Родители спрашивают:

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

Нет, не значит. Скрывать и тем более копить свои негативные чувства ни в коем случае нельзя. Их надо выражать, но выражать особым образом. Обращаем ваше внимание на следующие правила:

1. Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

2. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.

3. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в непринятие его.

Что делать в случаях, когда родителей переполняют эмоции?

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

Правило говорит о том, что чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть такими усилиями вы никого не сможете: ни себя, ни своего ребенка, который без труда «читает» по вашей позе, жестам и интонации, выражению лица или глаз, что что-то не так.

Как же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас?

Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА.

Сообщите О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.

Примеры сообщений ребенку о своих чувствах:

1. Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, и мне стыдно от взглядов соседей.

2. Меня очень утомляет громкая музыка.

Научиться посылать «Я-сообщения» непросто, так же, как и активно слушать ребенка. Потребуется тренировка, и на первых порах трудно будет избегать ошибок. Одна из них состоит в том, что иногда, начав с «Я-сообщения», родители заканчивают фразу «Ты-сообщением».

Например: «Мне не нравится, что ты такая неряха!» или «Меня раздражает это твое хныканье!» Избежать этой ошибки можно, если использовать безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова.

Удачи вам и душевного благополучия!

«Безусловная любовь к своему ребенку?»

Усть-Илимск, 2021 г.

Безусловная любовь или ***принятие*** означает, что за ребенком *признается право быть таким, какой он есть,* независимо от его успешности, особенностей, соответствия нашим ожиданиям и представлениям о том, «каким родитель хочет видеть своего сына или дочь». Любое проявление ребенка воспринимается родителями не как недостаток или порок, а как особенность периода развития, свидетельство уникальности и непохожести на других людей.

Принятие – основа конструктивных отношений с ребенком. И очень важно, чтобы отношения и чувства были истинными и настоящими. Ребенок чувствует любую фальшь, любую неестественность в отношениях и в проявлении чувств. Только родители способны любить ребенка независимо не от чего.

А ещё важно не забывать сообщать ребенку о своей любви. Родителям это сделать легко, так заложено природой, но по разным причинам – не умеют, не считают нужным, в силу своих собственных личных особенностей – они далеко не всегда посылают ребенку сигналы своей любви и принятия, а это так необходимо малышу.

Особенно важны проявления принятия и безусловной любви в первые годы жизни ребенка, когда его общение с родителями (в первую очередь с мамой) строится в основном на эмоциональной основе. У ребенка еще мало других способов познания мира и регулирования своих отношений с ним.

И родители, особенно мама, становятся посредниками между миром и маленьким, растущим человеком.

Если малыш получает много тепла и заботы, мама посылает ему сигнал, что этот мир не враждебен, ему можно доверять. Но если ребенку приходится переносить слишком много напряжения, если в отношении к нему недостаточно тепла и заботы – у малыша формируется недоверие к миру, а в дальнейшем, и к самому себе. И дефицит внимания восполнить достаточно сложно.

Очень часто сложности родителей с принятием ребенка связаны с тем, что у них уже есть идеальный образ будущего сына или дочери. Любое отклонение от ожидаемого образца воспринимается негативно.

Другой причиной могут стать собственные неразрешенные и неосознанные внутренние конфликты и сложности, которые родители, сами не желая этого, переносят на свои отношения с ребенком.

А некоторые родители сознательно не считают нужным показывать малышу свои истинные чувства, чтобы он «не вырос избалованным». Родительской любви никогда не бывает слишком много.

Принятие – одно из условий успешного развития.

Посмотрите на животных, растущих с вашим чадом с его рождения – собака способна преподнести уроки безусловной любви своим хозяевам. Она никогда не сердится на малыша за его крик, слезы, неумение или нежелание что-то делать, с интересом следит за его неумелыми действиями, терпеливо сносит капризы… Родители должны помнить, что их ребенок, при любой ситуации, что бы он ни делал, никогда не должен слышать фраз обусловленной любви. В противном случае вы разрушаете личность ребенка.

Еще важно родителям понять: бесконечно манипулируя таким чувством, как любовь, они просто обесценивают это светлое чувство, вынуждая черстветь сердца своих детей. И торг «ты такой – я тебя люблю, ты другой – не люблю» не может быть постоянно – уже скоро ребенок, будучи в подростковом возрасте, сам начнет к вам так относиться. Даже если вы уже применяли неверную формулу для достижения понимания со своим чадом, не поздно пересмотреть свое поведение и начать новый этап в отношениях со своими детьми – чистый в помыслах и благостный на устах.

Безусловно принимать ребенка — значит, любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!