

## УЧИМ РЕБЕНКА ЛЮБИТЬ СЕБЯ!

На протяжении всей жизни человеку необходимо сознавать, что его любят, вначале мама, папа, другие родные люди, чуть позже – друзья, учителя, затем жена, муж, дети... И кто бы не входил в этот круг людей, все же основным среди них является сам человек. Любовь к себе помогает преодолевать трудности, идти к намеченным целям, выживать в сложных обстоятельствах и быть счастливым. Есть несколько обычных способов дать увидеть, услышать и почувствовать ребенку, что он любим и развить тем самым его умение относиться к себе с любовью.

### Слова.

Говорят «Ласковое слово и кошке приятно».

Можно сказать ребенку, что вам в нем нравится в виде комплимента: «У тебя красивые глаза, лучистый взгляд, аккуратная прическа, нежные руки, сильные мышцы, меткий ум, легкая походка, быстрые ноги" и т. д.. Можно поблагодарить ребенка и тем самым дать понять, как он важен для вас: «Как здорово, что ты оказался рядом и взял у меня пакет с хлебом», «Вместе у нас быстро получилось приготовить салат, благодарю за помощь». Аналогично и просьба покажет ребенку его ценность для вас: «Помоги, пожалуйста, разложить печенье, мне нравится, как красиво ты это делаешь», «Будь добр, расставь на столе чашки, вместе мы успеем к приходу гостей».

Проявляя любовь с помощью слов важно думать действительно о любви, а не о стремлении добиться того, что вам необходимо. Высказывания «я люблю тебя, когда ты...» или «я тебя буду любить, если ты...» являются способом манипулирования и не имеют к любви никакого отношения. Хуже того, они способствуют появлению у ребенка тревоги и страха, что его могут разлюбить или вовсе не любят.

Говоря о любви, важно встречаться взглядом с ребенком. Часто дети, избегая визуального контакта, прячут глаза, будто опасаясь увидеть нечто страшное - может быть, сердитый или осуждающий взгляд взрослого. Задача родителей - научить ребенка смело и открыто смотреть людям в глаза. Это умение очень пригодится для дальнейшего успешного общения с окружающими.

Также важна для понимания доброжелательного, любящего отношения родителя к ребенку улыбка.

Лучше чтобы она шла не от ума, в этом случае будет улыбаться один рот, а от сердца, тогда начинают улыбаться глаза, которые, как известно, являются зеркалом души.

Интонация голоса при выражении любви также важная составляющая, поэтому фраза «ты мне дорог, я тебя люблю», сказанная с разными оттенками может рассказать ребенку о безразличии и о стремлении быстрее от него отвязаться, а может подтвердить доброе к нему отношение.

### **Прикосновения.**

Чувствительные рецепторы расположены у человека по всему телу. Бережные, мягкие прикосновения мы воспринимаем как проявления нежности и ласки. Такие прикосновения необходимы для сохранения жизни и успешного развития.

Вероятно, вы знаете, что самки животных вылизывают своих детенышей, но делают они это не только в гигиенических целях, следуя инстинкту, животные таким образом способствуют правильному развитию и созреванию нервной системы своих малышей.

Человеческим малышам также важны объятия, поцелуи, поглаживания, возможность побывать на руках у взрослого. Дружеские одобряющие прикосновения могут быть и в виде рукопожатия, похлопывания по плечу, главное, чтобы тактильный контакт был приятен.

### **Забота и поддержка.**

Это важные жизненные составляющие для человека. Сначала ребенок принимает заботу близких людей и его выживание полностью зависит от них, постепенно ребенок учится самостоятельности, самообслуживанию, умению правильно заботиться о себе, затем начинает проявлять заботливое отношение к окружающим.

Без заботы родителя ребенок начинает ощущать себя заброшенным и ненужным. Слишком много заботы, вызовут в ребенке сопротивление, либо сделают его безвольным. Необходима золотая середина, важно, чтобы пребывание ребенка рядом с вами было комфортным для него.

### **Внимание.**

В проявлении внимания к ребенку необходимо оптимальное соотношение между проведенным с ним временем и качеством общения, при необходимости выбор важно делать в пользу качества.

Дети, конечно, очень любят, когда родители с ними играют, в эти моменты важно отложить все свои дела, заботы и целиком отдать свое время ребенку, именно тогда он осознает внимательное к себе отношение.

### **Подарки.**

Это удивительный и в то же время опасный способ показать ребенку свою любовь. Удивительный, потому что может помимо проявления любви еще и осуществить детскую мечту, а опасный, потому что может подменять собой любовь и приучить ребенка, что его покупают за деньги. Множество дорогих подарков порой ничто, по сравнению с единственным, сделанным от души, с желанием порадовать. Важно, чтобы подарок учитывал потребности и желания малыша, а не удовлетворял интересы родителя.

Очень важно помнить одну деталь – мы все отличаемся друг от друга, поэтому следует учитывать, как именно ваш ребенок понимает, что он любим.

Если вы в настоящее время успешно применяете описанные способы проявления любви, то, вероятно, ваш ребенок уже сегодня счастлив, потому что находит в этом мире любовь.