**Советы педагога-психолога**

**КАК И ЗАЧЕМ ЛЮБИТЬ РЕБЁНКА БЕЗУСЛОВНО**

Уважаемые родители, информация для Вас!

Безусловная любовь к ребёнку имеет ключевое значение для формирования его уверенности в себе во взрослом возрасте. Когда существование ребенка имеет ценность, когда его близкие внимательны и готовы поддержать, подростку проще вырасти человеком, который не зависит от других и умеет быть счастливым — активным в жизни, открытым, целеустремленным и свободным.

И наоборот: любовь на условиях — любовь в обмен на определенные характеристики или достижения — может сформировать неверную модель получения любви (которую недополучил в детстве).



Многие родители путают *безусловную и безграничную любовь.* Безгранична материнская любовь, когда ребенок становится кумиром и сосредоточием жизненного смысла, когда потребности ребенка стоят на первом месте, а собственные вовсе игнорируются. Такая материнская позиция мало способствует взрослению ребёнка. Да, конечно же, необходимо дать своему чаду все лучшее. *И самое лучшее, что мать можете дать ребёнку - это безусловная любовь и принятие. Любовь без условий и ожиданий, любовь не за что-то, а просто за сам факт существования. Любовь к новому человеку с его уникальной историей и индивидуальным путем, а не любовь к истории о материнской грандиозности.*

В жизни каждого ребёнка наступает момент, когда ему необходимо научиться уважать интересы другого человека, тем более, если этот человек любимая и такая близкая мама. Именно в этот момент возникает конфликт – столкновение желаний ребёнка и потребностей взрослого, который заботится о нем. И чаще всего мамы не выдерживают эмоциональный накал от этого столкновения и уступают требованиям ребёнка. Уступают по разным причинам: одни из убежденности, что важно удовлетворить максимум потребностей ребенка; другие, по принципу, «чем бы дитя не тешилось, лишь бы не плакало». Иные, очень сочувствующие, из желания уберечь чадо от излишних потрясений, обид и разочарований.
Опыт переживания разочарований и неудач важен и нужен ребёнку для полноценного развития. И лучше, чтобы ребенок получил этот опыт в безопасном лоне семьи. Обижаться и злиться для ребенка – достаточно естественно, поскольку гнев – адаптивная реакция на ограничения.

Безусловная любовь не означает, что вы никогда не отказываете ребёнку и все ему разрешаете. Это не значит, что ребенок может проводить с телефоном, планшетом, ноутбуком или у телевизора столько времени, сколько ему хочется. Миллионы родителей игнорируют тот факт, что их дети бесконечно сидят в социальных сетях или за видеоиграми, а исследования показывают, что, если ребенок больше двух часов в день проводит перед экраном, он может начать демонстрировать признаки депрессии, тревожности и одиночества.

Для счастья нужно время: время двигаться, общаться, развивать навыки, фокусироваться на целях, делать ошибки, наслаждаться одиночеством и своими мыслями, спать. Если ребенок все время у компьютера или у телевизора, на это у него времени нет. Во всем должна быть мера.

**Советы родителям:**

**1. Принимайте характер своего чада**

Любить безусловно значит принимать характер своего ребенка и его возрастное развитие, уделять ему внимание и понимать его.

**2. Принимайте возрастное развитие ребёнка**

Ожидания родителя должны быть уместными и адекватными. Старайтесь также не проецировать на ребенка давление, которое испытываете сами (когда, к примеру, торопитесь).

**3. Уделяйте ребёнку внимание**

*Гиперопека*— это рецепт катастрофы, однако ребенку нужно уделять безраздельное внимание. Ребенок хочет быть виденным и ощущать себя ценным, иначе он чувствует одиночество. Слушайте внимательно! Отложите телефон и обратите внимание на выражение лица ребенка, попытайтесь угадать его истинные чувства, отреагировать на его потребности. Иногда обратить внимание на ребенка может значить обратить внимание на то, что он хочет больше независимости от вас. Иногда — понять, чему ему нужно научиться, чтобы жить в этом мире счастливо.

Попросите помочь по дому. Запрет или ограничение с вашей стороны должны нести доброжелательную и доступную манеру. В воспитании всегда есть условия, а иногда есть наказания. Но безусловная любовь означает, что вы любите своего ребенка что бы то ни, было, даже когда он выводит вас из себя, сопротивляется, бунтует, жалуется, ноет, ленится или требует.

**4. Понимайте ребенка**

Будьте достаточно хорошим родителем: [в случае необходимости просите прощения](https://mama.ru/articles/kak-i-kogda-izvinyatsya-pered-svoim-rebenkom/) или исправляйте ситуацию. Уделяйте время тому, чтобы понять своего ребенка. Это не всегда легко, и вы примете не все, что поймете, но попробовать можно.