

Любить своего ребенка – что это значит?

12 Января 2019

Юлия Гиппенрейтер – доктор психологических наук, профессор факультета психологии МГУ, автор бестселлера ["Общаться с ребенком. Как?"](#).

Любить своего ребенка – что это значит?

Юлия Гиппенрейтер: Это значит удовлетворять одну из самых главных его потребностей. Каждому человеку, независимо от возраста, необходимо, чтобы его любили, понимали, признавали, уважали, чтобы он чувствовал себя нужным. А ребенок без любви просто не может нормально развиваться. И то, как он будет воспринимать себя на протяжении всей жизни, – его самооценка – во многом зависит от того, насколько удовлетворена его потребность в любви.

Что дает ему родительская любовь, почему она важна?

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, недовольствия, 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".

Дети настолько не уверены в нашем к ним отношении?

Да, не уверены. Они подсчитывают любые проявления нашей любви, у них своя, эмоциональная бухгалтерия. Они все время сравнивают: "Брат подарил цветочек – мама обрадовалась, я подарила – обрадовалась меньше", "Папу мама любит больше, чем меня", "Гости пролили чай, мама сказала – ничего, а я пролил – меня отругали"...

Им очень не хватает внешних "сигналов" любви. А ведь положительное отношение к себе – это основа психологического выживания человека. Поэтому ребенок постоянно ищет нашей любви, борется за нее, ищет подтверждения тому, что он хороший.

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

У детей есть потребность "подзарядиться" нашей любовью: так, совсем маленький ребенок, который еще только научился ходить, возвращается к маме, прижимается к ее коленям – и идет дальше играть, исследовать мир. И ему не страшно, потому что он уверен: мама здесь, недалеко, она любит его и может защитить. С возрастом формы "подзарядки" меняются: это и семейное чаепитие, и чтение перед сном, и просто разговор, совместные посиделки... Эти семейные ритуалы необходимы ребенку, чтобы чувствовать: мы вместе.

Но как же быть с воспитанием? Обнимать, хвалить – и не ругать за дурные поступки, не наказывать, если он что-то натворил?

К сожалению, очень многие родители уверены, что главные (если не единственные) воспитательные средства – это награды и наказания, пряник и кнут. Но воспитание – это не дрессура, и родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексy. Прежде всего нужно построить с ребенком человеческие отношения. Прежде чем его воспитывать, критиковать или наказывать за поступки, которые нам не нравятся, нужно научиться безусловному принятию ребенка.

Мама говорит дочери: "Если ты будешь хорошей девочкой, я буду тебя любить". Но любовь – не товар и не деньги. Для психологического благополучия ребенку необходима уверенность, что наша любовь не оценочна и не зависит от каких-то условий. Мы любим его не "за то, что он..." и не "только если он...", а просто потому, что он есть. Только на фоне безусловного принятия возможно все остальное: воспитывать, договариваться, налаживать дисциплину, даже и наказывать, если в этом возникает необходимость.

Может ли родительской любви быть слишком много?

Вопрос в том, что мы понимаем под словом "любовь". Януш Корчак писал: "От матери зависит, даст она ребенку грудь или вымя". Что значит "дать вымя"? Это как раз и есть слишком много любви, но такой, которая не идет на пользу. Ведь растя ребенка, мы помогаем ему стать человеком, то есть учим руководствоваться не только инстинктами и желанием получить удовольствие. Мы не можем не ставить ему ограничения, необходимые для его же блага.

Мы вкладываем в него все силы и средства... Чтобы отпустить его в жизнь

Но некоторым родителям бывает трудно сделать это – они боятся огорчить ребенка и готовы удовлетворять любые его желания, чтобы ему было хорошо. Однако на самом деле они не помогают ему стать человеком, они "дают вымя": заваливают нежностями, которые приятны им самим, впихивают в него пищу, оберегают от холода, тепла, жары, микробов, дурных влияний, влезают в его жизнь с навязчивой заботой и тревогой. Когда в ребенке не видят личность с ее самостоятельными потребностями, заслуживающими внимания и уважения, а видят только свою слепую преданность ему, свое животное чувство, – это совсем не та любовь, в которой он нуждается. Настоящей любви к ребенку – ответственной, уважительной и дружеской – много не бывает.

Вы говорите о любви к ребенку как об отдельном понятии. Чем отличается это чувство от других его видов, например от любви между взрослыми людьми?

Да, любовь к ребенку – совершенно особый род чувства. Мы не можем любить его, как любим мужчину или женщину, – хотя бы потому, что ребенком мы никогда не будем обладать всецело. Кроме того, мы любим его, зная, что рано или поздно он покинет нас, чтобы создать свою семью (а ведь сама мысль, что от нас уйдет любимый муж или жена, для нас неприемлема).

Мы вкладываем в ребенка все силы и средства... чтобы отпустить его в

самостоятельную жизнь. Хотя во "взрослой" любви есть много разных сторон: помимо, например, сексуальной, есть и чисто человеческая. Только в этом смысле отношения мужчины и женщины и отношения родителя с ребенком принципиально не различаются: это такое же взаимодействие двух людей.

Что важно в человеческом аспекте отношений между взрослым и ребенком?

Это понимание, уважение к личности, доверие. Некоторые родители боятся раскрыться, рассказать о том, что чувствуют. Они избегают доверительных отношений из страха потерять свой авторитет. Но, когда мы открыто и искренне выражаем свои чувства, дети видят, что мы тоже живые люди, – и, в свою очередь, начинают доверять нам.

В своей книге я привожу пример, письмо одной мамы, которая, видя, что сын тоскует по отцу, сказала: "Я вижу, что тебе трудно без папы, и мне тоже трудно. Был бы у тебя папа, а у меня муж, было бы нам жить намного интереснее". Мама доверила мальчику свое переживание, обоим стало легче, они сблизились. Сблизились как мужчина и женщина? Конечно же нет. Как мать и ребенок? Тоже нет. Как кто же тогда? Просто как два человека. На самом деле с ребенком прежде всего надо дружить. Да, он младше нас, он меньше знает, у него меньше опыта, мы в ответе за него. Но он – наш друг.

Попробуйте закрыть глаза и представьте, что вы встречаете своего лучшего друга или подругу. Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте себе, что это ваш ребенок: вот он приходит из школы домой, и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Тогда попробуйте сделать это на самом деле. Не бойтесь, что "испортите" его за эти минуты. Это просто невозможно.