

# Искусство любить



Как часто родители жалуются на то, что дети непослушны, что дети не делятся своими проблемами и огорчениями, не доверяют своих секретов.

Только в том случае, если ребенок знает, что он любим своим родителем, отец или мать могут оказать на него то или иное влияние. Если вы хотите вырастить послушных и самостоятельных детей, каждый день говорите им, что любите их. Каждый раз, когда ребенок слышит от своих родителей слова «я люблю тебя», он чувствует себя более защищенным и уверенным. Его личность формируется и мужает. И чем больше его уверенность в вашей любви, тем более открыт он для любви Божией.

Кроме слов о любви, ребенок должен видеть и чувствовать вашу любовь на самом деле: в поступках, поведении, в ваших делах. Есть три основных способа регулярно показывать своим детям, что вы их любите: это *«контакт любящих глаз», физический контакт, безраздельное внимание.*

## ***Контакт любящих глаз***

Безусловную любовь можно донести посредством зрительного контакта. Благодатная сила любви — сочувствие, понимание, тепло сердца — передается именно посредством зрительного контакта, когда мы смотрим глаза в глаза. Господь смотрит на нас глазами детей. И наоборот.

Избегание детьми зрительного контакта с другими людьми вызвано тем, что в детстве, особенно в младенчестве, у ребенка не было зрительного контакта со своими родителями. Таким людям трудно смотреть в глаза другим, они отводят взгляд и вообще уходят от всякого глубокого и серьезного разговора.

Когда вы любящим взглядом смотрите на ребенка, вы заставляете его ощущать себя ценным и нужным человеком. Начиная примерно с шестинедельного возраста, младенцы способны воспринимать и впитывать любовь, которая струится из глаз, смотрящих на него близких людей. Дети, не получающие от своих родителей энергии любящих глаз, не чувствуют себя истинно любимыми. Они начинают ощущать неуверенность, что-то неладное в своих отношениях с родителями. Им кажется, что они сделали что-то, что не нравится родителям, но не понимают, что именно.

Родители фиксируют свой взгляд на детях, когда сердятся на них, но очень редко пристально смотрят на них с любовью.

Влюбленные подолгу пристально смотрят в глаза друг другу, словно говоря: «Я люблю тебя». Опробуйте этот способ на своих детях — и вы будете изумлены тем эффектом, которое даст длительный контакт любящих глаз, особенно если раньше они никогда не испытывали этого.

### ***Физический контакт***

Другим важным моментом проявления родительской любви является момент физического контакта. Прикоснуться к вашему ребенку и при этом задать какой-то вопрос — это совсем легко. Ребенок сознательно этого, возможно, и не заметит, но это фиксирует его душа. Такими легкими прикосновениями, физическим контактом (если он, конечно, искренен) проявляется безусловная любовь.

Обнимать и целовать своих детей — самый чудесный способ дать понять им через прикосновения, что их действительно любят, ими дорожат. Один известный педагог говорит, что детям требуется «четыре крепких объятия в день, для того чтобы они выживали; восемь крепких объятий в день, для того чтобы они были здоровы, и двенадцать крепких объятий в день, для того чтобы они росли». Дети, которых родители не обнимают и не целуют, начинают думать, что они не достойны этого, и ощущают неуверенность, обиду, отверженность. Вырастая, на многие ситуации они реагируют деструктивным поведением.

Исследования показывают, что детей обоих полов в течение первого года жизни обнимают примерно одинаково часто. После первого года жизни дети женского пола продолжают получать столько же физической нежности, сколько прежде, а вот число объятий, получаемых мальчиком, разительно сокращается, — приблизительно раз в пять по сравнению с лаской, демонстрируемой по отношению к пятилетней девочке. Некоторые родители думают, что излишняя нежность к мальчику превратит его в женоподобное существо. Однако жизнь показывает другое: мальчики, которых часто обнимают, которые получают много других физических контактов, вырастают сильными, мужественными и уверенными в себе. Те же, кто мало имеет или совсем не имеет физического контакта с родителями, могут вырасти неуверенными в себе, считающими, что их нельзя любить.

### ***Безраздельное внимание***

Третий и, наверное, самый эффективный способ показывать ребенку, что вы действительно любите его, — безраздельное внимание. Этот способ требует, чтобы вы регулярно проводили определенное время с сыном или дочерью.

Детям очень нужно бывать со своими родителями, чувствовать свою связь с ними, разговаривать с взрослыми. Это означает, что вам придется отложить свои дела, когда ребенку понадобится ваше внимание.

Безраздельное внимание — это ответ на глубинную потребность души ребенка. От того, в какой мере удовлетворяется эта потребность, зависит будущее ребенка: каким он станет отцом или какой она станет матерью. Если эта потребность не удовлетворяется, ребенку будет казаться, что для родителей есть вещи важнее, чем он, и у него будет формироваться чувство незащищенности, неуверенности, что обязательно отразится на душевном росте.

Поэтому, никогда не говорите детям: «У меня сегодня нет времени». Это ложь. И берегитесь опоздать. На то, что лично для вас действительно важно, вы ведь время находите! А если у вас «сегодня нет времени», значит, вы еще не осознали важности вашего родительского служения.

*Подготовила: Панова Я.А., воспитатель ЧДОУ Православный детский сад «Рождественский», по материалам журнала для родителей «Виноград» No1, (33) 2010 г.  
(Феоктистова Т. Г)*