

# Безусловное принятие - залог хороших отношений с ребенком

Безусловное принятие – это значит любить ребенка просто за то, что он есть, а не за то, что он послушный, умный, красивый, способный.

Научившись, принимать ребенка таким, какой он есть, вы поможете ему развиваться психологически. В противном случае у ребенка появятся отклонения в поведении, эмоциональные проблемы вплоть до нервно-психических заболеваний.

## Что значит принимать ребенка?

От родителей часто можно услышать в адрес ребенка фразы: «Если ты будешь хорошей девочкой (мальчиком) я буду тебя любить». «Я не буду тебя любить, пока ты плохо себя ведешь, дерешься, плохо учишься». «Я не буду тебя любить, если не будешь меня слушаться, помогать по дому». «Ты плохой сын (дочь), как же ты мне надоел, лучше бы тебя вовсе не было» т.п.

Следует знать, что подобные фразы ребенок воспринимает буквально. Они сообщают ребенку о том, что его будут любить или любят «только, если...», т.е. его принимают условно.

Ошибочно мнение родителей, что главными средствами воспитания являются наказания и поощрения.

Часто возмущаются: «А за что любить ребенка? За непослушание, драчливость, неуважение к старшим, капризность, лень? Нет, я буду любить своего ребенка, только если он...».

Чем чаще родители раздражаются на ребенка, критикуют, одергивают его, тем быстрее он приходит к выводу: «Меня не любят». Ребенок не слышит доводы типа: «Это ради твоей же пользы», «Я же забочусь о тебе». Ребенок воспринимает не слова, а тон, и если он сердитый, строгий, резкий, то вывод всегда один: «Меня не принимают, не любят». В последствие ребенок ощущает себя несчастливый, плохим, «не таким».

Следующий пример ярко показывает, во что развивается «комплекс непринятия» по мере взросления детей. Вот отрывок из письма пятнадцатилетней девочки.

«Я ненавижу субботу и воскресенье. В эти дни мама меня постоянно ругает, раздражается на меня. В течение недели это не так заметно, потому что мы видимся только вечером. Ругает она меня заслуженно, но, в тоже время, мне очень обидно, я начинаю злиться и грубить ей в ответ. Мы с ней постоянно ссоримся. Мне это очень надоело, я устала от такой обстановки. Я чувствую себя несчастной, ненужной. Если бы она вместо того, чтобы орать нормально, спокойно разговаривала со мной, я бы ее лучше поняла. Ссор было бы гораздо меньше.

Чем больше родители ругают ребенка, тем хуже он становится. Почему? Потому что воспитание ребенка – это не дрессура и не выработка у него условных рефлексов.

Нормальное развитие ребенка осуществляется только через удовлетворение одной из фундаментальной человеческой потребности — потребности в любви (нужности другому).

## Как удовлетворить потребность ребенка в любви?

Удовлетворение потребности в любви происходит через сообщение ребенку о том, что он вам нужен, важен, дорог. Такие сообщения содержатся в ласковых прикосновениях, приветливом

взгляде, словах: «Я рада тебя видеть», «Ты мне дорог», «Как хорошо, что ты у нас есть, «Как хорошо, когда мы вместе...».

Необходимо обнимать ребенка несколько раз в день. Взрослым также рекомендуется обнимать друг друга. Для хорошего самочувствия и настроения необходимо не менее четырех объятий в день!

Ребенку объятия нужны как воздух, как пища, растущему организму. Нежные объятия помогают ребенку гармонично психологически развиваться, а также предупреждают возникновение нервно-психических заболеваний.

Часто родители задают вопросы:

«Если я принимаю ребенка таким, какой он есть, значит ли это, что я никогда не должна на него сердиться?»

Ответ. Нет, не значит. Скрывать, а тем более копить свои негативные чувства, обиды ни в коем случае нельзя. Их надо выражать, но выражать особым образом. Существуют следующие правила:

- — Выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка можно, а выразить недовольство ребенком в целом нельзя.
- — Осуждать действия ребенка можно, а вот его чувства нельзя, какими бы «непозволительными» или нежелательными они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть причины.
- — Недовольство действиями ребенка ни в коем случае не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в чувство неприятия его.

### **Какие причины мешают родителям безусловно принимать ребенка и показывать ему это?**

- Одна из главных причин – это настрой на «воспитание». Вот типичное возмущение одной мамы: «Как же я буду его обнимать, если он еще не убрал игрушки? Сначала дисциплина, а потом уже добрые отношения. Иначе я его избалую». Последствия этих убеждений очевидны — мама встает на путь постоянных критических замечаний, требований, напоминаний. Ребенок реагирует всевозможными отговорками, оттягиваниями, а если приготовление уроков – старая проблема, то и открытым сопротивлением. Мама из, казалось бы, адекватных «педагогических соображений» попадает в заколдованный круг взаимного недовольства, нарастающего напряжения, частых конфликтов. Где же кроется ошибка? Ошибка была в самом начале: дисциплина не до, а после установления добрых отношений, и только на базе них.
- О другой причине эмоционального неприятия, отталкивания ребенка родители порой и не подозревают. Некоторые ее осознают, но стараются заглушить свой внутренний голос. Например, ребенок появился на свет незапланированным. Родители его не хотели, не ждали. Или они мечтали о мальчике, а родилась девочка. Часто оказывается похож на отца, с которым мать в разводе, и некоторые его жесты или выражения лица вызывают у нее глухую неприязнь.
- Одна из причин эмоционального отталкивания ребенка может скрываться за усиленным «воспитательным» настроем родителя. Например, стремление компенсировать свои не

осуществившиеся мечты и жизненные неудачи, или желание доказать супругу и всем домашним свою крайнюю незаменимость, необходимость. В таких случаях родители сами нуждаются в помощи психолога. Но все-таки первый шаг необходимо сделать самим. Для начала определите причину эмоционального неприятия ребенка. Определив, приступайте к выполнению заданий, приведенных ниже.

### **Задание первое**

Цель - определить имеются ли у вас проблемы в общении с ребенком, имеется ли у вас скрытая неприязнь к ребенку.

Для этого в течение трех дней подсчитайте, сколько раз вы обратились к ребенку с эмоционально положительными высказываниями (одобрением, радостным приветствием, поддержкой), а сколько - с отрицательными (замечанием, упреком, критикой). Если количество отрицательных обращений перевешивает либо равно числу положительных, то с общением у вас не все благополучно.

### **Задание второе**

Цель – научиться принимать ребенка таким, какой он есть.

Закройте глаза и представьте себе, что вы встречаете свою лучшую подругу (друга). Как вы показываете, что вы ему рады, он вам дорог? (Наверняка обнимаете, улыбаетесь, целуете). А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: он приходит домой из школы, и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Теперь вам легче будет сделать это на самом деле. Хорошо, если вы продолжите эту встречу в том же духе в течение еще нескольких минут. Не бойтесь «испортить» его в течение этих минут, это совершенно невыносимо.

### **Задание третье**

Цель – установить эмоционально близкие отношения с ребенком.

Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день. Объятия помогают избавиться от эмоционального напряжения, плохого настроения. Неплохо то же делать и по отношению к взрослым членам семьи.

Выполняя задания, обратите внимание на реакцию ребенка и свои собственные чувства.

### **Рекомендации для оптимизации детско-родительских отношений «Активное слушание»**

Важнейший прием оптимизации отношений с ребенком – активное слушание. Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он Вам поведал, при этом обозначив его чувства. Слушая ребенка:

1. Повернитесь к нему лицом; сделайте так, чтобы ваши глаза и глаза ребенка были на одном уровне – это обеспечит ощущение доверия, создаст оптимальные условия для психологического контакта.
2. Не задавайте вопросов (особенно если ребенок расстроен), лучше беседовать в утвердительной форме. Это важно потому, что фраза, построенная как вопрос, не выражает сочувствия.

- В беседе «держите паузу». После каждой реплики родителю нужно немного помолчать. Время сейчас принадлежит ребенку. Пауза помогает ребенку разобраться в своих переживаниях и одновременно дает ребенку полнее почувствовать, что родитель рядом.
- Иногда полезно повторить, что как Вы поняли, произошло с ребенком, а потом обозначить его чувство.

Беседа по принципу «активного слушания» непривычна для нашей культуры, однако она позволяет достичь следующих результатов:

- Исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка.
- Ребенок убеждается, что взрослый готов его слушать, и начинает рассказывать о себе еще больше, устанавливается подлинное доверие между ребенком и родителями.
- Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы, а значит – становится более самостоятельным, зрелым, адаптированным.
- Ребенок учится сам активно слушать своих близких.
- Родители начинают лучше понимать своего ребенка.

### Как разрешать конфликты

Наиболее оптимальный результат решения конфликта – нахождение компромисса между желаниями и потребностями родителей и желаниями и потребностями ребенка. Достичь такого результата достаточно легко.

### Предлагаю Вам пошаговую модель решения конфликтной ситуации:

- **Прояснение конфликтной ситуации.** Сначала родитель выслушивает ребенка, уточняет, в чем состоит его проблема, а именно: чего он хочет или не хочет, что ему нужно или важно, что его затрудняет, и т.д. Родитель говорит о своем желании или своей проблеме, о том, как он видит ситуацию, что его устраивает в ней, и что ему не нравится в ситуации.
- **Способ предложений.** Этап начинается с вопроса: «Как нам быть?». После этого надо обязательно подождать и дать ребенку возможность первому высказать свои проблемы. Сначала предложения просто набираются, без критики и анализа. Затем родители предлагают свои точки зрения на этот счет.
- **Оценка предложений и выбор наиболее оптимального.** На этом этапе происходит обсуждение предложений. Предыдущие шаги уже помогли создать атмосферу доверия, сотрудничества, готовности к обсуждению. Важно не разрушить эту атмосферу излишне грубой критикой или авторитарностью.
- **Детализация принятого решения.** Необходимо определить, каким конкретным образом будет внедряться решение в реальную жизнь.
- **Выполнение решения, проверка.** Выполнение решения осуществляется всеми членами семьи. Если ребенок когда-либо не выполнил своих обязательств, не стоит критиковать и осуждать его; лучше просто спросить, как у него идут дела, получается ли; тогда о неудачах расскажет сам ребенок и сам обратится за Вашей помощью. Родительский авторитет при этом не страдает, ведь авторитет – это не авторитарное давление на ребенка и непоколебимое главенство родителя во всех вопросах. Авторитет – это человек, чье влияние на поступки других основано на признании и уважении окружающими его мнения, его личных качеств, компетентности, справедливости, гибкости.

### Дисциплина ребенка

1. Ограничения, запреты, требования, правила должны быть в жизни каждого ребенка.
2. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.
3. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с потребностями ребенка.
4. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой. Все взрослые, воспитывающие ребенка взрослые должны придерживаться единых требований в воспитании ребенка.
5. Тон, в котором сообщается требование, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.
6. Наказывать ребенка за несоблюдение правил лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохо.

#### **Причины нарушения поведения детей:**

- Борьба за внимание. Если ребенок не получает необходимого внимания, то он находит новый способ его получить: непослушание.
- Борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской власти и опеки.
- Желание «отомстить»: дети часто бывают обижены на родителей и ребенок страдая в душе, внешне проявляет свою обиду как непослушание и негативизм.
- Потеря веры в собственный успех. Ребенок переживает неблагополучие в какой-то области жизни, его часто критикуют или наказывают, падает его самооценка, он теряет уверенность в себе и решает, что стараться нечего, т.к. все равно ничего достичь он не сможет.

**Любите своих детей!**