

## Эмоциональные взаимоотношения родителей и детей

Гармоничное развитие ребенка в период дошкольного детства невозможно без родительской любви, заботы, взаимопонимания, доверия друг к другу. Близкий эмоциональный контакт, основанный на безусловной любви, т.е. принятие ребенка таким какой он есть, учет его индивидуальности и неповторимости дарит ему чувство защищенности, формирует доверие к миру, делает его уверенным в себе, общительным. У ребенка формируется внутренняя позиция: «Я нужен, я любим и я люблю вас тоже».

В детском саду ребенок находится по 8, а то и по 10 часов. Лишенный родительского внимания и ласки, он испытывает дефицит эмоционального общения, поэтому тем более важно в то время, когда ребенок находится в семье дать ему возможность себя любимым, нужным, а не отвергнутым и покинутым.

Часто, по различным причинам (тяжелая работа, конфликты или неурядицы в семье или на работе, дефицит времени, стрессы, собственные невротические состояния) родителям не хватает сил, времени, терпения на выстраивание теплых и доверительных отношений. У ребенка появляется все больше и больше обязанностей и совсем не остается прав. А общение матери с ребенком сводится к раздаче приказаний, а зачастую и наказаний (криком, шлепком и т.д.), мнение ребенка не учитывается, его чувствами мама не интересуется.

Бывает, недовольство ребенком растет, вследствие того, что ребенок не соответствует каким-либо родительским ожиданиям (он не достаточно умный, умелый, красивый).. Любовь в таком случае вообще становится условной, т.е. буду любить, если ты будешь таким как хочу. Безусловная любовь к ребенку подменяется желанием извлечь выгоду для себя, удовлетворить какие-то свои амбиции. И очень часто родители прямым текстом говорят ребенку, что если ты не будешь делать так то и так то, то я тебя любить не буду. Даже страшно представить, что чувствует ребенок, когда самый дорогой человек на свете, самая лучшая и любимая мамочка говорит о том, что может случится такое, что она перестанет его любить, ведь дети понимают наши высказывания в самом прямом смысле.

Ю. Б. Гиппенрейтер приводит в своей книге следующий пример: мальчик ушел из дома, написав записке, чтобы его не искали: «Ты сама сказала, что тебе без меня лучше». Дети очень искренни в своих чувствах, и наделяют искренностью любую фразу сказанную взрослым. Чем чаще родители раздражаются на ребенка, одергивают, критикуют его, тем быстрее он приходит к обобщению: «меня не любят». Доводы родителей типа «Я же о тебе забочусь» или «Ради твоей же пользы» дети не слышат. Тон, с которым вы все это произносите гораздо важнее слов и если он резкий, сердитый или просто строгий, то вывод всегда однозначный: «Меня не любят, не принимают», который формируется в виде ощущения себя плохим, «не таким», несчастливым.

В результате ребенок остается один на один со своими переживаниями, непонятый, покинутый и как ему кажется «нелюбимый». А неудовлетворенная потребность в принятии и любви играет большую роль в развитии агрессивности и делинквентного (т.е. нарушенного) поведения, а у некоторых детей (зависит от индивидуальных особенностей) может вызывать замкнутость, сверхзависимость, глубокую тревожность.

Однако помимо эмоционального дистанцирования в отношениях с ребенком может возникнуть и другая форма неэффективного взаимодействия – **симбиотическая связь**, т.е. слияние с ребенком, стремление удовлетворять все его потребности, оградить от всех трудностей. Часто такой родитель испытывает чрезмерное беспокойство за своего

ребенка. Ребенок кажется ему беспомощным, несамостоятельным, маленьким, беззащитным. И с каждым кризисным моментом, когда ребенок так или иначе начинает отделяться от родителя тревога все более нарастает. Родитель все больше пытается контролировать свое чадо, занижать его способности и возможности.

Такое симбиотическое взаимодействие ведет к развитию созависимого поведения, когда и мать не может без ребенка и ребенок без матери. Ребенок заражается тревогой матери, у него остаются неразвитыми волевые качества, он не может принимать самостоятельных решений, у него низкая самооценка, в поведении и общении он инфантилен.

Так каким же все-таки должно быть эффективное взаимодействие с ребенком? Как мы уже говорили, в первую очередь оно должно быть лишено условности. Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть, за то что вы дали этому ребенку жизнь, за то что он живет, за то что это самый близкий человек.

Но это вовсе не означает, что вы не имеете право сердиться на ребенка или ругать его, совсем наоборот, нужно просто научиться делать это правильно. Нужно научиться говорить о своих чувствах и нужно научиться слышать чувства другого. Всем родителям следует очень хорошо понять, что каждое высказывание типа: «Вот бестолковый!», «Любой дурак на твоём месте понял бы», «Что же это за ребенок такой», «Ах, ты жадина, вредина и т.д» (можно перечислять бесконечно), «Все дети как дети, а ты...» наносят непоправимый вред контакту с ребенком.

Необходимо выработать для себя правило не оценивать негативно самого ребенка, а подвергать критике только конкретный поступок и проговаривать чувство, которое этот поступок вызвал, например: «Я не люблю когда дети пачкаются, я сержусь» вместо: «Вот неряха, только посмотри на себя!». В первом случае вы не только обозначили собственные чувства и избежали критики личности в целом, вы смогли использовать и безличное сообщение, т.е. относящееся не только к конкретно его поступку, а к любым таковым. Кроме того, всегда когда мы ругаем ребенка необходимо находиться на одном с ним уровне, т.е. присесть, взять на колени или на руки, это ставит вас в позицию равенства, помогает сблизиться с ребенком.

Однако оценку личности ребенка не стоит выносить не только тогда, когда мы ругаем ребенка, но и тогда, когда хвалим. Часто мы подчеркиваем в ребенке то или иное достоинство: «Какая ты у меня умная», «Какой ты сообразительный» и забываем похвалить самое главное хороший поступок или плод труда такими замечаниями, как «Я так рада, что ты столько всего знаешь», «Как здорово, что у тебя получилось...построить, нарисовать и т.д.». Хвалить ребенка нужно обязательно, особенно застенчивых, неуверенных в себе деток, отмечать даже самые незначительные успехи. Но ни в коем случае не хвалить на пустом месте иначе такое захваливание может привести к чрезмерно завышенной самооценке, эгоизму, нетерпимости к другим людям. Захваленный родителями ребенок будет ждать такого же особого отношения и от других людей или детей, что может привести к различным осложнениям, как к личностным, так и к межличностным.

Мы сказали о том, как ругать и как хвалить ребенка, теперь немного о том как нужно ребенка слушать. Психологи нашли и подробно описали метод «активного слушания», т.е. перефразирование высказывания ребенка с обозначением его чувства. Например, разберем такие ситуации:

СЫН: «Он отнял мою машинку!»

МАМА: «Ничего, поиграет и отдаст!» или «Ты очень огорчен и рассержен на него»

ДОЧЬ (плачет): «Мама, я упала!»

МАМА: «Сама виновата, я тебе говорила не бегай!» или «Ты упала и тебе очень больно»

При всей кажущейся правомерности первого варианта ответов у них есть большой недостаток: они оставляют ребенка наедине с его переживанием. Напротив, ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов услышать о ней больше, принять ее.

Пользуясь данным методом, вы не только эмоционально сблизитесь с ребенком, но и покажете ему достойный пример уважительного отношения к переживаниям другого человека, научите понимать других людей.