**Дарите свою любовь детям**

*День семьи, любви и верности — молодой праздник: на федеральном уровне он отмечается с 2008 года. Между тем это хороший повод задуматься, как с помощью повседневных действий и слов, реагируя на ребенка с теплотой и интересом, взрослые помогают ему чувствовать себя защищенным и оцененным по достоинству. А еще это отличный способ выразить свою любовь, которая будет поддерживать детей долгие годы даже после того, как они вырастут.*

**Родительская любовь как поддержка на всю жизнь**

С самого рождения детям необходимо регулярное подтверждение того, что они любимы и нужны окружающим, в первую очередь родителям. Их внимание, реакция и действия помогают детям сформировать представление о самих себе, о том, насколько их ценят мама, папа и другие значимые взрослые. В свою очередь, здоровое представление о себе важно для отношений с другими людьми как в детстве, так и во взрослом возрасте.

Чувство защищенности и безопасности у ребенка возникает благодаря чуткому взаимодействию с ним. Если вы улыбаетесь ребенку, когда он смотрит в вашу сторону, успокаиваете, когда он напуган, и поддерживаете, а не критикуете, когда ему не хватает уверенности в себе, эта поддержка поможет ему чувствовать себя увереннее в процессе знакомства с миром. Для этого почаще говорите детям слова, приведенные ниже (но это, разумеется, далеко не исчерпывающий список).

**«Я тебя люблю»**

Пожалуй, главная фраза, которую маме с папой стоит говорить ребенку несколько раз в день вне зависимости от его возраста. Попробуйте начинать и заканчивать свой день этой фразой. Она дает детям уверенность в том, что они любимы близкими людьми.

**«Мы рады, что ты у нас есть»**

Многие взрослые уверены, что дети и так знают, что родители рады их наличию в мире. Однако неплохо регулярно напоминать об этом — особенно после неизбежных в каждой семье ссор и разногласий. Именно в такие моменты вера ребенка в то, что он нужен в этом мире, может пошатнуться. Зато после таких слов у него не останется сомнений, что он много значит для своих близких.

**«Ты у нас самая лучшая (самый лучший) в мире»**

Пусть это очень субъективное утверждение, однако ребенку важно знать, что есть в этом мире люди, для которых он особенный. Даже если вы услышите в ответ: «Вы так говорите только потому, что вы мои родители», — поверьте: в результате повторения этой фразы ребенок будет больше верить в себя и свои силы. Поэтому не стесняйтесь лишний раз подтвердить, что для вас он самый лучший.

**«Ошибки — это нормально. У тебя все получится»**

Осваивая новые для себя сферы и навыки, время от времени дети закономерно сталкиваются с неудачами и поэтому начинают сомневаться в собственных способностях. И здесь важно, как поведут себя взрослые. Либо своей критикой они подтвердят опасения ребенка, либо утешат и поддержат: ведь ошибки — неизбежная часть процесса развития. Поддержите в ребенке уверенность, что он может добиться поставленных целей, если будет прилагать усилия и не будет бояться ошибаться.

**Проявления родительской любви в зависимости от возраста ребенка**

Есть множество способов показать детям разного возраста свою любовь. Ежедневные действия, такие как купание младенца или проводы младшеклассника в школу, позволяют установить с ребенком крепкую эмоциональную связь. Даже простой совместный просмотр телевизора в обнимку может стать особенным семейным ритуалом.

Вне зависимости от возраста ребенка есть простые повседневные жесты, которые дают понять, что он значим и любим. Например:

* смотреть на него и обращаться к нему с улыбкой;
* проявлять интерес к тому, что он делает, даже если для вас это выглядит неважным и незначительным;
* уделять внимание и активно слушать, когда ваш ребенок говорит с вами;
* создать особые семейные ритуалы для совместного времяпрепровождения;
* находить время, чтобы побыть вместе и заняться тем, что вам обоим нравится;
* хвалить ребенка, когда он пробует освоить новый навык или прилагает усилия.

Вместе с тем существуют также разные способы проявлять внимание к детям разного возраста.

**Новорожденные и младенцы**

Еще до того, как младенцы начинают понимать слова, они реагируют на тон голоса, жесты, мимику и язык тела. Вот простые способы привлечь внимание младенца и показать ему свою любовь и поддержку:

* улыбайтесь в ответ, когда он улыбается вам;
* утешайте ребенка, когда он плачет;
* реагируйте на звуки, которые он издает, говоря что-нибудь ему в ответ;
* говорите с ним о том, что происходит вокруг;
* замечайте, что его интересует, и поощряйте его к исследованию окружающего мира. Например, покажите, как трясти разноцветную погремушку, которая привлекла его внимание.

**Дети раннего возраста**

Когда дети становятся старше, они лучше понимают не только то, что мы им говорим, но и то, как мы это делаем.

Погрузитесь в момент общения с ребенком. Например, присядьте, чтобы вместе получше рассмотреть жука или гусеницу.

Во время разговора старайтесь делать паузы, чтобы ребенок мог обдумать ответ. Помните: его словарный запас еще невелик и ему трудно формулировать свои мысли.

Во время совместной игры комментируйте его действия, не поправляя его и не пытаясь заставить его делать что-то по-другому — так, как, на ваш взгляд, будет «правильнее». Например: «Ух ты, какая высокая башня! Интересно, сколько еще можно поставить кубиков до того, как она упадет?»

Акцентируйте внимание ребенка на том, что вам нравится в его действиях. Например: «Мне нравится, когда ты помогаешь мне собирать игрушки».

**Дошкольники**

Дошкольнику, который активно познаёт мир, тоже необходимо позитивное внимание со стороны взрослых.

* Найдите время, чтобы вместе заняться любимыми занятиями вашего ребенка — сборкой конструктора, рисованием, совместным чтением книг о любимых героях.
* Не забывайте улыбаться и поддерживать зрительный контакт с ребенком. Уделяйте время тактильному контакту — например, выделите время для «обнимашек» утром и вечером.
* Показывайте ребенку, что вы рады видеть его после детского сада. Говорите, что скучали по нему и рады, что вы снова вместе.

**Дети школьного возраста и подростки**

Когда дети идут в школу, их мир резко становится больше и многообразнее. Но тепло и внимание родителей по-прежнему оказывают большое влияние на развитие и самоощущение ребенка. Попробуйте воспользоваться этими идеями.

* Сделайте паузу в своих делах и внимательно выслушайте, когда ребенок захочет поговорить о школе. Это не всегда происходит сразу после возвращения домой — возможно, он «созреет» для разговора к вечеру или к выходным. Важно не упустить этот момент.
* Задавайте вопросы, если ребенок начал говорить. Это поможет поддержать разговор.
* Замечайте и поддерживайте позитивное взаимодействие ребенка с другими людьми. Например: «Я думаю, тете Лене очень понравилось, когда ты спросил, как она провела отпуск. Это дало ей возможность поговорить о чем-то, что для нее важно».
* Если хотите высказать ребенку критику, попробуйте вначале похвалить его — так ваша обратная связь будет более конструктивной. Например: «Обычно ты всегда стараешься соблюдать очередь и не перекрикивать других, и это классно. Я понимаю, что тебе хотелось показать, что ты тоже знаешь правильный ответ, но подумай о том, что чувствуют твои друзья, когда ты не даешь им высказаться и перебиваешь».
* Прежде чем поправлять ребенка, спросите себя: действительно ли это так важно? Если его постоянно поправлять, это посылает ему сигнал о том, что у него недостаточно способностей или его мало ценят.
* Спрашивайте ребенка о хороших событиях, которые произошли с ним в течение дня. Не забывайте делиться собственными позитивными эмоциями и впечатлениями.

И, пожалуй, еще один важный момент: ребенок лучше всего учится тому, что видит вокруг себя каждый день. А значит, помимо того, чтобы показывать ему свою любовь и говорить о ней, родителям нужно проявлять нежность и заботу друг о друге. Поэтому уделяйте внимание отношениям в паре, находите время выслушать любимую (любимого), проявляйте интерес к ее (его) хобби и не оставайтесь безучастными к проблемам.

Не стоит также критиковать поведение партнера при детях. Наоборот: пусть они как можно чаще видят, что вы цените свои отношения, стараетесь их беречь и развивать. Как можно чаще обнимайте друг друга и держитесь за руки, делайте комплименты и уважайте мнение партнера, даже если у вас разные точки зрения.

Текст: Игорь Александров