**Консультация для родителей «Как правильно любить своего ребёнка»**

Сегодня часто можно услышать: «Нужно просто любить своего ребенка!» Но разве это просто? Как, скажете вы, его еще любить?! Разве я его не люблю?! Конечно же, любите! Только недостаточно показываете это. Как научиться показывать свою любовь ребенку? Как сделать так, чтобы он все время ощущал, точно знал, что любим своими родителями? Чтобы у него не появлялось желания искать доказательства этой любви: болеть, чтобы увидеть, что любим, требовать подарков, капризничать, привлекая к себе внимание самых близких для него людей?

Давайте вместе выстроим пирамиду, на вершине которой будет гордо восседать безусловная родительская любовь. А у основания будет ряд шагов – маленьких и доступных каждому, сделав которые, можно продвинуться к вершине.

Физический контакт

***Прикосновения***

Почти все дети любят ласкаться. Порой поцелуи и объятия длятся так долго, как будто дети прощаются раз и навсегда. А сидение на родительских коленях и плечах? Это «лакомство» любят все дети без исключения! Именно через прикосновения дети убеждаются, что любимы и нужны. Они как будто подпитываются родительской любовью через физический контакт. Как батарейки, вставленные в аккумулятор для подзарядки.

Можно тихонько поглаживать по спине, держать за руку, похлопать по плечу. Многое, конечно, зависит от психотипа и того, как ребенок воспринимает окружающий мир. Например, для ребенка-кинестетика крайне важны прикосновения, он нуждается в них как в воздухе. А для визуала важно, как и что выглядит, как на него смотрят и смотрят ли.

Поэтому прикасайтесь к своему ребенку не только руками, но и… глазами.

***Глаза в глаза***

Дети могут подолгу смотреть в глаза. Замечали? Собственно говоря, именно таким способом они «черпают» родительскую любовь. Они заглядывают в самую душу, находя в ее глубине настоящее к себе отношение. Только не отводите взгляд. Вашему чаду может показаться, что вы скрываете от него свои чувства.

Мы – родители – часто используем физический контакт с ребенком как последнюю возможность, чтобы утешить, успокоить малыша. Мы обнимаем, ласкаем, целуем, заглядываем в глазки, когда ребенку плохо. Таким образом, мы пытаемся латать появившиеся прорехи в отношениях с нами, с жизнью, со сверстниками, с обстоятельствами.

Но ведь потребность ребенка в тактильных ощущениях и в зрительном контакте можно удовлетворить заранее. Не дожидаясь, когда он будет биться в истерике в поисках нашего внимания или переживать из-за драки с одноклассником.

Возьмите себе за правило 10-30 минут в день разговаривать с ребенком один на один. Выберете себе место, в котором вам никто не помешает. Пусть для вашего малыша это будет островок, где он сможет поделиться самым сокровенным и получить самое необходимое – ваши прикосновения и вашу любовь. Поверьте: это не будет занимать у вас много времени! Как только «подпитка» закончится, ребенок бросится заниматься своими делами, которых у него всегда великое множество.

Эмоциональный контакт

***Сочувствие***

Как вы реагируете, когда ваш малыш ударяется в истерику? Что говорите, что чувствуете? Обычно родители всеми возможными и невозможными способами стараются успокоить малыша, отвлечь, «заболтать». Но стоит ли это делать? Правильно ли это с точки зрения переживаемых эмоций?

Психологи считают, что гораздо эффективнее дать малышу «выплакать» свою обиду или боль. Собственно говоря, это полезно делать также и взрослым людям. Сядьте рядом с ребенком и вместо того, чтобы успокаивать его, помолчите и погладьте по спине. Обнимите, дайте ему почувствовать, что вы рядом и понимаете его чувства. Уверяю вас: он будет благодарен за такое проявление сочувствия гораздо сильнее, чем за успокоения и сюсюкание.

Малыш ходит в садик и однажды вернулся зареванным. Сегодня он подрался с другим мальчишкой. Они выясняли, чья это машинка, и кому она должна принадлежать, чьи кубики квадратнее, и чья крепость выше. Не стоит оценивать поступки ребенка. Он рассказывает вам о своих переживаниях не для того, чтобы услышать ваши комментарии. Он делится своими эмоциями. Разделите их вместе с ним. Даже ваше внимательное молчание будет ценнее для него, чем несколько слов, оформленных в замечание, как стоило поступить в той непростой ситуации.

Удержитесь и от советов. Гораздо эффективнее спросить: как он думает, что можно было бы сделать в этой ситуации? Что думал и чувствовал, на взгляд ребенка, другой мальчик? Чего он хотел? С помощью вопросов вы направите размышления ребенка в конструктивное русло – как можно будет поступить в подобной ситуации в следующий раз. И, разумеется, вселите в него уверенность, что родители – это те люди, с которыми можно и нужно делиться. Это те люди, которые могут поддержать, а не давать бесконечные – порой такие неэффективные! – советы и читать нравоучения.

Что такое сочувствие? Это чувство, пережитое совместно, разделенное с близким человеком. Помогая своему ребенку сегодня пережить его ощущения, вы закладываете прочный психологический фундамент на будущее. Вы учите его проживать эмоции, а не прятать их глубоко внутри, накапливая обиды и болезни.

***Прозрачные отношения***

«Я раздражена! Мне тяжело слушать, как ты требуешь от меня купить эту игрушку. Мне хочется закричать на тебя! Я готова взорваться! Мне нужно несколько минут, чтобы прийти в себя… Я очень люблю тебя, но сейчас мне нужно побыть одной.» Как часто вы рассказываете ребенку о том, что чувствуете? И рассказываете ли вообще? Как он узнает о том, какие эмоции вызывает в вас своим поведением?

Ваш ребенок не обязан отгадывать, что вы думаете или чувствуете. Не требуйте от него невозможного.

Проговаривайте свои чувства. Рассказывайте о них. Учите ребенка своим примером. Это самый эффективный способ преподнести своему малышу жизненные уроки.

И только, когда услышите: «Мама, я рассержен…. Я хочу поговорить об этом… Я сердит…», можете считать, что этот урок родительской любви ваш ребенок усвоил. Он очень пригодится ему на пути взросления: когда он пойдет в садик и школу, получая свой первый опыт общения с чужими людьми; и в непростой подростковый период, когда сложнее всего рассказать о том, что ты думаешь, даже близким людям – потому что и сам не знаешь, какие эмоциональные бури бродят в твоей душе. И тем более в создании собственной семьи.

Разве не этому, дорогие любящие родители, мы хотим научить своих детей? Разве не приятно будет услышать от будущей невестки слова: «Спасибо за такого сына!», а от зятя: «Вы воспитали великолепную дочь!» А уж оценка вашего родительского труда, вложенной любви, понимания, звучащая в словах: «Мама, папа, спасибо за то, что вы есть и за то, что так любили меня!» - дорогого стоит.

Семейный контакт

***Традиции***

Есть ли в вашей семье традиции? Как часто вы организуете семейные торжества? Неважно, садитесь ли вы за круглый стол каждый вечер, поставив в центре его пузатый самовар, или расставляете блюдца по периметру квадратного стола, разливая в чашки кофе. Важно, что делаете вы это регулярно и все вместе. Это и есть традиция.

Именно ее заберет с собой ребенок во взрослую жизнь. Именно ее он будет с настойчивостью прививать в своей новой взрослой семье, рассказывая детям, что каждый день стоит делать зарядку или собираться по вечерам за столом и обсуждать прошедший день.  Закладывая в его сознание и подсознание маленькие и большие традиции, вы закладываете фундамент, на котором будет строиться его семья.

Какие могут быть традиции? Да самые разные!

* Вы можете вместе рисовать раз в неделю, вместе смотреть мультики, вместе гулять по парку каждый вечер, ходить на лыжах на выходные.
* Отправляться каждое лето к бабушке в деревню и там, через день ходить на рыбалку с местными мальчишками.
* Вы можете читать книги перед сном, чувствуя, как на вашем плече тихонько отправляется в мир снов набегавшийся за день малыш.
* Вы можете выходить перед сном на балкон и считать звезды, желать доброй ночи луне и игрушкам, уставившимся вместе с вами в ночное небо.
* Вы можете… все, что взбредет в голову.

Только не отлынивайте, делайте это постоянно, и ребенок будет благодарен вам за созданную стабильность и постоянство. А также за ощущение причастности к семье.

***Чувство причастности к семье***

Большинство родителей чувствуют себя обязанными дать детям все возможное. И даже невозможное. Пока ребенок маленький его холят и лелеют. Он начинает взрослеть и его желания, которые постоянно растут и множатся, родители считают своим долгом выполнять. Но немногие из нас задумываются: как чувствует себя при этом ребенок? Согласен ли он с тем, что все его желания исполняются, как будто он живет в семье не с живыми родителями, а с Дедом Морозом? Хотел бы он участвовать в процессе создания и поддержания семьи? Хотел бы он что-то давать и дарить своим близким, чувствуя себя нужным и взрослым? Задайте эти вопросы своим детям. Думаю, многие ответы вас удивят!

Так как же стоит вести себя родителям, чтобы ребенок смог почувствовать себя причастным к семье? Для начала перестать относиться к нему как к больному или неполноценному, которому все члены семьи должны все время что-то давать. Разве это любовь? Такое поведение больше похоже на медвежью услугу. Ребенок вырастет, так и не поняв, из чего состоит настоящая семья, по каким законам она строится. Он не будет знать, как создать собственную семью. Он будет только уметь брать и требовать, ничего не давая взамен.

Учитесь видеть в своем ребенке равного члена семьи со своими правами и обязанностями. Наметьте ряд домашних дел, за которые будет отвечать он. И объясните, что это его вклад в семью, что вы рассчитываете на него. Сначала это будет маленькая лепта в семью – убрать свою постель и вытереть пыль. Дальше – больше.

Как поговорить с ребенком о его участии в делах семьи, формируя в нем чувство значимости и нужности? Мы так часто боимся разговаривать о необходимых вещах, поднимая сложные темы: деньги, обязанности, успеваемость. И в первую очередь, мы боимся отказов. Как гром звучат для нас слова: «Я не хочу этого делать! Я не буду!»

***Семейные переговоры***

Для этого существуют семейные переговоры. Наметьте день – раз в неделю – в который вся семья будет собираться за столом переговоров. Темы, которые будут обсуждаться в этот вечер, могут быть совершенно разными. От небольших проблем, которые могут возникнуть у детей в садике и школе до глобальных планов семьи на будущее.

* Какие обязанности будут поручены детям в этом месяце?
* Как мы проведем отпуск в этом году?
* Как сделать наш дом уютным?
* Как создать в семье такие отношения, чтобы все получали удовольствие от общения, чтобы в дом хотелось возвращаться?
* Какие покупки мы планируем в следующем месяце, году и каким образом в процессе экономии и накопления может участвовать каждый член семьи?

Обсуждайте задачи, которые стоят перед семьей вместе. Обсуждайте проблемы, которые возникают не только перед детьми, но и перед взрослыми.

* Мама сильно устает, работая и делая массу дел по дому. Чем может помочь ей каждый из нас?
* Папа не может выделить несколько часов на то, чтобы сходить всей семьей на лыжах. Можем ли мы помочь ему и себе, чтобы выходной мы могли проводить все вместе на природе?

Сажайте за стол переговоров даже самых маленьких. Неважно, что он не сможет высказать свое мнение. Важно, что к нему относятся как к равному, к мнению которого будут прислушиваться, когда он подрастет.

***Подарки***

В семье праздник или намечается день рожденья. Что подарит имениннику ваш ребенок? «Что ты хочешь подарить папе?» - спрашиваете вы, уверенные, что ничего путного ребенок сделать не сможет. Во-первых, потому что любой подарок стоит денег, а у него их нет. А во-вторых, если и сделает, то получится очередная ненужная детская поделка. Нужна ли она имениннику? Нужна, очень нужна! И не только как дар ребенка, преподнесенный от всей души.

Это и воспитательный момент. Обязательно оцените его, отметьте желание ребенка давать и дарить. Садитесь за поделки вместе с ним. Покажите, как сделать подарок, за который ребенок будет себя уважать, потому что он сделал это сам. И смог подарить любимому человеку.

Не стесняйтесь напомнить и о собственном дне рожденья, значимом для вас дне, юбилее. Сделайте это заранее. Скажите, что вам будет приятно получить подарок, вы будете ждать и примите с любовью и признательностью этот знак внимания.

***Самостоятельность и доверие***

Так трудно порой доверять своему ребенку. Но ведь именно этого он и ждет от нас, родителей. Не денег и ценных подарков, а внимания и доверия. Вы можете предугадывать его желания. Вы можете даже попытаться спасти его от ошибок. Но у вас не получится прожить за него жизнь. Это ему предстоит сделать самому. Поэтому доверяйте ему делать самостоятельные шаги.

* Он хочет сам собрать конструктор? Отлично! Пусть делает: ошибается, рычит, бросает детали, но делает. Будьте рядом, но не проживайте этот опыт за него.
* Он хочет сам ходить в школу? Пусть начинает.
* Он хочет сам научиться кататься на велосипеде? Позвольте ему падать, разбивать коленки и набивать синяки. Позвольте ему сказать однажды: «У меня получилось. Я это сделал сам!»
* Он не хочет доучиваться в школе. Он наметил себе совершенно другие планы. Позвольте, предварительно познакомив его с последствиями. Пусть он сам примет решение, набьет шишки, поймет, что был не прав. Но сделает это сам. Чтобы однажды прийти и сказать: «Спасибо за то, что ты мне доверяла».

***Говорите о своей любви***

Не стоит прятать ее. Говорите не потому, что дочь принесла сегодня из школы «пятерку», а учительница на собрании ставила в пример вашего сына. Говорите не потому, что сын так хорошо заправил кровать и на его столе учебники разложены в несколько правильных стопочек. Говорите просто так. Говорите потому, что глядя на них, вы думаете: «Как здорово, что у меня есть сын! Как здорово, что у меня есть дочь! И если бы их не было на свете, я была бы менее счастлива, менее любима и не так мудра, как сейчас…» Говорите потому, что чувствуете, что это нужно сказать. И пусть ваши слова покажутся кому-то глупыми, вы же знаете, что говорите их не для других, а для себя и собственных детей.

Принято считать, что родительская любовь – это ласка, опека и забота, преподнесенная ребенку в одностороннем порядке. Но это не совсем так. Настоящая родительская любовь – состоит из множества маленьких умений, навыков, которым мы – родители – обучаемся самостоятельно в процессе воспитания. И учим этому своих детей, готовя их ко взрослой счастливой жизни.