

Семья - это про любовь

*Почему любить ребенка бывает трудно,
и как родителям проявлять любовь так,
чтобы это помогало ребенку?*

Потребность быть любимым, быть ВМЕСТЕ с кем-то - одна из важнейших потребностей человека. После биологических потребностей, направленных на выживание и безопасность, она, по сути, главная. Об этом говорил еще Абрахам Маслоу, основатель гуманистической психологии, когда в середине 20-го века, в пирамиде потребностей отобразил всю систему мотивации человека.

Если разбираться в любой ситуации психологического неблагополучия ребенка, то практически всегда, хоть и не сразу, за ситуативными конфликтами обнаруживается чувство одиночества ребенка в своей семье, его внутреннее убеждение в том, что его не любят.

Бывает, родители приводят ребенка к психологу, жалуясь на «его плохое поведение», как будто хотят откреститься от него, «сдать на перевоспитание». И все это - лишь бы не ощущать свою родительскую беспомощность. И вот он сидит, ребенок, на которого родители обрушили свой «праведный гнев»... И после всех защитных маневров, молчаний и дежурных ответов, тяжело и не сразу, приходит момент истины - отчаяние и одиночество брошенного ребенка: «Да не нужен я им просто»... Ну что тут скажешь? Стоит ли ждать от ребенка «хорошего поведения» или интереса к учебе (да и к жизни вообще), если из раза в раз самые родные люди причиняют ему боль - игнорируют, бросают в беде, нарушают обещания, высмеивают, не говоря уже о физическом насилии? Есть ли у него вообще силы на что-то? Осталось ли у него во что верить?

А вот озлобленный подросток, который разжигает травлю одноклассника, и как будто вообще не понимает смысл слов «милосердие», «человечность»... Что с ним не так? Да просто это единственный доступный ему способ, которым он компенсирует постоянное унижение и подавление, которым подвергается дома. Вымещает на других агрессию, которую получает от своих родителей... А как выжить иначе?



Кто-то агрессию направляют вовне, а кто-то, в силу своего психологического склада, - оборачивает против самого себя. Отсюда - апатия (то самое «ничего не хочу»), депрессия, рискованное поведение. Вспомните потрясающий фильм Андрея Звягинцева «Нелюбовь», где трагедия зарождается из обыденного, такого привычного и безобидного на вид, равнодушия родителей к жизни своего ребенка (обратите внимание на возрастные ограничения при

просмотре фильма «18+»!).

Таких историй тысячи, с разным масштабом и исходом, но все про одно - про дефицит любви. Если ребенок видит, что нелюбим, внутренней естественной

мотивации на развитие, на то, чтобы становиться лучше, у него просто нет. Взять неоткуда.

И хотя убеждение «меня не любят» субъективно, сути это не меняет: ребенок глубоко страдает, если не чувствует надежной привязанности значимого взрослого (родителя или человека, его заменяющего). И чем в более раннем возрасте нехватка ощущается, тем глубже будут последствия для личности.

В первую очередь это сказывается на отношениях человека с другими людьми, на его способности доверять, дружить, любить, на жизнестойкости и уверенности в себе, способности понимать свои желания, мотивировать себя и достигать чего-то, преодолевая трудности.

Люди, лишённые в детстве родительской любви, неосознанно воспроизводят эту модель в собственной семье, со своими детьми, передавая сбитый код отношений из поколения в поколение. Можно ли разорвать этот порочный круг?

Любовь - это сосуд силы. В православном воспитании есть образ Чаши любви, в трудах психиатров (на пример, Р. Кэмпбелла) - есть метафора резервуара во внутреннем мире каждого человека. Этот сосуд, если он наполнен с детства родительской любовью, питает человека на протяжении всей его жизни. Если он наполнен, ребенок понимает «меня любят, я хороший», и значит, он способен всему научиться, а, взрослея, будет преодолевать свои провалы и тревоги, опираясь на глубокое внутреннее ощущение – «я имею право жить, я нужен». Но если сосуд по какой-то причине пуст – жить с этим очень тяжело. Настолько тяжело, что психика защищается от этого самыми жесткими методами – от всевозможных видов отклоняющегося поведения (зависимости, агрессия и др.) до психозов. И даже если за дело берется опытный специалист, его усилий зачастую недостаточно, поскольку изменить семейную систему с острым дефицитом любви – задача чрезвычайно сложная.

Очень сложно пробудить любовь в том человеке, который сам ее не получил в свое время. Но никогда не поздно начать искать ее в себе. Круговорот любви в природе – вот что движет миром и делает его счастливее. И от нас, взрослых, зависит, наполняем ли мы сосуд любви в нашей семье или опустошаем его, даем ли нашим детям больше шансов быть счастливыми, любимыми и любящими или бросаем их «выплывать» в жизни как придется.

Если вы сумели перерасти (возможно, проработав с психологом) ваши детские обиды, если вы смогли осознать и с благодарностью принять любовь ваших родителей, пусть и не такую, какую вы ждали в детстве, но ту единственную, которую они могли вам дать, то, поверьте, жить будет намного легче и вам, и вашим детям!

Это тот вклад, который каждый родитель может сделать в счастливую жизнь своего ребенка и будущих поколений своей семьи. Любви не может быть много.

Любовь к ребенку – не значит гиперопека или тотальный контроль, или наоборот – попустительство и вседозволенность. Любовь, которая действительно помогает ребенку расти, замешана не на «тяжком родительском долге» и не на любовании своим чадом как «успешным проектом». Она замешана на радости оттого, что рядом растет уникальный и очень родной тебе человек.



Подрастая, он изо дня в день рядом, и родители воспринимают это как само собой разумеющееся,

сосредоточив внимание исключительно на его недостатках, досадных несоответствиях между своими ожиданиями и его «результатами». А ведь когда-то они так ждали прихода этого человека в мир. Радовались его первой улыбке, слову, шагу... Мамы и папы, вспомните те свои чувства! Удивитесь тому, что рядом с вами растёт, меняется и развивается Человек. И осознайте, как сильно он нуждается в вас. В вашей безусловной любви.

Как же родителям проявлять любовь?

Ребенок чувствует, что вы его любите, когда:

- вы заботитесь о нем, внимательны к его потребностям,
- вы пытаетесь разобраться в причинах его поступков, не торопитесь его осуждать,
- вы уважаете его чувства, даже если они кажутся вам «неправильными»,
- вы последовательны в требованиях и договоренностях,
- вы можете выражать недовольство отдельным действием ребенка, но не ребенком в целом,
- вы замечаете его усилия и старания, искренне радуетесь его успехам,
- вы поддерживаете его добрым словом и помогаете, когда нужна помощь,
- вы играете и смеетесь вместе с ним,
- вы часто обнимаете его «просто так».



Теплые и доверительные отношения с ребенком возможны и необходимы в каждом возрасте, хотя выглядеть они будут в разные периоды по-разному. Правила взаимодействия неизбежно меняются, и это происходит от младенчества до старшего подросткового возраста несколько раз. Ведь каждый этап взросления – это новый горизонт, новая территория его личной свободы и личной ответственности. Но главное не меняется – родитель всегда на его стороне, любящий, понимающий и поддерживающий.

Любви вам и вашим детям!

А полезные идеи можно найти в том числе и здесь:

1. <https://www.ya-roditel.ru/>
2. Ю.Б. Гиппенрейтер. Общаться с ребенком. Как?
3. Ю.Б. Гиппенрейтер. Счастливый ребенок: новые вопросы и новые ответы

Материал подготовили:
педагоги-психологи
С.А.Котова, Е.Б.Филипченко