**«О родительской любви и способах эффективного общения»**

**Памятка для родителей**

**«Как любить детей? О любви условной и безусловной»**

*Любите ли Вы своего ребёнка?* Вы правы, каждый родитель даст положительный ответ на этот вопрос.

А как мы любим, и тем более умеем ли любить, над этим как–то задумываться не приходится. Жизнь и наука доказали, что все беды у детей, а потому и у родителей объясняются ошибками родительского поведения, главная из которых – отсутствие **безусловной любви** и неумение хвалить и поддерживать своих детей, потому что самое главное для ребенка – чтобы его любили таким, какой он есть.

Нередко можно услышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой, то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь (драться, лениться, грубить, не начнешь (хорошо учиться, помогать по дому, слушаться)».

Приглядимся: в этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают **условно**, что его любят (или будут любить, «**только если**…». Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей.

Причина широко бытующего оценочного отношения к детям кроется в твердой вере, что награды и наказания – главные воспитательные средства. Похвалишь ребенка – и он укрепится в добре, накажешь – и зло отступит. Но вот беда: они не всегда безотказны, эти средства. Кто не знает и такую закономерность: чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится. Почему же так происходит? А потому, что воспитание ребенка – это вовсе не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы.

***Что же такое условная и безусловная любовь?***

Безусловная любовь — это когда мы любим и полностью принимаем себя, это когда мы любим и принимаем близких и окружающих нас людей такими, какие они есть, а не такими, какими мы хотели бы их видеть. Не навязывайте им свои понятия о том, что надо говорить, как себя вести, как и что делать. В конечном итоге, все это показывает вам, каким бы вы хотели быть сами.

Условная любовь — это когда мы любим условно: «Если ты хорошо себя ведёшь, ты мне нравишься, я тебя люблю», «Если приносишь из школы пятёрки, я тебя люблю», «Если не обманываешь меня, я тебя люблю», «Если приносишь домой много денег, я тебя люблю», «Если не изменяешь мне, я тебя люблю» и т. д. То есть условная любовь — это когда мы ставим условия, когда мы любим за ч т о-т о.

 Это, конечно, вовсе не означает, что нам всегда нравится поведение ребенка. Безусловная любовь — это когда вы любите ребенка даже тогда, когда поступки его вам не нравятся. Поведение нам может не нравится, но РЕБЕНКА МЫ ЛЮБИМ!!!

\* Самый чудесный подарок, который вы можете сделать своему ребенку, — это вселить в него абсолютную убежденность в том, что вы любите его всем сердцем, безоговорочно, независимо от того, что он делает, что с ним происходит. Мудрый родитель, **корректируя действия ребенка, всегда уточнит, что ему не нравится поведение ребенка, а не он сам**.

 Проще сказать так: “***Я буду тебя всё равно любить, но твоё поведение я не одобряю***”

 Это основа успешности воспитания. И ребенок должен чувствовать эту любовь, ее тепло. Чувствовать, так как чувствует тепло солнца.

**Как может проявляться родительская любовь?**

 **1.Контакт глаз** Контакт глаз – это возможность проявить теплые чувства друг к другу. Младенцы, лишенные любящего взгляда матери чаще болеют, хуже развиваются. Потребность в контакте глаз дана человеку от рождения. В 6-8 недель глаза ребенка ищут чего-то, первая улыбка на лице младенца появляется в ответ на ваше лицо.

Тревожные, неуверенные дети больше всего нуждаются в том, чтобы с ними налаживали контакт на любом уровне, в том числе и контакт глаз. Ласковый взгляд. Прикосновение способны уменьшить уровень тревожности. Переданная взглядом информация может отпечататься в сознании ребенка, чем сказанные слова. Даже если вы прибегаете к какому-либо наказанию, в ваших глазах должна быть любовь, а не злоба.

Если потребности в контакте глаз удовлетворены, то ребенок обаятелен, он не отворачивает голову сторону при контакте с людьми, с такими детьми хочется общаться.

**2. Физический контакт.** Физиологи советуют взрослым людям не менее 8-14 прикосновений друг к другу, А детям таких прикосновений должно быть намного больше.

Для многих живых существ физический контакт остается единственным способом выражения привязанности и заботы. У психологов есть понятие “тактильного голода”. Бывает он у детей, которых вполне достаточно кормят, но мало ласкают. Многие родители не понимают как важно для ребенка, когда его обнимают, прижимают к себе, тормошат, целуют или трясут тяжелой отцовской рукой за холку. На это способны только родители в минуты, когда их переполняет любовь, и они не в силах сдержать свой порыв. Но в наш стремительный век мы становимся все закаленнее и выдержаннее. Многие родители переносят и в дом привычку быть подчеркнуто сдержанными, научились подавлять желание прижаться к родной головке. Боязнь избаловать детей вытеснила родительскую ласку, а призывы относится к детям, как к равным, воспринимаются слишком буквально.

 Не бойтесь, что заласканному ребенку будет в жизни трудно. Теплые, ласковые прикосновения смягчают душу ребенка и снимают напряжение. В каком возрасте потребность в физическом контакте особенно велика?

 Ребенок любого возраста нуждается в физическом контакте со своими родителями. Мальчишкам - младшим школьникам крайне необходимы “телячьи” нежности. Эта потребность у мальчишек ничуть не менее выражена, чем у девчонок. Возня, борьба, похлопывание по плечу, потасовки, шутливые бои позволяют мальчику демонстрировать растущую силу и ловкость, чувствовать мужскую поддержку отца и очень важно не пропустить такие моменты.

**3.** **Пристальное внимание** требует времени и проявляется в том, что вы готовы выслушать ребенка наедине, столько времени, сколько необходимо вашему ребенку.

 Довольно часто возникают ситуации, когда ребенку необходимо пристальное внимание, но именно в эту минуту вы меньше всего расположены его слушать. Пристальное внимание предполагает возможность полностью сосредоточиться на ребенке, не отвлекаясь ни на какие мелочи, так, чтобы ваш ребенок не сомневался в вашей полной безоговорочной любви к нему. В такие моменты ребенок должен почувствовать, что он единственный в своем роде, что он особенный.

 Типичная трудность современных родителей – недостаток времени, в том числе для проявления пристального внимания. Важно осознать, что является первостепенным в вашей жизни. Это может быть совместная игра, поход,

 Если мы проявляем пристальное внимание уже к маленькому ребенку, то он приобретает способность и потребность делится со взрослым своими переживаниями.

**4.Дисциплина.**В области воспитания детей дисциплина - это тренировка ума и характера ребенка, чтобы он стал самостоятельным, умеющим владеть собой, достойным и конструктивным членом общества. Достойный пример взрослых, моделирование ситуации, словесные и письменные инструкции, письменные просьбы, обучение, обеспечение ребенку самому возможности учиться и набираться различного жизненного опыта, в том числе и умения отдыхать, и все это под разумным и благожелательным руководством взрослых. Дисциплины неизмеримо легче добиться, когда ребенок чувствует, что его искренне и глубоко любят, принимают таким, какой он есть. Тогда ребенок может примириться с руководящей ролью родителей без враждебности. Если нет сильной, здоровой, основанной на искренней любви и привязанности связи с родителями, ребенок реагирует на требования родителей с гневом, враждебностью, негодованием, обидой. Он рассматривает каждую просьбу как навязанную ему повинность и активно учится сопротивляться.

**«Аутотренинг родительской любви» (**С.Л.Соловейчик)

* *«Мне послан ребенок; это дорогой мой гость; я благодарен ему за то, что он есть.*
* *Он так же призван к жизни, как и я, это нас объединяет – мы есть, мы живые люди.*
* *Он такой же, как и я, он человек, и не будущий человек, а сегодняшний, и поэтому он другой, как и все люди; я его принимаю, как всякого другого человека.*
* *Я принимаю ребенка… Я принимаю его, я охраняю его детство, я понимаю, терплю, принимаю, прощаю.*
* *Я не принимаю силу к нему, не угнетаю его своей силой, потому что я его люблю.*
* *Я люблю его, и я благодарен ему за то, что он есть, и за то, что я могу его любить, и тем самым я возвышаюсь в духе своем».*