



Объятия

Объятия - универсальный человеческий способ решения трудных проблем.

★ Потребность ребенка в заботе взрослого – потребность жизненно важная, если ребенок не уверен в своем взрослом, в его привязанности, он будет добиваться подтверждений связи, стремиться ее сохранить и укрепить любой ценой. Любой.

Потому что, на кону – его жизнь.

★ Попробуйте почувствовать возраст ребенка, его неповторимость. Он никогда уже не будет таким, как сейчас. Все тот же, ваш, и совсем разный в каждом возрасте.

★ Когда мы обнимаем, утешаем, защищаем малыша, мы, конечно, не думаем о том, что, может быть, несколько десятков лет спустя именно эти наши слова, наши объятия, наша любовь могут спасти его от депрессии, от роковой ошибки, от капитуляции перед бедой или болезнью. Но именно так оно и работает. Когда детство кончается, привязанность остается с ним — навсегда. Его тайная опора.

★ Не стоит жертвовать общением с ребёнком ради того, чтобы «дать ему всё самое лучшее». Лучше вас и ваших объятий на свете всё равно ничего нет, доверие и душевное спокойствие ребёнка не купишь ни за какие деньги.

★ Дети, которые очень мало общаются со взрослыми, все время предоставлены сами себе («иди, поиграй сам в своей комнате»), не видят своих родителей в непосредственном, живом общении, тоже могут с трудом развивать способность к эмпатии — у них просто слишком мало для этого материала.

★ Не менее важна и способность к рефлексии — умение распознавать свои собственные чувства и потребности и говорить о них. Такая способность является одним из признаков психологического благополучия, и наоборот: алекситимия, эмоциональная немота, неумение распознавать и называть свои эмоции - часто связана с психологическими проблемами и приводит к физическим болезням.



★ Для ребёнка важнее, хочет ли родитель с ним быть, рад ли этой возможности - или считает его обузой и ждёт только шанса "отвязаться". Ребёнку важно знать, что, если серьёзно понадобится - родитель отложит ради него все дела, но ему не нужно, чтобы других дел, кроме него, вовсе не было. Уверенность в том, что ты важен, нужен и любим важнее, чем количество проведённых вместе часов.

★ Если в основе личности - прочный, как из титана, стержень убеждения "я существую и это хорошо", человек гораздо меньше зависит от внешней оценки.

★ Важнейший посыл на всю жизнь, основа всех будущих прочных отношений: можно быть разными, можно сердиться, но все равно любить. Бывает, что рассердишься и сделаешь что-то плохое, но потом можно помириться, попросить прощения.

Источник:

Л. Петрановская: «Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка», АСТ
Литагент, 2014

Дернова Галина Дмитриевна, педагог-психолог