловной любви ребенок не сможет пройти все фазы развития, особенно отождествление себя с родителями, что искалечит формирование здоровой психики и самооценки.

Ожидать, что наказание само по себе приведет к чему-нибудь, кроме отрицательных результатов, - это трагическая ошибка. Наказание без твердого фундамента безусловной любви и дисциплины, основанной на любви, не может не привести к плохим отношениям между родителями и детьми. К несчастью, такое воспитание типично для нашего времени. Это одна из причин, по которой у современных детей возникают непредсказуемые осложнения во всех сферах - от трудностей в школе до личностных проблем.

Просьбы

Для того чтобы добиться от ребенка хорошего поведения, прежде всего следует обращаться к нему с **вежливыми просьбами**. Еще важнее, чтобы **просьбы опирались на чувство личной ответственности**. Ребенок чувствует, что он в равной степени отвечает за свое поведение, как и родители, которые уверены, что он выполнит их просьбу. Ребенок инстинктивно знает, что у него есть выбор, как себя вести. Когда родители просят о том, чтобы он вел себя хорошо, ребенок ощущает, что родители понимают, что он сам способен думать, принимать решения, контролировать свое поведение и должен учиться отвечать за свои поступки.

Если вместо приказов как можно чаще будут звучать просьбы, ребенок будет расти в полной уверенности, что родители на его стороне, что они его союзники, что они хотят помочь ему сформировать характер и выработать линию поведения. Это важно.

Если требуя достойного поведения, родители в основном опираются на приказы, ребенок может быть послушным. Но он склонен повиноваться только потому, что мама и папа требуют этого, а вовсе не потому, что так вести себя лучше, по его мнению. Он не будет смотреть на своих родителей как на союзников, которые стараются ради его собственных интересов. Ребенок будет считать, что они требуют хорошего поведения ради порядка, тишины, чтобы их считали прекрасными воспитателями, короче, ради их собственных интересов.

Необходимо понять, что когда мы обращаемся к ребенку с просьбами, это просто очень эффективный способ давать ему инструкции. Это не унижает нас, не делает нас мягкотелыми, не означает, что мы не можем настоять на своем. Обращаясь к ребенку с просьбами, мы просто выбираем более разумный, приятный, деликатный способ передачи инструкций. Особенно это правильно, если вы хотите, чтобы ваш ребенок с удовольствием, без всякого отвращения выполнял ваши просьбы.

Прямые инструкции

Однако надо смотреть в лицо фактам: просьбы не всегда достаточны. Иногда родители должны быть более настойчивы и **выдавать директивы не как просьбы, а как прямые инструкции (команды)**. Это обычно случается, когда ребенок не выполняет просьбу. Прежде чем предпринимать дальнейшие действия, родители должны убедиться, что их просьба соответствует возрасту и развитию ребенка и его возможностям. Наиболее частая ошибка заключается в том, что ребенка просят сделать что-то, что кажется ему по силам, а на самом деле это не так.

Классический пример: вы просите 4-летнего ребенка собрать свои вещи. Если ему надо поднять 2-3 вещи, он справится, если больше - просьба ему не по силам. Родители часто ошибочно считают, что подобное ему по силам, и сердятся, когда ребенок отказывается или не справляется. Они наказывают его вместо того, чтобы помочь.

Если вы часто обращаетесь с просьбами к ребенку, это может принести ему еще одну реальную пользу: вы сможете определить, по силам ли ему та или иная задача. Вы знаете

своего ребенка лучше, чем кто бы то ни был. Если много раз ребенок с удовольствием выполнял вашу просьбу, а тут вдруг он неожиданно заупрямился и отказывается, очень вредно сердиться, и наказывать его. Попробуйте узнать, в чем дело, потому что это может оказаться исключительно важно. Гораздо ценнее добиться, чтобы ребенок добровольно выполнил вашу просьбу, чем насиловать его и заставлять делать что-то до того, как станет ясно, почему он отказывается. А если причина такого неожиданно странного поведения моего ребенка обоснована, то это меня следует наказать за то, что я заставил его силой решать чересчур сложную задачу.

Раз уж я собираюсь, как следует выполнять свои родительские обязанности, я отвечаю за то, чтобы мой ребенок вел себя хорошо; но при этом я обязан охранять его общее благополучие. Я должен также следить за тем, чтобы ребенок не был травмирован, если я злоупотребляю своей властью. Его будущее счастье и здоровье серьезно зависят от того, как я использую свой родительский авторитет.

Тут есть очень важное примечание: это одновременно и совет, и предупреждение. **Чем больше родители используют такие авторитарные методы, как приказы, нагоняи, придирки, ворчание, крики, брань, тем меньше это все действует на ребенка.** Это как в той притче про мальчика, который столько раз кричал "волки", что ему все перестали верить. Если в обычае у родителей вежливое обращение к ребенку, то временами даже прямая команда даст необходимый эффект. Но чем чаще родители прибегают к авторитарному тону, приказывая ребенку, тем хуже будет его реакция. Если к тому же вдобавок родители разгневаны, раздражены, настроены враждебно или впадают в истерику, общаясь с ребенком, то не следует ждать от него отклика на ваши просьбы.

Мы должны беречь мощные залпы приказов для действительно важных моментов. У нас должны сохраняться резервы для критических случаев. Очень важно стараться поддерживать в доме, насколько это только возможно, приятную атмосферу, обращаясь к ребенку с разумными, доброжелательными просьбами.

Открытое неповиновение

Неповиновение - это открытое сопротивление и прямой вызов родительской власти. Конечно, оно, так же как любое дурное поведение, требует наказания.

И такие столкновения порой неизбежны, хотя родители должны стараться уклоняться от неприятных стычек. Это не значит, что мы должны потакать безрассудным капризам и желаниям детей, но мы должны постоянно перепроверять свои родительские ожидания, убеждаясь, что они разумны, доброжелательны, соответствуют возрасту ребенка, уровню его развития, способности реагировать. Да, бывают моменты, когда наказание необходимо, но **если родители слишком часто наказывают своего ребенка, им стоит заново проанализировать свои отношения с ним**, задуматься, не слишком ли много они хотят от сына или дочери.

Представьте, что ребенок становится непослушным, неуправляемым, явно бунтует и не реагирует ни на какие уговоры, эмоциональную поддержку, пополнение эмоционального резервуара. Ребенок не откликается ни на просьбы, ни на строгие команды и продолжает упорствовать в своем неповиновении. Опять же позвольте мне подчеркнуть, что эта ситуация должна быть крайне редкой в вашей семье. Но если все же это случается, то, прежде чем прибегать к наказанию, вы должны убедиться, что испробовали все, что в ваших силах. Он должен быть наказан, но как?

Соответствующее наказание

Определить необходимое наказание всегда трудно. Наказание должно соответствовать проступку. **Ребенок очень чувствителен к справедливости и логичности наказания.** Он знает, когда родители слишком перестарались или же слишком жестоки с ним. Он также замечает, когда родители слишком часто мирятся с его плохим поведением. Он обнаруживает их непоследовательность или в отношении к нему одному, или в сравнении с другими детьми, особенно братьями и сестрами. Вот почему **родители должны быть строги и настойчивы, всегда требуя соответствующего поведения, в то же время не боясь продолжать любить и дисциплинировать ребенка одновременно.** Родители должны проявлять гибкость, особенно в отношении наказаний, по нескольким причинам.

Во-первых, **родители могут ошибаться.** Если вы считаете, что не должны ни при какой ситуации изменять свои дисциплинарные меры, коль скоро решение принято, вы собираетесь загнать себя в угол. Конечно, родители могут передумать и ослабить или усилить наказание. (Не считайте, что раз уж ребенок наказан, изменить ничего нельзя.)

Естественно, родители не должны слишком часто менять свои решения так, чтобы угрозы не выглядели пустой болтовней и не пугали ребенка. Например, если провинившегося ребенка на один час запирают в спальне, а потом родители обнаруживают факты, уменьшающие его вину, и наказание оказывается незаслуженно суровым, тогда логично и естественно объяснить это ребенку и уменьшить наказание. Если же ребенок был уже наказан или по какой-то другой причине пострадал от незаслуженного наказания, родители поступят совершенно правильно, если извинятся перед ребенком и попытаются исправить ситуацию.

Родители должны быть гибкими, чтобы изменять свой подход к ребенку, когда это необходимо по ситуации. Родители также должны быть гибкими, чтобы **иметь мужество извиниться перед ребенком**. Необходимость время от времени менять решения и необходимость извиняться должны быть в арсенале воспитателя. Сохранять гибкость, для того чтобы соответственно изменять наш подход к дисциплине, и сохранять твердость характера - это две разные вещи. Обе существенны. Твердость прежде всего предполагает, что мы знаем, что следует ожидать от ребенка и его реакцию на наши просьбы. Например, ожидать от двухлетнего ребенка, что он последовательно будет реагировать на нашу первую просьбу, по крайней мере неразумно.

Нормальный двухлетний малыш, естественно, будет отрицательно настроен на все наши просьбы, покажется нам непослушным и будет открыто сопротивляться дисциплине, но это для него естественная реакция на этой стадии развития. Давайте назовем ее негативизмом двухлетних. Наказание за это ничем не оправдано. Любящие родители двухлетнего малыша, конечно, должны быть твердыми, но они должны четко определить границы дозволенного, а не наказывать. Родителям следует контролировать поведение своего ребенка, твердо, но нежно управляя им.

По мере того как ребенок становится старше, его способность реагировать на словесные просьбы возрастает, и приблизительно к четырем с половиной годам (хотя у каждого ребенка по-своему) родители могут ожидать, что он среагирует на их просьбу с первого раза. Важно помнить, что быть твердым вовсе не означает быть отталкивающим. Твердость, основанная на любви, не требует от нас ни злости, ни грубости, ни громких криков, ни властного тона - ничего, что было бы неприятно ребенку и нам.

Один из самых главных уроков, который важно помнить, если мы хотим как следует воспитывать детей, - каждому ребенку нужен и контакт глаза в глаза, и физическое прикосновение, и пристальное внимание, но одновременно и дисциплина. **Ребенок должен чувствовать и нашу любовь, и нашу твердость**. Искренняя привязанность совершенно не противоречит твердости и требовательности по отношению к своему ребенку. Нежность и ласковое обращение не уменьшают твердость и не пестуют вседозволенность. Вседозволенность предполагает недостаток твердости и отсутствие границ, в рамках которых допустимо нормальное поведение ребенка, а вовсе не любовь. Когда взрослые сознательно испробовали все методы воздействия на ребенка, о которых мы говорили выше, а он продолжает быть вызывающе непослушным, родители должны наказать его. Эта форма открытого неповиновения и полного пренебрежения должна быть сломлена. Наказание должно быть достаточно суровым, чтобы сломить враждебное противостояние, но оно должно быть как можно мягче, чтобы предотвратить осложнения, которые мы обсуждали выше. Если строгая команда или объяснение достаточны, чтобы сломить враждебность и неповиновение, зачем более сильные карательные меры? Если достаточно запереть ребенка в комнате на какое-то время, чтобы он начал слушаться, прекрасно. Если удастся ограничиться запретом развлекаться на какое-то время, прибегните к этой мере наказания. Факты упрямы: иногда необходимо даже телесное наказание, чтобы сломить длительное и упорное враждебное неповиновение ребенка, но это самая крайняя мера.

Будьте осторожны

Если уж вы прибегли к физическим наказаниям, будьте очень осторожны во всех отношениях. Во-первых, **ребенок должен точно знать, за что его наказывают**. Объясните ему четко и ясно, в чем он конкретно провинился. Такие общие слова, как "плохой мальчик", могут ранить его самооужание и снизить его самооценку, и их ни в коем случае нельзя применять. Во-вторых, родители должны быть осторожны, чтобы **не причинить никакой физической травмы ребенку**; например, легко нечаянно ему сломать палец. В-третьих, **немедленно после наказания оставьте его одного, дайте ему выплакаться**. Родители должны быть неподалеку, выжидая, когда он перестанет плакать. Вот он успокоился, оглядывается по сторонам и задает свой вечный вопрос: "Вы еще меня любите?" Родители должны тогда **продемонстрировать свою любовь через**

контакт глаза в глаза, физическое прикосновение, пристальное внимание, чтобы заново уверить ребенка, что его, несмотря ни на что, в самом деле по-прежнему искренне любят.

Сопrotивляющийся ребенок

Как помочь сопротивляющемуся ребенку, т. е. такому, который сопротивляется выражению любви и нежности со стороны родителей. Они сопротивляются контакту глаза в глаза, они не хотят, чтобы до них дотрагивались при физическом контакте, и им безразлично пристальное внимание. Это может выражаться в разной форме. Некоторые дети лишь слегка сопротивляются, другие чувствуют себя ужасно неловко, когда родители выражают им свою, некоторых устраивает только одна какая-нибудь форма проявления родительских чувств. Каждый ребенок уникален. **Сопrotивляющийся ребенок - постоянная загадка для родителей.** В результате многие родители в конце концов отказываются от всяких эмоциональных контактов, считая, что "раз уж ребенок так хочет, пусть будет по его". Они думают, что ребенку не нужна их любовь, привязанность и внимание. Это ошибка!

Как бы упорно ребенок ни сопротивлялся, ему все равно необходимы все проявления безусловной любви. Однако раз уж он так сопротивляется, мы, родители, должны **постепенно приучать его принимать наши знаки внимания доброжелательно.**

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, прикоснуться к нему с нежностью и полностью сосредоточить свое внимание на нем. Но делать это надо вовремя, так как оборона сопротивляющегося ребенка ослабевает совсем ненадолго. Нам приходится, что называется, "включаться" и "выключаться", иначе в будущем он будет сопротивляться такой тактике.

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 нездоров 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.

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 более открыто принимать проявления нашей любви к ним.

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 или молятся вместе. 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.