

## **Первое право ребёнка – право на любовь: БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ**

В последние десятилетия психологи сделали ряд замечательных открытий. Одно из них – о значении стиля общения с ребёнком для его развития.

Теперь уже стало бесспорной истиной, что общение так же необходимо ребёнку, как и пища, а неудовлетворённая потребность малыша в психологическом контакте со взрослым может привести его к смерти, что совершенно необъяснимо с одной лишь медицинской точки зрения.

А если продолжить аналогию с пищей, то можно сказать, что общение может быть не только здоровым, но и вредоносным. Плохая пища отравляет организм; неправильное общение «отравляет» психику ребёнка, ставит под удар его психологическое здоровье, а в последствии и его судьбу.

Для маленького ребёнка «общение со взрослым» – понятие неотъемлемое от понятия «любовь».

Таким образом – первое право ребёнка – право на любовь. Между тем, из всех обращений родителей за психологической помощью 67 % напрямую связаны с проблемами детско-родительских отношений (из опыта работы).

По статистике к 7 годам 27 % детей больны неврозами. Неврозы же – результат недолюбленности ребёнка, либо условной любви.

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), не начнёшь... (слушаться, помогать, чистить зубы)».

Если приглядеться, обнаружим, что в этих фразах ребёнку сообщают, что его принимают условно, что его любят (или будут любить), «только если...». Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется в сознание детей.

«Проблемные», «трудные», «непослушные», «невозможные» дети, так же, как и дети с «комплексами», «забитые» или «несчастные» – всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье.

Воспитание человека – дело очень трудное, но есть один общий принцип, без соблюдения которого все попытки наладить отношения с ребёнком оказываются безуспешными. Он и должен стать отправной точкой в воспитании ребёнка. Принцип этот – безусловное принятие.

Причина широко бытующего оценочного отношения к детям кроется в твёрдой вере, что награды и наказания – главные воспитательные средства. Похвалишь ребёнка – и он укрепитесь в добре, накажешь – и зло отступит. Но эти средства не всегда безотказны. Кто не знает и такую закономерность: чем больше ребёнка ругают, тем хуже он становится. Почему же так происходит? А потому что воспитание ребёнка – это вовсе не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы.

Психологами доказано, что потребность в любви, в нужности другому, – одна из фундаментальных человеческих потребностей. Её удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребёнка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребёнку, 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» и т.д.

Известный семейный психотерапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребёнка несколько раз в день, говоря, что восемь объятий совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно до двадцати объятий в день! И, между прочим, не только ребёнку, но и взрослому.

Конечно, ребёнку 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.

Мать одной пятилетней девочки, обнаружив у дочки симптомы невроза, обратилась к врачу. В разговоре выяснилось, что однажды дочь спросила: «Мама, а какая самая большая неприятность у вас с папой была до моего рождения?». «Почему ты так спрашиваешь?», – удивилась мать. «Да потому что потом ведь самой большой неприятностью у вас стала я», – ответила девочка.

Сколько же десятков или сотен раз слышала эта девочка, что она «плохая», «всем надоедает», «сущее наказание»...? И всё это воплотилось в её неврозе.

Мы далеко не всегда следим за своими обращениями к детям. Один мальчик, сбежавший из дома, написал в записке, чтобы его не искали. Далее приписал: «Ты сама сказала, что тебе без меня лучше». Вот ведь как буквально понимают нас дети! Они искренни в своих чувствах, и наделяют абсолютной искренностью любую фразу, сказанную взрослым. Чем чаще родители раздражаются на ребёнка, одёргивают, критикуют его, тем быстрее он приходит к обобщению: «Меня не любят». Доводы родителей типа: «Я же о тебе забочусь» или «Ради твоей же пользы» дети не слышат. Точнее, они могут услышать слова, но не их смысл. У них своя, эмоциональная «бухгалтерия». Тон важнее слов, и, если он резкий, сердитый или просто строгий, то вывод всегда однозначный: «Меня не любят, не принимают». Чаще всего это оформляется для ребёнка не столько в слова, сколько в ощущение себя плохим, «не таким», несчастливым.

### **Причины эмоционального неприятия ребёнка (мешающие родителям безусловно принимать его)**

1. Настрой на «воспитание». «Как же я буду его обнимать, если он ещё не убрал игрушки? Сначала дисциплина, потом добрые отношения. Иначе испорчу ребёнка». Где тут ошибка? Ошибка в самом начале: дисциплина не до, а после установления добрых отношений, и только на базе их.

Следующие несколько причин могут не осознаваться родителями, а если осознаются, то родители стараются заглушить свой внутренний голос.

2. Ребёнок появился на свет незапланированным. Родители его не ждали, хотелось пожить «для себя». Вот и теперь он им не очень нужен.

3. Родители мечтали о девочке, а родился мальчик.

4. Часто ребёнок оказывается в ответе за нарушение супружеских отношений. Например, он похож на отца, с которым мать в разводе, и некоторые его черты, выражения лица вызывают у неё глухую неприязнь.

5. Скрытая причина может стоять и за усиленным воспитательным настроением родителя. Ею может быть, например, стремление компенсировать свои жизненные неудачи, неосуществившиеся мечты или желание доказать супругу свою крайнюю необходимость, незаменимость, «тяжесть бремени», которую приходится нести.

Иногда в таких случаях сами родители нуждаются в помощи консультанта. Но всё равно первый шаг можно и нужно сделать самостоятельно: задуматься о возможной причине своего неприятия ребёнка. А следующими шагами будут задания, к которым мы и подошли.

- **Задание первое.** Посмотрите, насколько вам удаётся принимать вашего ребёнка. Для этого в течение дня (а лучше 2 – 3 дней) постарайтесь подсчитать \* сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и \* сколько – с отрицательными (упрёком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не всё благополучно.

- **Задание второе.** Закройте на минуту глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (подругу)... как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте, что это ваш собственный ребёнок и вы показываете, что рады ему. Представили? Теперь вам легче будет сделать это на самом деле, до всяких других слов и вопросов. Не бойтесь «испортить» его в течение этих минут, это совершенно немыслимо.

- **Задание третье.** Обнимите своего ребёнка не менее восьми раз в день (обычные утренние приветствия и поцелуй на ночь не считаются). Примечание: неплохо то же делать и по отношению к другим членам семьи.

- **Задание четвёртое.** Выполняя два предыдущих задания, обратите внимание на реакции ребёнка, да и на свои собственные чувства тоже.