

99 способов сказать ребенку: «Я тебя люблю»

Похвала – это то, в чем каждый родитель считает себя вполне компетентным. Казалось бы, какие в этом могут быть сложности и премудрости? Может быть и так. Но откуда тогда берутся дети, которые говорят: «Я - глупый. У меня не получится» или дети, которые все время спрашивают: «Мама, а ты меня любишь?»

Доброе слово – мощный инструмент родительского воспитания. Пожалуй, даже более действенный, чем наказание. Похвала за достижение, смелый поступок придает ребенку уверенности, ощущения собственной силы, умелости.

Психологи называют похвалу «психологическим поглаживанием». Приятный и справедливый комплимент из уст родителей – это знак внимания, любви и поддержки. Добрые слова матери и отца вспоминаются в трудную минуту, помогают человеку и тогда, когда он стал взрослым.

Иногда родители боятся «захвалить», «перехвалить» ребенка и ограничивают себя в комплиментах. Но если замечаний и критики в воспитании становится больше, чем слов признания и одобрения, ребенок может чувствовать себя несчастным. Такого ребенка можно узнать по сниженному настроению, редким улыбкам, частым болезням. Он испытывает дефицит радости, эмоциональный голод.

Трудно винить его родителей. Ведь чаще всего забывают хвалить ребенка те мамы и папы, которые сами слышали редко похвалу в свой адрес. Выход есть – признать у себя такой «недостаток» и научиться хвалить. Просто поставить цель – например, говорить своим близким не меньше трех комплиментов в день. Кстати – маленький секрет семейного консультанта: удивительным эффектом скрепления семьи являются комплименты от мамы – папе в присутствии ребенка, от папы – сыну на глазах у мамы, маме – от папы, когда рядом дочка.

Обратите внимание, что похвала не всегда бывает приятной. Одна причина – «ложка дегтя в бочке меда» или похвала, приправленная критикой, воспоминанием о прошлых ошибках. Например: «Какой ты молодец, так аккуратно убрал у себя в комнате, вот только на долго ли этот порядок». Вроде бы похвалили – а радости нет.

Другая причина – «похвала со сравнением»: «Похоже, ты стал читать быстрее. Здорово! Правда, до сестры тебе ещё далеко».

Третья причина – ребенок сам не верит в то, за что его хвалят. Срабатывает «фильтр». Так неуверенный ребенок не может принять комплимента по поводу смелости.

Как ещё не надо хвалить? Некоторые психологи считают, что из лексикона родителей хорошо было бы удалить четыре фразы: «Ты - хороший мальчик! Ты - хорошая девочка! Ты - плохой мальчик! Ты - плохая девочка!»

-Чаще всего эти слова произносятся в ответ на какое-то конкретное действие, но разве мы вправе выносить такую оценку личности за один-единственный поступок? – комментирует ситуацию Галина Романовская. – Для того чтобы расти и развиваться, ребенку всего-то и нужно – знать, хорошо ли он справляется сейчас с каким-либо делом, и что ему нужно сделать, чтобы у него получилось.

- Хотелось бы уделить особое внимание «примерным» детям. Родители справедливо гордятся такими детьми, и это без сомнения, очень удобно, когда ваш ребенок ответственный и послушный. Такие дети всегда ждут от взрослых одобрения, и впоследствии могут испытать чувство огромного разочарования и даже подавленности, столкнувшись с первым неуспехом. Проблема в том, что у детей, которых часто и заслуженно хвалят, формируется внутреннее убеждение: «Я хороший, когда я делаю что-нибудь хорошее, когда получаю похвалу и одобрение». А если он «сам по себе», без взрослого одобрения, без положительной оценки, то

его как бы не существует? Это тревожный фактор, особенно в подростковом возрасте. Неплохо было бы познакомить его с пословицей «За одного битого двух небитых дают». Для успешной адаптации в обществе, ребенку необходим опыт ошибок, нужно немножко быть «битым».

- Хорошо бы понаблюдать за собой, поразмышлять о том, какие мы родители? За что мы хвалим, какие даем ребенку «поглаживания»

У каждого из нас есть свои «фильтры»: одни «поглаживания» мы используем чаще, другие реже. Чаще всего мы хвалим своих детей за то, за что хвалили и нас. Некоторые родители никогда не делают ребенку комплименты о его внешности, о том, как он хорошо выглядит, зато обязательно похвалят за отличную успеваемость, другие – никогда не выскажут одобрения за самостоятельность, за наличие собственного мнения. Подумайте, какие качества вашего ребенка вы реже всего поддерживаете, в каких случаях не подбадриваете его?

Обычно, провожая ребенка в школу, родители напутствуют его: «Будь умницей, слушайся учителя, хороших тебе оценок!» Поверьте, нет большей каторги для ребенка, чем слышать такие слова: они лишают его свободы. Для разнообразия скажите ему, например, это: «Ну, что ж, вперед, на поиски неприятностей! Желаю тебе справиться с ними!» Или: «Может тебе удастся слегка напроказничать и получить «двойку»?» Пошутив, вы снимите напряжение, которое накапливается у слишком ответственного ребенка, и он воспримет это как «поглаживание».

И, конечно же, не нужно сравнивать одного ребенка с другим – с братом или сестрой, с соседом по парте. Сравнивайте его сегодняшние успехи с вчерашними. Дети всегда стремятся достичь большего, и бывает, что не замечают своих малых успехов. Тогда за них должны это сделать старшие. Как это сделать? По-разному: «Ну, ты прямо профессор!...Эффективно сработал!...Я знал, что тебе это по силам!... Ух! Вот это да! Супер!... Не отступай!...(Молча подержать за руку)...Для меня нет никого лучше тебя!...»

Подумайте, какие слова особенно порадуют вашего сына или дочь? Поищите, потренируйтесь. Наверное, есть смысл посвятить полчаса тому, чтобы найти свои 99 способов, сказать ребенку какие-то иные слова родительского признания, кроме сотового «Я тебя люблю!»

Подготовила Марина Гусельникова