***Для Вас, родители!***

***Безусловное принятие ребенка***

  *Дети больше всего нуждаются в поддержке*

 *и понимании взрослых именно тогда,*

*когда меньше всего этого заслуживают.*

 **Ситуация.**

 *Расстроенные родители пришли на прием к психологу и рассказали свою историю: «Раньше это был такой послушный мальчик, прекрасно себя вел. Мы следили, чтобы у него было все необходимое для хорошего воспитания. Иногда он дрался со своим братом или сестрой. Но в остальном с ним не было никаких хлопот. Иногда он дуется, подолгу не выходит из своей комнаты. Но никогда не было, чтобы он не слушался или огрызался, или проявлял неуважение к нам. Отец следил за этим: уж дисциплины от Максима требовали всегда. Это и поразительно! Как такой дисциплинированный ребенок может начать общаться со всякой шпаной! Ведь они врут, воруют, выпивают. Максим скрытный, не хочет с нами общаться. Учиться стал ужасно!» - «Когда вы заметили, что Максим изменился?» - «Сначала мы заметили плохие отметки. Около двух лет назад. Когда он пошел в 6-й класс, мы обратили внимание, что ему начала надоедать школа, потом он перестал интересоваться друзьями, проводил время в одиночестве в своей комнате. Но совсем плохо пошли дела, когда он начал учиться в старших классах. Он потерял интерес к своим любимым занятиям, даже к спорту. Он забросил своих старых друзей, общаться стал только с трудными подростками, подлаживаться под них, плохо относиться к людям. Мы пробовали все. Сначала пороли, потом запрещали смотреть телевизор, ходить в кино, на улицу. Старались поощрять за хорошее поведение. Что же мы делали не так? Ведь мы любим своего сына!»*

 *Родители ушли, в кабинете появился Максим. Внешность его была очень приятна, внушала симпатию. Он говорил грубовато, неприветливо. Повторив те же факты, что и родители, далее он сказал следующее: «На самом деле никому нет до меня дела, кроме моих друзей». - «Так уж и никому?» - «Ну, может, родителям, я не знаю. Наверное, они переживали за меня, когда я был маленький. А сейчас мне кажется, им не до меня. Им куда важнее их друзья, работа, дела, вещи. Я хочу быть от них подальше и жить сам по себе. А собственно, почему они должны обо мне беспокоиться? Ведь раньше им было наплевать на меня». У Максима была депрессия, и он был недоволен собой и своей жизнью. Сколько он себя помнил, он ждал теплых и близких отношений с родителями, но потом он отказался от этой мечты. Он потянулся к сверстникам, которые принимали его таким, какой он есть. Но ощущение несчастья усугублялось.*

 *А ведь родители горячо любили и заботились о сыне. Но получалось так, что Максим не чувствовал их любви. У него никогда не было ни с чем не сравнимого* ***ощущения внутренней свободы и равновесия, ощущения, что его любят безусловно с его достоинствами и недостатками, не было ощущения тыла за спиной.***

 Почему так получилось? Родители любили, заботились, старались, а сын оказался втянутым в дурную компанию.

 Очевидно, что взрослыми не совсем верно был выбран ***стиль общения*** с ребенком. Оказывается, это имеет большое значение для развития личности детей. Теперь стало бесспорной истиной, что общение так же необходимо ребенку, как и пища. Малыш, который лишен постоянных контактов со взрослыми, пусть при этом он даже получает полноценное питание и хороший медицинский уход, плохо развивается не только психически, но и физически: он не растет, худеет, теряет интерес к жизни.

 Анализ многочисленных случаев смерти младенцев в домах ребенка, проведенный в Америке и Европе после первой мировой войны – случаев, необъяснимых лишь с медицинской точки зрения, - привел ученых к выводу: причина – неудовлетворенная потребность детей в психологическом контакте, то есть в уходе, внимании, заботе со стороны близкого взрослого. Этот вывод произвел огромное впечатление на специалистов всего мира: врачей, психологов, педагогов. Проблемы общения стали привлекать еще больше внимание ученых.

 Если продолжить сравнение с пищей, то можно сказать, что общение может быть не только здоровым, но и вредоносным. Плохая пища отравляет организм; неправильное общение отравляет психику, ставит под удар психологическое здоровье ребенка, эмоциональное благополучие, а впоследствии, и его судьбу. «Проблемные», «трудные», «непослушные», «невозможные» дети так же, как и дети «с комплексами», «забитые» или «несчастные» - всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье. Если удается восстановить благоприятный стиль общения в семье, то разрешаются даже самые трудные проблемы воспитания.

 Основа отношения родителей к своему ребенку – его безусловное принятие. Без соблюдения этого принципа все попытки наладить отношения с ребенком оказываются безуспешными.

 ***Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, способный и т.д., а просто так, просто за то, что он есть!***

 Нередко можно слышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: «Если ты будешь мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока не перестанешь…(лениться, драться, 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 укрепиться 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 становиться. Почему так происходит? А потому, что воспитание ребенка – это не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы.

 Психологи доказали, что потребность в любви, в принадлежности, то есть ***нужности другому***, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас есть», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе».

 Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому.

 Конечно, ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его ***питают эмоционально,*** помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

 *Мать одной пятилетней девочки, обнаружив у дочки симптомы невроза, обратилась к врачу. В разговоре выяснилось, что однажды дочь спросила: «Мама, а какая самая большая неприятность была у вас с папой до моего рождения?». «Почему ты так спрашиваешь?» - удивилась мать. «Да потому, что потом ведь самой большой неприятностью у вас стала я», - ответила девочка.*

Попробуем представить, сколько же десятков, а, может, и сотен раз слышала эта девочка, прежде, чем прийти к подобному заключению, что она «не такая», «плохая», «всем надоедает», «сущее наказание»… И все пережитое воплотилось в ее неврозе.

 Мы далеко не всегда следим за своими обращениями к детям. Как-то в «Учительской газете» было опубликовано покаянное письмо матери: она с опозданием поняла, что нанесла душевную рану своему сыну. Мальчик ушел из дома, написав в записке, чтобы его не искали: «Ты сама сказала, что тебе без меня лучше». Вот ведь как буквально понимают нас дети! Они искренни в своих чувствах, и наделяют абсолютной 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. Точнее, они могут услышать слова, но не их смысл. У них своя эмоциональная бухгалтерия. *Тон важнее слов,* и если он резкий, сердитый или просто строгий, то вывод всегда однозначный: «Меня не любят, не принимают». Иногда это оформляется для ребенка не столько в слова, сколько в ощущение себя плохим, «не таким», несчастливым.

 **Давайте посмотрим, во что развивается «комплекс непринятия» по мере взросления детей***.* Вот отрывок из письма четырнадцатилетней девочки.

 «Я не верю, что с родителями могут быть дружеские отношения. У меня самые нелюбимые дни - это суббота и воскресенье. Мама в эти дни меня ругает. Если бы она со мной, вместо того, чтобы орать, говорила по-человечески, я бы ее лучше поняла… Ее тоже можно понять, она хочет сделать из меня хорошего человека, а получает несчастного. Мне надоело так жить. Прошу у вас помощи! Помогите мне!!!»

 Обида, одиночество, а порой и отчаяние звучат в письмах других ребят. Они рассказывают о том, что родители с ними «не дружат», никогда не говорят «по-человечески», «тычут», «орут», используют только повелительные глаголы: «сделай!», «убери!», «принеси!», «помой!». Многие дети уже не надеются на улучшение обстановки дома и ищут помощи на стороне. Обращаясь в редакцию газет и журналов («Помогите!», «Что мне делать?», «Не могу дальше так жить!»), все дети до одного меняют имена, не приводят обратного адреса. «Если родители узнают – прибьют». И через все это порой пробиваются нотки теплой детской заботы о родителях: «Как ее успокоить?», «Им тоже трудно», «Ее тоже можно понять…». Правда, так пишут, в основном, дети до 13-14 лет. А те, кто постарше, уже очерствели. Они просто не хотят видеть родителей, не хотят находиться с ними под одной крышей.

 Пишет десятиклассница:

 «*Я часто читала в журналах и газетах, что, мол, больше внимания надо уделять детям. Глупости. Я, да и многие мои сверстники, рады при малейшей возможности остаться одни. Идешь и думаешь: «Хоть бы их не было дома…». В воскресенье в голове: «Господи, лучше лишний день учиться!»*

**А что думают родители? Как им живется?** У них не меньше горечи и обид: «Не жизнь, а одно мучение…», «Иду домой как на поле битвы», «по ночам перестала спать – все плачу…».

 Поверьте, даже если дело дошло до таких крайностей для обеих сторон, еще не все потеряно: родители могут вернуть мир в семью. Но для этого надо начинать с себя. Почему с себя? Потому что у взрослых больше знаний, способности контролировать себя, больше жизненного опыта. Конечно, и родители нуждаются в помощи.

 ***Какие же причины*** мешают родителям безусловно принимать ребенка и показывать ему это?

 Пожалуй, главная из них – это ***настрой на «воспитание».*** Вот типичная реплика одной мамы: «Как же я буду его обнимать, если он еще не выучил уроки? Сначала дисциплина, а потом уже добрые отношения. Иначе я его испорчу». И мама встает на путь критических замечаний, напоминаний, требований. Кому из нас не известно, что ребенок отреагирует всевозможными отговорками, оттягиваниями, а если приготовление уроков – старая проблема, то и открытым сопротивлением. Мама из, казалось бы, резонных «педагогических соображений» попадает в заколдованный круг, круг взаимного недовольства, нарастающего напряжения, частых конфликтов.

 Где же ошибка? Ошибка была в самом начале: дисциплина должна быть ***не до, а после*** установления добрых отношений, и только на базе них.

 Есть и другие причины эмоционального неприятия или даже отталкивания ребенка. Иногда родители о них не подозревают, иногда осознают, но стараются заглушить свой внутренний голос. Причин таких много. Например, ребенок появился на свет, так сказать, незапланированным. Родители его не ждали, хотели пожить « в свое удовольствие»; вот и теперь он им не очень нужен. Или они мечтали о мальчике, а родилась девочка. Часто случается, что ребенок оказывается в ответе за нарушенные супружеские отношения. Например, он похож на отца, с которым мать в разводе, и некоторые его жесты или выражения лица вызывают у нее глухую неприязнь.

 Скрытая причина может стоять и за усиленным «воспитательным» настроем родителя. Ею может быть, например, стремление компенсировать свои жизненные неудачи, неосуществившиеся мечты или желание доказать супругу и всем домашним свою крайнюю необходимость, незаменимость, «тяжесть бремени», которое приходится нести.

 Иногда в таких случаях сами родители нуждаются в помощи консультанта. Но все равно, первый шаг можно и нужно сделать самостоятельно: задуматься о возможной причине своего неприятия ребенка.

 *Попробуйте понаблюдать за вашим общением с ребенком. Для этого выполните следующие задания.*

 **Задание первое.**

 Посмотрите, насколько вам удается принимать вашего ребенка. Для этого в течение дня (а лучше двух-трех дней) постарайтесь подсчитать, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой), а сколько - с отрицательными (упреками, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.

 **Задание второе.**

 Закройте на минуту глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: вот он приходит домой из школы, и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Теперь вам легче будет сделать это на самом деле, до всяких других слов и вопросов. Хорошо, если вы продолжите эту встречу в том же духе в течение еще нескольких минут. Не бойтесь его «испортить» в течение этих минут, это совершенно немыслимо.

 **Задание третье**.

 Обнимайте ребенка не менее четырех раз в день (обычное утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются).

 *Примечание.* Неплохо так же делать и по отношению к взрослым членам семьи.

 **Задание четвертое.**

 Выполняя два предыдущих задания, обратите внимание на реакции. Ребенка, да и на свои чувства тоже.

* Часто родители спрашивают: «Если я принимаю ребенка, значит ли это, что я не должна сердиться?» Нет, не значит. Скрывать и тем более копить свои негативные чувства ни в коем случае нельзя. Их надо выражать, но выражать особым образом, соблюдая *определенные правила:*

- Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не

 ребенком в целом.

- Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы

 нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него

 возникли, значит, для этого есть основания.

- Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно

 перерастет в непринятие его.