***МИНИ-ЛЕКЦИЯ***

***«Как выразить любовь к ребенку»***

***Способ 1. Контакт глаз.***

В каких ситуациях мы чаще всего смотрим в глаза своему ребенку? Мы смотрим с любовью и нежностью на своего ребенка тогда, когда он особенно хорош и дисциплинирован. Или выразительно смотрим в те моменты, когда критикуем, поучаем, попрекаем, ругаем («ну-ка, посмотри мне в глаза, что ты еще натворил»). Так мы вряд ли можем убедить ребенка в нашей безусловной любви. Еще ужаснее привычка в наказание не смотреть на своего ребенка («видеть тебя не хочу»). Это тоже пример обусловленной любви. Опасность использования взгляда в наказание заключается не только в том, что мы лишаем ребенка уверенности в нашей безусловной любви, одновременно мы учим ребенка использовать контакт глаз в своей жизни. Став взрослым, ребенок будет избегать взгляда всякий раз, как только внешняя ситуация будет для него незнакома или некомфортна, когда он будет чувствовать себя неуверенно.

Ласковый взгляд, прикосновение способны уменьшить уровень тревожности. Переданная взглядом информация может отпечататься в сознании ребенка сильнее, чем сказанные слова. Даже если вы наказываете ребенка, в ваших глазах должна быть любовь, а не злоба. Если потребность ребенка в контакте глаз удовлетворена, он не отводит взгляд в сторону при контакте с людьми.

***Способ 2. Физический контакт.***

В психологии есть понятие «тактильный голод». Бывает он у детей, которых мало ласкают. Многие родители не понимают, как важно для ребенка, когда его обнимают и целуют. Боязнь избаловать детей вытесняет родительскую ласку. Не бойтесь, что заласканному ребенку будет в жизни трудно. Ласковые прикосновения смягчают душу ребенка и снимают напряжение. В любом возрасте он нуждается в физическом контакте с родителями.

Помните, когда ваш ребенок будет взвешивать свое стремление отказаться от взрослых авторитетов и привязанность к родителям, воспоминания отчетливо нарисуют ему картинки родительской ласки и любви, пережитые им ранее. Чем трогательнее эмоциональная память о детстве у подростка, тем более уверенно он будет противостоять проблемам в подростковый период.

***Способ 3. Пристальное внимание.***

Пристальное внимание проявляется в готовности выслушать ребенка наедине столько времени, сколько ему необходимо. Довольно часто возникают ситуации, когда ребенку необходимо особое внимание, но именно в эту минуту вы меньше всего расположены его слушать. Пристальное внимание предполагает возможность полностью сосредоточиться на ребенке, не отвлекаясь ни на что, так, чтобы он не сомневался в вашей безоговорочной любви к нему. В такие моменты ребенок должен почувствовать, что он единственный в своем роде, что он особенный. Чувствуя внимание к своим проблемам и успехам, ребенок, повзрослев, приобретет способность и потребность делиться со взрослым своими переживаниями, для него это будет естественно даже в кризисные периоды своей жизни.

С уважением педагог-психолог.