

«ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ: 5 ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ РОДИТЕЛЕЙ»

Психиатр Росс Кемпбелл многие годы работает с трудными подростками, ни разу среди его пациентов ему не встретился ребенок, чей сосуд любви был бы полон. Большинство родителей искренне любят своих детей. Но быть искренним мало.

Любовь родителей помогает преодолеть кризисные ситуации в жизни ребёнка, помогает чувствовать себя нужным, любимым, значимым, а это самое важное для профилактики стрессов и кризисов в жизни ребёнка и подростка. Но как же показать свою любовь и дать своему сыну или своей дочери ту любовь, в которой он или она нуждаются? Нужно найти общий язык. Беда в том, что часто родители и дети говорят на разных языках. Посмотрим, как говорить с ребенком на его языке.

Прикосновения

Все мы знаем, как важны для детей прикосновения. Младенцы, которых часто берут на руки, развиваются быстрее, чем те, которые не знают ласки, утверждают врачи. Малышей держат на руках, укачивают, целуют, обнимают. Задолго до того, как они узнают слово «любовь», они любовь чувствуют. Ребенку хочется ласки. С подростком сложнее. Ему может не нравиться, что его целуют, как маленького, особенно если рядом приятели. Если он отталкивает вас, это вовсе не значит, что прикосновения ему не нужны. Если подросток то и дело берет вас за локоть, пытается в шутку бороться и каждый раз, когда вы проходите мимо, хватается за ногу – значит прикосновения важны ему.

Слова поощрения

Пока дети маленькие, родители не скупаются на ласковые слова. Они восхищаются младенцем: «Ах! какие у нас глазки (ушки, волосики)!» Ребенок начинает ползать, родители – в восторге. Он учится ходить, папа и мама подбадривают его: «Вот так! Давай! Молодец!» Если, споткнувшись, малыш упадет, вряд ли он услышит: «Вот растяпа! Под ноги смотри!» Родители скажут: «Ничего! Умница!» Он встанет и пойдет дальше. Ребенок подрос, и почему-то похвала уступает место замечаниям. Ваш семилетний сын разбросал игрушки, вы просите навести порядок. Вернувшись через пять минут, вы видите: половина игрушек все еще на полу. Что вы скажете? «Сколько раз повторять! Немедленно убери, а то...» Но ведь он уже начал уборку. Почему же не похвалить его? Тогда и остальные игрушки живо встанут по местам. Ребенок вырастет, и все реже мы хвалим его, мы видим только ошибки. Ребенок вырастет, и все реже мы хвалим его, мы замечаем только ошибки. Если его родной язык – слова поощрения, критика ему противопоказана. Пройдет двадцать лет, а у него в ушах будет звенеть: «Какая же ты толстая! Ну, кто на тебя посмотрит?», «Тупица! Как тебя до сих пор из школы не выгнали?», «Такой, как ты, ничего не добьется в жизни». Вы внушаете ему, что он не достоин ни любви, ни уважения, вы калечите его на всю жизнь.

Время

Проводить с ребенком время – значит отдавать ему все ваше внимание. Если он еще мал, вы можете, сидя на полу, катать с ним мячик. С ребенком постарше играть в куклы, в машинки, строить замки в песочнице. Возможно, вы думаете: не пристало серьезному человеку заниматься такой ерундой. Постарайтесь понять, сейчас вы не хотите войти в его мир, потом он сам не впустит вас туда. Ребенок вырастет, у него появляются новые интересы. Пусть они станут и вашими. Ему нравится футбол – он должен понравиться и вам, играйте с ним, водите его на матчи. Он играет на пианино – сядьте рядом, когда он занимается, и слушайте. Если вы внимательны к ребенку, он чувствует, что важен для вас, что вам приятно быть с ним. Многие не помнят, что говорили им в детстве родители, но помнят, что те делали. Один мужчина сказал мне: «Когда я играл в школьной команде, отец не пропустил ни одного матча. Его интересовало все, что касалось меня». Для этого человека родительское внимание значило очень много. Если это родной язык вашего ребенка, и он знает, что вы говорите на нем, возможно, даже в переходном возрасте ему захочется чаще бывать с вами, а не в уличной компании. Если сейчас вам жалко времени для него, вы жалеете для него времени сейчас, не удивляйтесь, что потом он от вас отвернется.

Подарки

На этом языке любви говорят все родители. И многие считают, что он единственный. Загляните в магазин игрушек, и вы убедитесь: если средства позволяют, детей заваливают подарками. Одному кажется, что это лучший способ выразить любовь. Другой хочет дать ребенку все, о чем сам мечтал в детстве. Однако, если ребенок не говорит на этом языке, никакие подарки не заставят его почувствовать вашу любовь. Если подарки быстро надоедают ребенку, если он не бережет их, если никогда не похвалит новую игрушку и даже забывает сказать спасибо – вряд ли подарки его родной язык. Напротив, если ребенок благодарит вас, если показывает подарок друзьям и хвалит вас, если хранит его на видном месте, подолгу с ним играет, наверное, это его родной язык. Как быть, если подарки – родной язык вашего ребенка, а вы недостаточно обеспечены? Помните, «дорог не подарок, дорого внимание». Для ребенка самодельные игрушки иногда дороже магазинных. Часто малышам больше нравится играть с коробочкой, в которой лежал подарок, чем с ним самим. Вы можете подбирать сломанные игрушки и вместе с ребенком чинить их. Дарить подарки могут не только богатые.

Помощь

О маленьком ребенке нужно заботиться все время. Без нашей помощи он погибнет. Родители кормят его, купают, пеленают, стирают и гладят ползунки. Все это требует много сил. Ребенок подрос – появляются новые заботы: собрать завтрак, отвести в школу, проверить домашние задания. Обычно дети воспринимают эти хлопоты, как должное. Но некоторые видят в них любовь. Присмотритесь к вашему ребенку. Как он сам выражает любовь? Это поможет вам определить его родной язык. Если ребенок благодарит вас за любую мелочь, которую вы сделали для него, значит, ваша забота ему важна. Помощь означает любовь. Он радуется, что вы помогаете ему с уроками,

не только из-за отметок. Он говорит себе: «Меня любят». Вы чините ему велосипед, он счастлив не только потому, что снова сможет кататься. Если ребенок во всем старается помочь вам, возможно, помощь его родной язык.

Присмотритесь к вашему ребенку. Как он сам выражает любовь? О чем чаще всего просит? Что ему нравится? Все это поможет вам определить его родной язык.

Нельзя слепо следовать советам, которые вы услышали от психологов или вычитали в книгах по воспитанию. **Все дети разные.** Не надо стричь их под одну гребенку. Там, где один увидит любовь, другой никакой любви не увидит. Чтобы рассказать своему ребенку, как вы его любите, научитесь его языку. Я верю, все родители любят своих детей. Я знаю, у многих отношения с детьми не складываются, потому что они говорят на разных языках. Тысячи детей живут с пустыми сосудами любви. Уверен, в этом причина детских проступков. Еще не поздно все поправить. Если ваш ребенок уже взрослый, а вы только сейчас поняли, что всю жизнь говорили с ним не на том языке, скажите ему: «Знаешь, я прочел статью о том, как выражать любовь, и понял, что все делаю не так. Я стараюсь, но ты ничего не замечаешь, потому что мы говорим на разных языках любви. Мне кажется, твой родной язык – ...(и назовите его). Я очень тебя люблю, надеюсь, вскоре ты и сам увидишь это». Объясните ему, какие языки любви еще существуют, обсудите это с ним.

Может, вам кажется, что дети не любят вас. Если они уже достаточно взрослые, поговорите с ними, расскажите им о языках любви. Возможно, вас ждет сюрприз. Как знать, может, они будут рады выучить ваш родной язык, и ваши отношения станут гораздо лучше. Как хорошо жить в доме, где каждый знает, как выразить другому свою любовь.

*По материалам книги
Гэри Чепмена "Пять путей к сердцу ребенка"*