

Консультация для родителей «Детское благополучие, или

Как вырастить психологически здорового ребенка».

Эмоциональное благополучие в семье очень влияет на психическое развитие ребёнка. Часто у Вас возникает вопрос: **что же нужно делать, чтобы ваши дети выросли психически здоровыми?**

Первое: вы должны безусловно любить своего ребёнка. Безусловная любовь означает любовь к себе и своему ближнему независимо ни от чего. Она не смотрит на существующие недостатки или достоинства, не зависит от того, чего мы ожидаем от человека, которого любим и, самое трудное, не зависит от его поведения. Самым большим испытанием любви без условий является умение отделять личность от её поступков. Это не означает, что Вы должны одобрять или соглашаться со всем, что делает ваш ребёнок, но любовь продолжается даже тогда, когда Вы осуждаете его действия.

Второе: родители должны поддерживать своего ребёнка. Поддерживать ребёнка – это значит верить в него. Что же нужно сделать, чтобы поверить в своего ребёнка?

- ◆ Не вспоминайте о его прошлых неудачах, вспомните об его успехах, опирайтесь на сильные стороны ребёнка;

- ◆ помогите ребёнку обрести уверенность в себе, вселяйте веру в то, что он справится с той ответственностью, которую Вы на него возложите;

- ◆ показывайте свою любовь к ребёнку, чаще обнимайте и жалеете его, шутите, смейтесь, проводите побольше времени с ними.

Третье: родители должны уметь требовать. Требовать – это значит следить за тем, чтобы ребёнок выполнял заданные родителями правила. Но прежде эти правила должны соответствовать определённым требованиям:

- ◆ их нельзя говорить со злостью, с криком, с раздражением;

- ◆ правила должны быть посильными для ребёнка, нельзя требовать от него слишком трудного;

- ◆ правила должны быть разумными, то есть не противоречить здравому смыслу;

- ◆ они не должны противоречить другому распоряжению (вашему или другого родителя).

Каждому из нас нужно такое место, где можно не притворяться, где спокойно и комфортно, где можно отдохнуть и расслабиться. Такое место — семья, дом. Как сделать, чтобы в доме так было всегда?

Разговаривайте с ребенком, придерживаясь следующих правил.

Перестаньте негативно оценивать ребенка: «Как ты ходишь? Что за неряха?!».

Помогите ребенку думать о себе хорошо: «Умница, красавица, вежливая, добрая...», «Какой сообразительный!».

Не лишайте ребенка надежды: «Из тебя не получится ничего хорошего».

Станьте оптимистичными в отношении ребенка: «Ты достигнешь многого в жизни. Я верю в тебя, в твои способности».

Авторитарный, командный тон лишает ребенка желания что-либо делать: «Убери! Быстро! Кому сказал! Ну-ка!...». Разрешите ребенку где-то покапризничать, разрешите работать вместе с вами.

Говорите уверенным тоном, но также ласково, доброжелательно: «Помоги мне. Я без тебя не справлюсь. Ты моя опора и помощник». Не стоит говорить: «Если будешь слушаться, то куплю... Дам конфету».

Дарите ребенку свою любовь искренне и «даром»: «Какой ты у меня сообразительный, вот как хорошо можешь делать!».

Не диктуйте ребенку, как себя чувствовать: «Нечего реветь. Ничего страшного не случилось. Что ты злишься? Было бы из-за чего?!». Просто скажите: «Мы понимаем тебя».

Не угрожайте ребенку наказанием, но дайте ему понять, что он всегда может рассчитывать на вашу помощь и поддержку.

Не сравнивайте своего ребенка с другими: «Ну что за друзья у тебя, такие как и ты! Неужели не можешь быть таким, как другие дети?..».

Говорите ребенку, что он имеет право быть другим, непохожим: «Как у тебя это замечательно получается. Эту вещь ты оригинально сделал!».

Акцентируйте внимание на сильных сторонах ребенка.

Говорите о том, что он замечательно поет, что он прекрасный друг, отлично заботится о своей собаке. Ваша похвала должна быть как можно более конкретной, чтобы ребенок знал: вы хвалите его не для отвода глаз, а потому что его поступки достойны похвалы.

Расскажите о собственных детских проигрышах и разочарованиях, пусть ребенок знает, что неприятности бывают у всех. Главное — с честью и достоинством из них выходить.

Каждый вечер перед сном говорите своему ребенку: «Я тебя люблю, ты у меня единственный и самый-самый!». Говорите это независимо от того, как вел себя ребенок днем, какие неприятности вам доставил.

Хвалите ребенка не за победу в соревнованиях, а за то, что он старается, умеет собраться в ответственный момент. Отмечайте не только результат, но и сам процесс.

Ребенок может стать зависимым от похвалы: ждать, искать ее. В своей книге «Общаться с ребенком. Как?» Ю. Б. Гиппенрейтер пишет, как реагировать на успехи или правильное поведение ребенка: лучше просто выразить ему свои чувства, вместо «Какой ты у меня молодец!» лучше сказать «Я очень рада за тебя!»; вместо «Ты выступил лучше всех!» — «Мне очень понравилось!».

Научиться безусловной и безоценочной любви для родителя крайне важно. По большому счёту – это единственное, что должен уметь родитель для воплощения правильного воспитания. Безусловная любовь к ребёнку даст родителям уверенность в том, что у них никогда не возникнут катастрофы во взаимоотношениях с ребёнком.

Научиться искусству такой любви не всем просто. Начните с самонаблюдения и научитесь замечать те моменты, когда вы намерено или непроизвольно осуждаете людей. Это делается так: замечаете какую-то свою мысль «Ну надо же какая эгоистка!» или чувство «Мне неприятно видеть её лицо», а затем вспоминаете о себе и высказываете самонаблюдение: «Я осуждаю».

Через некоторое время таких наблюдений за собой, попробуйте предложить себе не осуждать другого, а принимать его таким, какой он есть и тогда вы будете на полпути к тому, чтобы научиться любить безусловно.

Безоценочная любовь – это любовь, о которой говорится в Библии. Именно так нужно любить чтобы достичь внутренней гармонии, безоценочная любовь является мощным инструментом, позволяющим освободить родителей от самых неприятных эмоциональных переживаний.

В безусловной любви вы даете себе возможность любить сущность человека безусловно, то есть с полным принятием, без какой бы то ни было оценки.

Обратите внимание, что вы не одобряете поведение человека и все действия, но вы принимаете его самого. «Порицай действия, но не действующего» — наверное, такое высказывание вам знакомо и оно позволяет точнее ощутить различие между осуждением поступков человека, но хорошим отношением к самому человеку.

Возможно вам нужно побывать в шкуре ваших детей, для того, чтобы понять, почему они поступают так, а не иначе. Самое важное состоит в том, что вам нужно простить детей за их проступки и неверные решения.

Прощение не означает, что они были правы в том, что делали, но это означает, что вы понимаете несовершенство человека, который причинил вам боль.

А также и то, что вы сами способны на подобные действия, или уже совершали их когда-то. Прощение подразумевает принятие несовершенства человека вообще, любого человека, доставившего вам неприятности или поступившего по отношению к вам несправедливо. Прощая ребёнка, вы изменяете те условия, которые не позволяли вам любить его безусловно.

Будет очень здорово, если вы сможете уговорить себя и приступить к тренировке безоценочной любви. Вам нужно будет представить одного за другим всех близких людей — родителей, братьев, сестер, учителей, друзей, жен, мужей, детей.

Вам необходимо проделать это в спокойной обстановке сосредоточения и каждому мысленно сказать: «Я хорошо к тебе отношусь. Я принимаю тебя таким, какой ты есть». Важно следить за своими ощущениями в этот период.

Обязательно остановитесь на том, человеке, который затрудняет искреннее признание ему в безоценочной любви. Постарайтесь понять, что именно мешает вам, какие требования вы предъявляете ему.

Теперь попробуйте поставить себя на место этого человека. Попробуйте понять, почему он не так добр к вам или почему она критикует вас. Что происходило в жизни этого человека в то время, когда вы были с ним близки? И попробуйте простить этого человека за конкретные неприятные вам поступки.

Возможно вы не сможете с первого раза распознать причины, мешающие вам безоценочно принять какого то человека. Но постепенно вы разберётесь в причинах этого, просто возвращайтесь периодически к данному упражнению.

Есть ли условия, которые мешают вам любить самого себя?

Если вы заставляете себя простить, например, детей за ревность или ежедневные ссоры, а также осуждаете себя за то, что вы осуждаете другого, то тем самым мешаете себе развить способность к безусловной любви.

В этом случае вновь обратитесь к самонаблюдению. И на каждое обвинение себя в неумении безоценочно любить, отвечайте себе: «Теперь я осуждаю себя за то, что я несовершенна. Да, я осуждаю свекровь. Здорово, что я это заметила!» И подумайте, что вы можете с этим сделать.

Для эмоционального и душевного равновесия и гармонии важно любить наших ближних безоценочно. «Ближний» в арамейском языке означает каждый, кого я заметил или о ком подумал. А это значит, что понятие подразумевает всех, кого мы видим по дороге в школу за ребёнком или о ком читаем на сайте.

Безусловная любовь к ребёнку. Любовь по Эрику Фромму — это не только определенное отношение к другому, но и общая установка, ориентация, характеризующая связь с миром в целом. «Но если я действительно люблю какого-то человека, я люблю всех людей, я люблю мир, я люблю жизнь. Если я могу сказать кому-то «Я люблю тебя», я должен быть способен сказать «Я люблю в тебе всех», «Я люблю благодаря тебе весь мир, я люблю в тебе самого себя». И наоборот, любовь только к своему, при полном отсутствии чувств к чужому — знак глубинной неспособности любить. Так способны ли вы любить?