

тема:

5 непривычных способов показать ребёнку, что вы его любите

новость:

Психолог — о том, как подарить ребёнку опыт, который будет поддерживать его всю жизнь

Многим родителям важно, чтобы ребёнок знал, что его любят. Вроде бы показать это не так сложно: можно обнять, поцеловать, купить игрушку или сладости, произнести вслух нужные слова. Однако есть такие родительские проявления, благодаря которым дети приобретают не просто знание, а веру в то, что они нужны, важны и любимы, сообщила редакции «Родительского университета» педагог и психолог, специалист Института психотерапии и консультирования «Гармония» Ольга Кострова.

Подарить детям опыт любви, который останется с ними на всю жизнь, помогут такие действия:

Извиняйтесь.

«Это бывает не так просто — извиниться перед ребёнком. Ведь для этого необходимо признать перед ним, что вы были не правы. Возникает страх: а что, если я упаду в его глазах? Но ведь оступаются все! Признав это, вы покажете ребёнку, что ошибаться нормально, что вы сами не идеальны и можете любить несовершенным его. Не бойтесь, что потеряете авторитет в глазах ребёнка, наоборот, вы его приобретёте», — говорит Ольга Кострова.

Выполняйте обещания.

«Парадоксально, но, чтобы этот способ действительно был проявлением любви, нужно выполнять и „хорошие“, и „плохие“ обещания. Не важно, был ли это уговор сходить в парк в выходные или обещание наказать за проступок. Сделайте то, о чем говорили. Для ребёнка нет лучшего подарка, чем последовательный родитель: благодаря тому, что вы держите слово, он понимает, что на вас можно опереться и положиться, что вы тот, кому можно верить», — рассказывает эксперт.

Говорите открыто о своих чувствах.

«На самом деле дети, будучи очень тонко чувствующими созданиями, всегда понимают, что от них что-то утаивают. Ориентируясь на родителей, они будут думать, что не всем можно делиться, что есть запретные эмоции, которым не место в семье. Если вы можете честно сказать о своём состоянии, тем самым вы сообщаете ребёнку, что пространство вашей семьи может принять и его переживания, даже самые непростые. А на это способны только по-настоящему любящие люди», — говорит психолог.

Спрашивайте мнение ребёнка.

Если вы что-то решаете или выбираете в рамках своей семьи, советуйтесь с ребёнком, давайте ему право голоса. Например, так: «Мне нравятся вот эти чашки, а какие нравятся тебе? Какую чашку ты бы выбрал для себя?» или «У бабушки скоро День рождения! Как ты думаешь, что можно ей подарить?» Ольга Кострова поясняет, что так ребёнок понимает, что его слышат, интересуются им, что его точка зрения важна и достойна внимания. Это именно тот опыт, благодаря которому у него появляется ощущение собственной ценности.

Будьте на стороне ребенка, даже если он не прав или поступил плохо.

«Не объединяйтесь ни с кем, чтобы нападать на своего ребёнка. Даже если вам страшно, примите удар на себя, не дайте его никому обидеть. Наедине вы ему объясните, почему нельзя делать то, что он сделал, скажете, как вы разочарованы, обсудите последствия его действий для него и для других. Но не дайте ребенку думать, что есть поступки, из-за которых вы отвернётесь от него. Пусть он знает, что вы будете с ним несмотря ни на что. Именно это и есть наивысшая форма любви!» — объясняет Ольга Кострова.

При этом эксперт подчёркивает: в целом, любовь — это не набор поступков, а то, какими глазами вы смотрите на своих детей.