

КАК НА САМОМ ДЕЛЕ ЛЮБИТЬ ДЕТЕЙ?

Современный мир с его экономическими кризисами, увеличением количества разводов, ухудшением качества образования, постоянными стрессами и прочими «прелестями» цивилизации истощает людей физически, эмоционально и духовно, поэтому им все труднее воспитывать детей. Именно дети, которые наиболее уязвимы и больше всего нуждаются в любви, тяжелее всего страдают в этом мире.

Большинство родителей смутно представляют себе, что ребенку нужны не только еда, дом, одежда, образование, но и руководство, а главное - любовь! Но именно безоговорочную, безусловную любовь родители и не умеют проявить. Для того чтобы за то короткое время, когда ребенок с ними, дать ему все, что отец и мать могут, они должны и уметь выражать эту любовь.

Родителям следует знать, что дом, несмотря на многие отвлекающие обстоятельства (школа, друзья, улица и пр.), сильнее всего влияет на ребенка. На втором месте по значимости стоит врожденный темперамент. Даже новорожденные уже отличаются по темпераменту: это и уровень активности, ритмичность циклов сна и бодрствования, реакция на новый стимул, ее интенсивность и порог ответной реакции, смена настроений, способность отвлекаться, концентрация внимания и настойчивости. Оказывается, что наиболее подвержены стрессам, особенно при завышенных родительских ожиданиях, именно дети с высокой степенью реактивности (то есть сверхэмоциональные), дети, отстраняющиеся и замыкающиеся в новой ситуации, дети, плохо приспособляющиеся к переменам, дети, у которых чаще всего плохое настроение. И, к сожалению, обычно такие ребята получают меньше любви и внимания со стороны взрослых. Исследователи оценивали новорожденных по этим характеристикам темперамента и могли четко предсказать, будет ли ребенок «легким» или «трудным». «Легкие» дети растут у любящих матерей, «тяжелые» дети чаще у нелюбящих матерей, которые сознательно или подсознательно не хотели ребенка. Основные типы темперамента в значительной степени влияют на то, как растет и развивается ребенок. Осознание этих типов помогает родителям избежать ненужного чувства вины, если, несмотря на любовь, ребенок растет «трудным». Таким детям легче справиться с жизнью при любящих и заботливых родителях, помогающих сглаживать трудности характера.

Ясно, что большинство родителей любят своих детей. При этом обычно считается, что родители естественным образом умеют передать свою любовь ребенку, но на самом деле они не знают, как это делать. И отсюда ощущение у многих современных детей, что им не хватает безоговорочной любви и

безусловного одобрения со стороны родителей. Это самая главная причина трудностей с детьми. Когда отношения между родителями и детьми не основаны на безоговорочной любви и привязанности, тогда и возникают все осложнения: плохая дисциплина, отставание в учебе, конфликты со сверстниками.

Безусловно, в семье самое главное — хорошие отношения между супругами. Надо знать, что существует разница между познавательными (интеллектуальными, рациональными) и эмоциональными (чувственными) взаимосвязями. Люди, которые в основном общаются на познавательном (когнитивном) уровне, имеют дело с фактами (деньги, работа, спорт, наука и прочее), исключаящими эмоции. Им трудно говорить об эмоциональных вещах и поэтому сложно поддерживать теплые отношения со своим супругом. Люди другого типа больше взаимодействуют на эмоциональном уровне. Факты интересуют их мало, гораздо сильнее у них развита потребность обмениваться чувствами и эмоциями; естественно, они хотят разделить их в семье. Хотя нет чисто познавательных и чисто эмоциональных типов, все-таки большинство мужчин тяготеют к когнитивному полюсу, а женщин — к эмоциональному. При этом так называемый когнитивный тип тоже управляется эмоциями, только он этого не осознает. Например, напряженный, формальный интеллектual способен к глубоким чувствам, но он тратит колоссальную энергию для того, чтобы эмоции не беспокоили его и не мешали ему. Но к несчастью, чувства все равно его беспокоят. Когда кто-то рядом с таким человеком (вроде «эмоциональной» жены или ребенка) просит у него внимания и любви, он не только не способен отвечать, но и приходит в ярость от того, что потревожили его драгоценное равновесие. Женщине необходим, а именно эмоциональная поддержка, понимание ее трудностей и разделение с ней эмоциональных проблем. Если мужчина все заботы о семье, детях, хозяйстве сваливает на женщину и не поддерживает ее теплом своей заботы и внимания, то семейная обстановка не может быть нормальной и естественной; это сказывается и на отношениях супругов, и на их отношениях к детям. Секрет в том, что инициатива проявления любви и внимания должна принадлежать мужу; тогда любовь жены, удесятенная его нежностью, создаст замечательно сердечный и теплый климат. Конечно, вначале проявлять инициативу трудно. Однако муж, который берет на себя и всестороннюю ответственность за семью, и инициативу в проявлении любви к жене и детям, скоро почувствует, что такое счастливый дом, любящая и заботливая, нежная жена, уверенные, благожелательные и спокойные дети.

Ссылки на усталость, работу неубедительны - в конце концов, работает ведь муж для блага своей семьи. Мужья должны не отмахиваться от эмоций жен, а, наоборот, учиться у них эмоциональной отзывчивости и умению сопереживать

другим. Именно безоговорочная, безусловная любовь к супругу — независимо от недостатков, ошибок, возраста, внешнего вида, любовь как стремление к идеалу, любовь как способ совместного переживания горестей и радостей — и обеспечивает плодотворные и глубокие отношения между родителями и детьми. Фундамент, лежащий в основе и обеспечивающий рост ребенка, и осуществление его потенциала в полной мере,— это и есть безоговорочная, безусловная любовь, когда ребенка принимают таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками. Только на этой основе мы можем удовлетворять ежедневные потребности ребенка в эмоциональном контакте.

Родитель должен постоянно напоминать себе, что:

1. Это просто дети;
2. Поэтому они и ведут себя как обычные дети;
3. Очень часто в детском поведении мало приятного;
4. Если я буду правильно выполнять свою роль родителя и любить их независимо от их плохого поведения в данный момент, они смогут стать более зрелыми и отказаться от детских выходов;
5. Если же я буду любить их только тогда, когда я доволен ими (так называемая обусловленная любовь) и только тогда буду проявлять свою любовь, дети не будут чувствовать моей постоянной глубокой любви, и это, в свою очередь, вызовет их неуверенность, снизит их самооценку и действительно помешает им развивать в лучшую сторону свой самоконтроль, добиваться более зрелого поведения. Следовательно, и я как родитель несу ответственность за поведение детей и их развитие;
6. Если я люблю своих детей безусловно, они будут о себе хорошего мнения и будут с собой в ладу. Тогда они смогут контролировать свою тревожность и, соответственно, свое поведение по мере взросления;
7. Если же я люблю их только тогда, когда они выполняют мои требования или достигают того, чего я от них жду, они будут чувствовать себя некомпетентными; у них появится ощущение, что стараться бесполезно, как бы они ни старались, всегда этого недостаточно. Такие дети станут жертвами неуверенности, тревожности и низкой самооценки, и это будет постоянным препятствием их эмоциональному и поведенческому росту. И опять же рост и самоактуализация детей не только их задача, но и моя как родителя;

8. Ради себя и ради своих детей я должен все время стараться, чтобы моя любовь к ним была, насколько только это возможно, безоговорочной. Будущее моих детей зависит от крепости этого фундамента.

Принципиально важно знать, что ребенок с самого рождения исключительно эмоционально чувствителен, а его эмоциональное состояние определяется тем, как он видит свой мир — своих родителей, свой дом, самого себя. Если его мир враждебный, отталкивающий, нелюбящий, то тревожность влияет на его речь, поведение, способность общаться и учиться. Своим поведением ребенок постоянно спрашивает родителей: «Вы меня любите?» И ответ для него жизненно важен. Он должен диктоваться не только чувством безусловной любви, но и поведением родителей, проявляющих в своих поступках безоговорочную любовь.

Второе принципиально важное для родителей понятие: каждый ребенок имеет эмоциональный резервуар. Иначе говоря, у него есть определенные эмоциональные потребности, и то, насколько эти потребности ежедневно удовлетворяются (через любовь, внимание, понимание, дисциплину), определяет многое в поведении ребенка (послушный, капризный, веселый, замкнутый) и то, что он чувствует (злой, грустный, радостный). Естественно, чем полнее эмоциональный резервуар, тем положительнее чувства и тем лучше поведение. Только если эмоциональный резервуар ребенка полон, он будет чувствовать себя наилучшим образом и соответственно развиваться. Ответственность за полноту эмоционального резервуара ребенка несут родители.

Родители должны понять, что дети отражают любовь: если они получают ее, они ее возвращают. Безоговорочная любовь отражается безоговорочно, а условная любовь и возвращается условно. (Например, ребенок только тогда делает то, чего хотят от него родители, когда они выполняют его требования.) Родители должны учиться выражать и передавать ребенку свою любовь различными способами, независимо от его состояния, поведения, навыков, тогда ребенок будет стараться, в свою очередь, проявить любовь к родителям. Цель этой статьи - проследить все способы, которыми родители в действии могут выражать свое чувство любви. Однако родители должны в самом деле любить своих детей - советы психолога посвящены лишь тому, как выразить свои чувства.

Существуют четыре основные передачи безусловной любви: контакт «глаза в глаза», физический контакт, пристальное внимание и дисциплина. Все эти пункты одинаково важны и не работают один без другого; кроме того,

нельзя преувеличивать что-то одно (например, дисциплину) за счет другого. Очень важно также не путать дисциплину с наказанием, это отнюдь не синонимы.

1. Контакт «глаза в глаза». Он важен не только для установления взаимосвязи, но (и это существенно!) для удовлетворения эмоциональных потребностей ребенка. Чем больше и чаще родители смотрят ребенку в глаза, выражая свою безусловную любовь, тем полнее эмоциональный резервуар ребенка. Глубочайшая ошибка - использование контакта глаз для выражения порицания и наказания ребенка. Если родители смотрят в глаза ребенку только тогда, когда ругают его, то и он приучается смотреть на них только с отрицательными эмоциями. Еще более вредно избегать смотреть на ребенка (и на супруга тоже!) для демонстрации неодобрения, используя отсутствие контакта глаз как наказание. Для психики ребенка это может оказаться страшнее и разрушительнее, чем физическое наказание, и ребенок может на всю жизнь запомнить такой прием и испытывать его в будущем и на своих близких. Важно понять, что родителям следует подолгу смотреть детям в глаза дружелюбно и прямо, чтобы выразить свою безусловную любовь, а не порицание за нарушение дисциплины. Поскольку дети повторяют нас в своих действиях, то им это поможет установить хорошие контакты со сверстниками и быть дружелюбными в своих семейных отношениях в будущем.

Исследования врачей и психологов показали, что хуже развиваются именно те дети, которые были лишены в раннем детстве физического контакта и контакта «глаза в глаза» с родителями (так называемая болезнь сиротства, или госпитализм). Более того, оказалось, что контакт «глаза в глаза» с учителем имеет исключительно положительное влияние на способность детей к обучению.

2. Физический контакт. Совсем не обязательно целоваться и обниматься, вполне достаточно похлопать по плечу, взять за руку, просто дотронуться, погладить по голове, потрепать по волосам — все это подкрепляет эмоциональную уверенность ребенка и дает возможность проявить на деле свою безоговорочную любовь к нему. Однако оба типа контактов с ребенком должны быть доброжелательными, естественными (а не демонстративными) и, главное, ежедневными. Причем важно знать, что мальчикам эмоциональный контакт еще важнее, чем девочкам, особенно с отцом, тогда мальчик будет все больше отождествлять себя со своим полом и вести себя все более мужественно. Естественно, с возрастом физический контакт с мальчиком или девочкой-подростком должен видоизменяться, но ни в коем случае не прекращаться. Особенно важен физический контакт, когда ребенок болен, устал или грустит, когда его укладывают спать. Ребенок может запомнить на всю жизнь, как мать и

отец в детстве целовали его на ночь, их колыбельные песни, ласковые слова, прикосновения и прочие проявления искреннего родительского чувства. Для мальчиков непосредственный физический контакт (поцелуи, объятия) очень важен в первые годы, а для девочек критический возраст, когда им больше всего нужны ласка и внимание родителей,— одиннадцать-двенадцать лет.

В переходном возрасте для девочек на первый план выходят ее «я» и сексуальная идентификация со своим полом, что выражается в потребности сексуального одобрения. Его источником в основном становится отец, если он показывает своим поведением, что способен поддерживать девочку в ответственный для нее период. Если отец не выполняет эти важные функции, не обращает никакого внимания на девочку или критикует ее, то ей приходится искать одобрения у других представителей мужского пола, что и приводит к излишне ранней сексуальности.

3. Пристальное внимание - когда родитель полностью сконцентрирован на своем ребенке (и на каждом по отдельности, если их несколько) — жизненно важно для развития самооценки у ребенка. Кроме того, это влияет на способность ребенка правильно относиться к другим и любить их. Подарки, одолжения ни в коем случае не могут быть заменой пристального внимания к ребенку, когда отец или мать остаются с ним один на один и могут дать ему самое ценное, не сравнимое ни с какими подарками — свою заботу, внимание, тепло и любовь. Нужно понять, что открытое общение с ребенком ценнее многих других важных вещей, и мы должны в первую очередь удовлетворять потребность ребенка в общении и пристальном внимании, а не в вещах и подарках, которыми проще отделаться. Не получая пристального внимания от родителей, ребенок излишне тревожится, он чувствует, что все на свете важнее для его родителей, чем он, поэтому ребенок отстает в эмоциональном, психическом развитии, хуже контактирует со сверстниками и более замкнут. Хорошие родители тем и отличаются от обычных, что они выкраивают время для воспитания своих детей, в том числе уделяя им пристальное сконцентрированное внимание, обеспечивающее эмоциональное равновесие ребенка. Для старших детей требуется больше времени, но это окупится и более спокойным периодом отрочества.

Любовь может быть соответствующей, то есть удовлетворяющей эмоциональные потребности ребенка и способствующей его развитию и независимости, и несоответствующей, когда родители сознательно или бессознательно стараются продлить (иногда чрезмерно) время зависимости ребенка от них. Это родители-собственники, рассматривающие ребенка как собственность, а не как личность, которая нуждается в развитии и независимости.

Иногда несоответствующая любовь родителей заключается в том, что они требуют, чтобы дети наперекор своим желаниям и способностям воплотили в жизнь их несбывшиеся мечты. Иногда родители путают роли и требуют от ребенка любви, внимания, как будто именно ребенок должен дать им эмоциональную уравновешенность, а не наоборот. Обычно так случается, если родители больны или устали, но злоупотребление такой переменной ролей ни к чему хорошему не приводит. И всегда нужно помнить, что бескорыстная, безусловная, соответствующая потребностям ребенка любовь жизненно необходима для его эмоционального равновесия, для физического, психического и духовного развития. Родителей очень волнует вопрос дисциплины. Обычно они ошибочно понимают взаимоотношения между любовью и дисциплиной и неправильно оценивают значение дисциплины, считая, что любовь и дисциплина — это две вещи, не имеющие между собой ничего общего. На самом деле их нельзя разделять, нужно помнить, что наказание - лишь незначительная часть дисциплины.

Мы должны дать почувствовать ребенку нашу любовь - и это будет первым и наиболее важным условием хорошей дисциплины. Если родители не применяют психологических рекомендаций общего характера: частый контакт «глаза в глаза», физический контакт, пристальное внимание, позволяющие постоянно держать наполненным эмоциональный резервуар ребенка, бесполезно требовать от него дисциплины. Может быть, маленького ребенка и можно заставить быть дисциплинированным, но в дальнейшем все сорвется. Только здоровые, основанные на безусловной любви взаимоотношения между родителями и детьми позволяют преодолеть все жизненные кризисы.

При воспитании детей дисциплину следует понимать как тренировку психики, ума и характера, чтобы ребенок вырос конструктивно мыслящим и конструктивно действующим членом общества, умеющим контролировать себя. Что же необходимо для этого? Подражание лучшим образцам, копирование положительного примера, устные и письменные инструкции, устные и письменные просьбы, обучение, общение, развлечения и т. д. Наказание тоже надо добавить в этот список, но оно только один из факторов, причем наиболее отрицательный и примитивный. Если ребенок чувствует безоговорочную любовь своих родителей, то он захочет идентифицировать себя с ними, сможет дисциплинировать себя и принять без вражды и сопротивления руководство со стороны своих родителей. Пристальное внимание при общении с ребенком, когда он знает, что родитель понимает его желания и чувства, еще один аспект настоящей любви. Ребенок более активно будет подчиняться дисциплине при условии, что вы уважаете его как самостоятельную, достойную личность. Крайне

ценно в установлении взаимоотношений, особенно в период отрочества, говорить вашим детям, что вы понимаете их (пусть в душе вы и не согласны). Если вы внимательно слушаете ребенка, сконцентрировав на нем все внимание, то вы можете сэкономить нервы, гнев и непослушание ребенка, так как мотивы его непослушания могут оказаться обоснованными и разумными. Кроме того, неумение сдерживаться и контролировать свои чувства, особенно гнев, - злейшие враги родителей, поскольку с возрастом это ухудшает отношения, вызывает неуважение со стороны не только детей, но и супруга. Если же вы не смогли сдержаться, имейте мужество извиниться, иногда это дает неожиданные результаты: восстанавливается эмоциональная связь с ребенком. Очень важно контролировать свой гнев, хотя случается, что усталый, раздраженный, больной родитель не может себя сдерживать. Родителям, которые хотят навсегда сохранить контакт с детьми, надо следить за своим здоровьем, как за физическим, так и за эмоциональным.

Дисциплина - это тренировка ребенка, чтобы он жил достойным. Поэтому чем более дисциплинирован ребенок, тем меньше необходимо наказание. Прimitивное понимание дисциплины при отсутствии безоговорочной любви и приводит к мучительному переходному периоду отрочества, когда подросток становится неуправляемым. Безусловная любовь не уничтожает потребности в наказаниях совсем, но сводит их к минимуму. Телесные наказания унижают ребенка и приводят к деградации и дегуманизации его личности, вызывают агрессивность и отсутствие уважения к родителям и любым другим авторитетам. Ваш ребенок плохо себя ведет. Вместо того чтобы спросить себя: «Что я должен сделать, чтобы исправить это поведение?» - что неминуемо ведет к наказанию, подумайте: «В чем нуждается этот ребенок? Нужен ли ему пристальный любящий взгляд, пристальное внимание, ласковое прикосновение, нужно ли пополнить его эмоциональный резервуар?» А потом уже требуйте хорошей дисциплины. Мы не должны мириться с плохим поведением ребенка, **но наказание - это последнее средство, а не первое, как это часто случается.** Кроме того, прежде чем наказывать ребенка, выясните: может, у него что-то болит, или он голоден, или устал, или расстроился, возможно, его плохое поведение - лишь следствие плохого самочувствия или плохого настроения. Надо сначала понять, что вызывает плохое поведение, а потом уже наказывать за него. Исключительно важно почувствовать, раскаивается ли ребенок в своем плохом поступке и сожалеет ли о нем. Если ребенок искренне раскаивается и переживает, то наказание может оказаться крайне вредным. **Чувство вины и раскаяния и желание не повторять этого больше — вот что нам нужно, а вовсе не месть.** Если же вы физически наказали ребенка, то никакого чувства вины у него не

возникнет, он забудет со временем про «расплату» и снова начнет вести себя плохо. Кроме того, у него появится гнев за несправедливое (по его мнению) наказание, а гнев, обида, горечь останутся с ним дольше, чем того стоит (по большей части не такой уж и серьезный) проступок, за который его жестоко наказали. Надо научиться прощать детям их недостаточно хорошее поведение, тогда дети и сами начнут стараться исправиться. Если вы прощаете ребенка, например, за разбитое окно, это вовсе не значит, что он не должен принять на себя ответственность (например, он должен или сам вставить стекло, или оплатить его стоимость из своей копилки). Очень важно, чтобы ребенок действительно чувствовал раскаяние, а не манипулировал словами извинения, в душе посмеиваясь над нами. Самое главное в дисциплине — это тренировка своим положительным примером, руководством, совместной работой, просьбами, поскольку в глубине души ребенок осознает, что его хорошее поведение нужно и ему самому, а не только родителям. Во многих случаях простых и спокойных напоминаний, особенно с юмором, достаточно, а мы, родители, зачастую по пустякам мечем грома и молнии. В результате происходит девальвация слов и угроз, и ребенок ожесточается чаще, чем следует. Нужно оставить крики и угрозы для действительно опасных ситуаций. Например, если ребенок в неположенном месте перебегает улицу, а мать кричит на него, то он в самом деле быстро и правильно среагирует, только если он не привык не обращать внимания на ее крики.

Иногда взаимоотношения между родителями и детьми перерастают в битву, в противостояние воли и характеров. Прежде чем физически наказать ребенка, родители должны разобраться, что неправильно в их взаимоотношениях и чего они могут ожидать и требовать от своего ребенка. Сначала используйте все доступные вам меры добровольной дисциплины и только в крайнем случае (а лучше никогда, если вы хотите, чтобы ребенок вас любил и уважал) прибегайте к наказаниям. Надо всегда помнить, что именно недостаток твердости у родителей и незнание границ, а вовсе не любовь и нежность вырабатывают у ребенка вседозволенность. Можно использовать систему наград за хорошее поведение, но все эти награды должны ставить себе цель воспитать в ребенке желание быть хорошим, потому что родители любят его и он любит их.