

Способы родительской **выражения любви.**

Одним из замечательных способов выражения любви является объятия.. Считается, что ежедневно 5 объятий - для выживания, 10 - для поддержки и 15 - для роста и развития ребенка. Наилучший результат достигается тогда, когда объятия используются в нужный момент в течение всего дня.

Контакт глаз. В каких ситуациях мы чаще всего смотрим в глаза своему ребенку? Например, мы смотрим с любовью и нежностью на своего ребенка тогда, когда он особенно хорош и дисциплинирован. В таких ситуациях ребенок обоснованно воспринимает нашу любовь как обусловленную. Внимательнее всего слушает нас ребенок, когда мы смотрим ему в глаза. Но, к сожалению, мы выразительно смотрим лишь в те моменты, когда критикуем, поучаем, попрекаем, ругаем ("ну-ка посмотри мне в глаза, что ты еще натворил?"). В такие моменты мы вряд ли можем убедить ребенка в нашей безусловной любви. Еще ужаснее привычка в наказание не смотреть на своего ребенка ("видеть тебя не хочу"). Одновременно, мы учим ребенка

использовать контакт глаз в своей жизни. Став взрослым, наш ребенок будет избегать взгляда всякий раз, как только внешняя ситуация будет для него незнакома или тем более некомфортна или в моменты, когда он будет чувствовать себя не уверенно; он вряд ли будет использовать контакт глаз для выражения привязанности своему супругу и детям. Возможно, нашему ребенку не избежать коммуникативных трудностей.

Контакт глаз - это возможность проявить теплые чувства друг к другу. Потребность в контакте глаз дана человеку от рождения. Первая улыбка на лице младенца появляется в ответ на ваше лицо. Ласковый взгляд, прикосновение способны уменьшить уровень тревожности. Переданная взглядом информация может отпечататься в сознании ребенка лучше, чем сказанные слова. Если потребности в контакте глаз удовлетворены, то ребенок обаятелен, он не отворачивает голову сторону при контакте с людьми, с такими детьми хочется общаться.

Физический контакт. Физический контакт - это еще один способ наполнить эмоциональный резервуар ребенка. Ребенок любого возраста нуждается в

физическом контакте со своими родителями. Мальчишкам - крайне необходимы "телячьи" нежности. Эта потребность у мальчишек ничуть не менее выражена, чем у девочек. Возня, борьба, похлопывание по плечу, потасовки, шуточные бои позволяют мальчику демонстрировать растущую силу и ловкость, чувствовать мужскую поддержку отца. По мере того, как мальчишки растут, они становятся все более нетерпимыми к спонтанным ласкам, но иногда у них возникает острая потребность в родительской любви, выражаемой через телесный контакт, нежность и ласку, очень важно не пропустить такие моменты. Чем более трогательная эмоциональная память о детстве у подростка, тем более уверенно он будет противостоять натиску подросткового периода. Возможностей, для того, чтобы дать ребенку ощущение нашей любви достаточно много, но не стоит откладывать это на будущее, так как будущее наступает очень быстро, мы можем просто не успеть что-то сделать. Для девочек физический контакт особенно важен к 11 годам. В этот период происходит подготовка к юности. Через физический контакт с отцом девочка

формирует уверенность в себе, с точки зрения сексуальной привлекательности. Для девочки важно чувствовать себя "в порядке", быть девушкой "что надо", "первый сорт". Если она чувствует себя такой, то ее юность пройдет относительно безболезненно, ей не нужно будет искать способ для одобрения у представителей противоположного пола. Чем худшего она мнения о себе, тем легче ей будет поддаться давлению сверстников и тем меньше она способна сохранять ценности своих родителей.

Пристальное внимание. Пристальное внимание требует времени и проявляется в том, что вы готовы выслушать ребенка наедине, столько времени, сколько необходимо вашему ребенку. Довольно часто возникают ситуации, когда ребенку необходимо пристальное внимание, но именно в эту минуту вы меньше всего расположены его слушать. Пристальное внимание предполагает возможность полностью сосредоточиться на ребенке, не отвлекаясь ни на какие мелочи, так, чтобы наш ребенок не сомневался в нашей полной безоговорочной любви к нему. В такие моменты ребенок должен почувствовать, что он единственный в своем роде, что он особенный. Типичная

трудность современных родителей - недостаток времени, в том числе для проявления пристального внимания. Важно осознать, что является первостепенным в вашей жизни. Выражение пристального внимания к ребенку требует действительно сосредоточенности, увлеченности собственным ребенком. Это может быть совместная игра, поход, интимная беседа. Несмотря на то, что эта деятельность может показаться нам не особо интересной, ребенок относится к ней иначе, но не менее важно, что, изменив свое отношение к совместному с ребенком времени проведению, мы можем получать истинное удовольствие от таких событий. Если мы проявляем пристальное внимание уже к маленькому ребенку, то он приобретает способность и потребность делиться со взрослым своими переживаниями, делает это естественно даже переживая кризисные периоды в своей жизни.

Источник: <http://romashka-ds.ru>

Буклет для родителей «Способы выражения родительской любви»



2019г.