«Язык любви»

Маленький ребенок еще ничего не знает о себе, он видит себя таким, каким его видят близкие. Каждым обращением к ребенку — словом, интонацией, жестом, даже молчанием — мы сообщаем ему что-то о нем. От повторяющихся знаков одобрения, **любви** и принятия у ребенка складывается ощущение *«я хороший»*, а от сигналов осуждения, неудовольствия, критики — ощущение *«со мной что-то не так»*, *«я плохой»*. Наказание ребенок воспринимает как сообщение *«Ты плохой!»*, критику — *«Ты не можешь!»*, невнимание — *«Мне до тебя нет дела»* или даже *«Я тебя не люблю»*.

Поэтому, заботясь о безопасности ребенка, его воспитании, успехах в учебе, мы должны отдавать себе отчет, какое сообщение мы сейчас ему посылаем. Чем младше ребенок, тем сильнее влияние информации, которую он получает от нас. К счастью, с маленькими детьми родители обычно более ласковы и внимательны. Но по мере взросления ребенка мы все сильнее стремимся его *«воспитывать»* и часто не задумываемся о том, насколько ему необходимо наше тепло, принятие и одобрение. Мы просто не фокусируем свое внимание на том, как обращаемся к детям. А они всегда понимают нас буквально, и тон, каким произнесены слова, для них важнее смысла. Если тон резкий, сердитый, даже просто строгий, ребенок делает вывод: *«Меня не любят»*, *«Я им не нужен»*.

**Так как же родителям выражать свою любовь?**

Говорить больше теплых слов: *«Мне хорошо с тобой»*, *«Я рад тебя видеть»*, *«Хорошо, что ты пришел»*, *«Мне нравится, как ты…»*, *«Я по тебе соскучилась»*, *«Как хорошо, что ты у нас есть»*. Не нужно забывать и обнять ребенка, приласкать, прикоснуться к нему. Американский семейный психотерапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия необходимы каждому человеку просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не меньше восьми объятий в день.

Любить не *«за то, что он.»* или *«если он.»*, а просто потому, что он есть.