

Управление образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение
«Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и
детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего»»

Брошюра для родителей «Безусловная родительская любовь»»

Тамбов
2022

Рецензенты:

***М.В. Быкова**, заместитель начальника управления образования и науки Тамбовской области*

***Е.М. Барсукова**, директор ТОГБУ «Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего»*

Брошюра для родителей «Безусловная родительская любовь» / авт.-сост. Вахрушева А.А., Мареева Л.А., ТОГБУ «Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего»: Тамбов; 2022 г. – 16 с.

Данная брошюра содержит информацию об особенностях развития родительской любви и различных способах её проявления. Рекомендации, приведенные в брошюре помогут родителям понимать различные ситуации и выстраивать конструктивные отношения с детьми.

Брошюра адресована кровным и замещающим родителям, а также специалистам, оказывающим практическую помощь детям и семьям с детьми: психологам, социальным педагогам, специалистам помогающих профессий.

© ТОГБУ «Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего», 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Родительская любовь как основа воспитания	5
2. Проявления родительской любви и принятия	7
3. Безусловная любовь и принятие	9
4. Родительские ресурсы и их восстановление	11
Список литературы	16

Введение

По своему значению в развитии человека ни один социальный институт не сравнится с семьей. Именно в семье ребенок усваивает социальные нормы, начинает понимать личные границы и основы внутрисемейного общения, учится формировать привязанность. Без этих новообразований ребенок не может стать субъектом межличностных отношений и сформироваться в зрелую личность. Нахождение ребенка в семье, в том числе и в замещающей, должно благоприятно влиять на его развитие. Основой воспитания детей в семье является любовь и принятие. Без любви нельзя воспитать гармоничного, счастливого, уверенного в себе человека. Если родители принимают ребёнка с любовью, то он наполняется жизненной энергией, которая необходима ему для гармоничного развития.

Когда ребенок маленький, родители принимают его шалости, плохое поведение. Даже если мама поругает ребенка, она не прекращает его любить, говорить ласковые слова, смотреть на него с умилением и с восторгом слушать детский лепет.

В подростковом возрасте многое меняется. Если ребенок не чувствует любви, то он все свои силы и ресурсы тратит на ее получение, постоянно проверяет родителей своим поведением.

Материалы, представленные в брошюре, позволят задуматься о том, как важна родительская любовь и как показать ребенку, что вы его любите.

1. Родительская любовь как основа воспитания

Ребенок рождается с определенным рядом потребностей, которые возникают, удовлетворяются или не удовлетворяются в течение жизни. Базовые потребности – те нужды, без которых человек не может существовать. В грудничковом возрасте ребенка потребности носят физиологический характер. Родители в данном процессе являются теми личностями, которые на начальном этапе жизни выполняют основные роли в жизни ребенка. Именно при удовлетворении важных базовых потребностей ребенка (кров, тепло, безопасность, питание/питье, сон) начинается формирование первичной привязанности.

Существенный вклад в изучение теории привязанности внес Джон Боулби – английский специалист в области психологии развития семьи, психотерапевт, психиатр и психоаналитик. К изучению данной темы он пришел через свой жизненный опыт, т.к. воспитывался в закрытой школе для одаренных детей. Он обнаружил, что дети, которые находились вместе с ним, часто страдали различными эмоциональными проблемами, включая неспособность устанавливать близкие и продолжительные отношения с окружающими. Именно тогда Боулби показалось, что дети неспособны любить, потому что на раннем этапе жизни упускают возможность крепко привязаться к матери, находясь в школе для одаренных. Став доктором, он наблюдал подобные симптомы у детей, которые в течение некоторого времени росли в нормальных семьях, но затем были надолго разлучены с родителями.

А теперь давайте подумаем вместе, что происходит с ребенком, с учетом того когда и как надолго он остался без родителей, успела у него сформироваться первичная привязанность?

Существуют периоды формирования привязанности и происходит это в несколько этапов:

0 - 3 месяца: восприятие заботы со стороны любого взрослого;

3 - 6 месяцев: позитивная реакция на знакомые лица, улыбка и движения в ответ на действия близкого взрослого;

6 месяцев - 2 года: исследование окружающего мира при поддержке матери или замещающего взрослого;

2 - 3 года: образование устойчивой формы отношений между ребенком и матерью (взрослый служит для малыша гарантом безопасности и надежности).

У ребенка, который разлучается с родителями в более позднем возрасте, происходит разрыв первичной привязанности и возникает недоверие к миру. Компенсировать такие нарушения можно только любовью.

Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине, все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит.

Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится.

(Библия. Новый Завет)

В семье ребенок может почувствовать и понять любовь, хотя родительская любовь индивидуальна, сложна, изменчива и противоречива. В ней нет абсолютной нормы, идеала любящего родителя. Кровные или замещающие родители могут совершать ошибки, сомневаться в своих чувствах к ребенку, наказывать его, а не только заботиться, приносить радость, удовлетворять потребности ребенка. Родительская любовь — это глубокое и осмысленное не раз чувство. Любить ребенка — значит уметь строить с ним контакт, видеть изменения в его развитии, доверять ребенку, учиться принимать его таким, каков он есть.

Бережное отношение к детям - элементарная норма, воплощенная во взаимном уважении. К примеру, опытные приемные родители не нуждаются в быстрых ответных реакциях и чувствах ребенка. В раннем детстве ребенок благодарит лаской и этого достаточно родителям. Когда дети подрастают, задачи у

родителей меняются и приходится воспитывать, доносить информацию, давать наставления. Дети перестают чувствовать ту любовь, которая шла к ним в раннем детстве. При этом родительская любовь не исчезает. Просто голова родителей (чаще мамы) занята другим (сделал/не сделал уроки, прибрал/не прибрал комнату, сходил/не сходил на тренировку). Вы передаете ребенку знания и информацию, переходите в позицию равных отношений, предъявляете требования и любовь по мнению ребенка становится как - будто слабее. Сухомлинский В.А. писал: «Родительская любовь - это способность чувствовать сердцем тончайшие духовные потребности человека, которая передается от отца и матери ребенку без каких-либо слов и объяснений, передается примером». Ваше внимание к ребенку, забота, совместная деятельность, обоснованная требовательность, поддержка и, конечно, родительская любовь выступают основными направлениями в воспитании личности, полноценного члена общества, способного создать свою семью в будущем.

Для родительской любви характерно познавательное содержание. Так как родительская любовь носит личностный характер, нельзя говорить о наличии любви по отношению к ребенку, не имея определенного объема знаний о нем. Замещающему родителю важно узнать прошлое ребенка, понять причины нарушения в поведении, рассмотреть индивидуальные качества, ведь полюбить, значит знать. Знание является одной из сторон любви, оно не остается поверхностным, а проникает в самую суть. Родительская любовь - это понимание ребенка и познание себя через родительство.

2. Проявления родительской любви и принятия

Родительская любовь может проявляться по разному, но ребенку очень важно чувствовать любовь, потому что её нельзя измерить или уложить в конкретные рамки. В разных семьях родительская любовь разная, но есть определенные закономерности ее проявления. В распоряжении родителей всегда

есть взгляд, объятия, слова – и это невероятно много для того, чтобы множеством разных способов показать ребенку «Я люблю тебя!».

1 способ - больше контакта.

Дети с рождения нуждаются в контакте с родителями. Младенцы хотят чуть ли не круглосуточно быть у мамы на руках, дети дошкольники - обниматься или сидеть на коленях. Подросткам больше требуется эмоционального и зрительного контакта. Обнимайте и целуйте детей, смотрите на них, расчесывайте волосы, ходите за ручку, ласково называйте.

Если вдруг недомогаете или устали, честно скажите ребенку, что неважно себя чувствуете, поэтому сейчас не можете обниматься или говорить приятные слова. Дети прекрасно все понимают и смогут подождать, пока вы наберетесь сил. Ваша честность покажет, что вы доверяете ребенку и относитесь к нему как к равному.

2 способ - эффективное времяпрепровождение.

На самом деле важно не то, сколько времени вы проводите с ребенком, а чем именно вы с ним занимаетесь. Лучше полчаса почитать книгу, активно погулять или поиграть в настольные игры, чем 2 часа смотреть в телефон, пока ребенок копается в песочнице. Придумывайте совместные занятия, которые будут интересны ребенку. Именно такое времяпрепровождение показывает детям, что вы их любите, хотите быть рядом и уважаете их интересы.

3 способ - больше ответственности.

Делая что-то за ребенка, мы показываем, что не верим в его силы. Если доверяете выполнение простых поручений или разрешаете самому одеваться и выбирать одежду, то он понимает, что вы доверяете. Важно только не завышать планку достижимую для ребенка: одни уже в три года могут помогать маме готовить, а другие созревают для этого только в шесть. Давайте задания, экспериментируйте, но не ругайте ребенка за то, что у него что-то не получается.

4 способ - личное пространство.

Покажите ребенку, что уважаете его границы и личное пространство. Это особенно важно для приемных детей, у которых был негативный опыт пренебрежения нуждами. Не берите его вещи без спроса, не обнимайте и не целуйте без разрешения, если сравниваете, то только с ним самим, а не с другими. Это показывает, что вы уважаете ребенка, цените и любите его.

5 способ - приятные сюрпризы.

Любая приятная мелочь или неожиданное проявление заботы покажет ребенку, что вы любите его. Приготовьте ребенку любимое лакомство, помогите найти нужную информацию, напишите записочку с поручениями и дополните ее словами любви, подарите букетик из осенних листиков - именно из таких мелочей складывается любовь.

Обязательно говорите детям о том, что вы их любите, называйте ласковыми словами - они западают в душу на всю жизнь. Любовью и вниманием нельзя избаловать. Чем сильнее вы напитаете ребенка любовью, тем внимательнее он будет к потребностям других.

3. Безусловная любовь и принятие

Именно безусловная, независимая ни от чего любовь является фундаментом, на котором основаны надежные взаимоотношения. Именно она обеспечивает реализацию потенциальных возможностей и талантов ребенка в полной мере. Главное слово в формуле безусловной родительской любви – слово «всегда». Любить безусловно – это значит любить ребенка всегда, при любых условиях. По определению профессора - Юлии Борисовны Гиппенрейтер, «Безусловно принимать ребёнка - значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть».

Ребенку очень важно проживать в семье, потому что причастность к семейной системе дает ребенку уверенность, внутреннюю силу, адекватную самооценку и многое другое.

У детей, имевших опыт воспитания в детских интернатных учреждениях, зачастую формируется отрицательное представление о себе. Ребенок, растущий с раннего детства вне семьи, лишен самого главного и важного – безусловной любви, которая становится главным ожиданием приемного ребенка.

Одним из показателей безусловной любви является принятие. Если ребенка принимают, то его поведение укладывается в социально принятые нормы, в другом случае поведение нарушается и это может служить для родителя сигналом о необходимости задуматься, что не так. Возможно ребенок не чувствует от вас контакта.

Соответствующий возрасту физический контакт и контакт глаз – это два наиболее драгоценных дара, которые родитель может подарить детям. Если ребенок смотрит на вас не отводя глаз, если ему нравится заглядывать вам в лицо – радуйтесь! Это значит, что он доверяет вам. С физическим контактом сложнее. Если ребенок не очень-то любит прикосновения, можно маскировать их, скажем, необходимостью поправить челку дочери либо стряхнуть ресничку с щеки у сына. Это на эмоциональном уровне дает ребенку уверенность, что вы его принимаете и любите.

Если ребенку уделять внимание не в какие-то свободные минуты, а постоянно интересоваться его успехами, неудачами, говорить о друзьях, то ребенок поймет, что для родителей он самый важный человек в мире. Практикуя пристальное внимание, очень скоро вы заметите, что ваш ребенок стал спокойнее, рассудительнее, увереннее в себе, что он меньше скандалит и, как ни странно, гораздо меньше привлекает к себе внимания.

Важно научить ребенка дисциплине через личный пример, моделирование ситуации, словесные и письменные инструкции, письменные просьбы, обучение, умение чередовать работу и отдых под разумным и благожелательным руководством взрослых. Тогда ребенок принимает руководящую роль родителей без враждебности.

Очень часто бывает, что дети, воспитывающиеся в приемных семьях, сопротивляются выражению любви и нежности

со стороны родителей. Они сопротивляются контакту глаз, не хотят, чтобы до них дотрагивались и им безразлично пристальное внимание. В результате многие родители, в конце концов, отказываются от всяких эмоциональных контактов, считая, что «раз уж ребенок так хочет, пусть будет так». Они думают, что ребенку не нужна их любовь, привязанность и внимание. Это ошибка! Как бы упорно ребенок ни сопротивлялся, ему все равно необходимы все проявления безусловной любви. Даже если он сопротивляется, надо бережно, методично, но доброжелательно приучать его принимать знаки внимания.

Важно всегда помнить, что любовь к ребенку не является врожденной способностью родителя и не возникает сама собой с рождением или принятием ребенка. Способность любить формируется в процессе совместной деятельности и общения с ребенком. Любовь и принятие ребенка – это длительный процесс. Способность принимать ребенка таким, какой он есть, зависит от взрослого. Жизнь ребенка должна соответствовать не вашим желаниям и амбициям, а его склонностям, способностям и предпочтениям.

4. Родительские ресурсы и их восстановление

Для рождения и воспитания детей нужно много ресурсов физических, эмоциональных, материальных, моральных. Наши положительные эмоции и хорошее настроение, которое мы трансформируем во внимание и заботу о близких - это ресурс. У кого-то из родителей хорошего настроения достаточно, а у кого-то не хватает, поэтому нужно восстанавливать свои силы.

Не нужно ждать воли случая, когда же «случится» это ресурсное состояние, его необходимо создавать самостоятельно.

Родителям важно помнить об эмоциональном состоянии, которое необходимо поддерживать, т.к. только в позитивном состоянии у человека есть возможность искать способы для восполнения сил.

Как восполнить свои внутренние ресурсы?

1. Для начала попробуйте «коллекционировать» ресурсное состояние. Вспомните, а лучше запишите как можно больше положительного из прошлого. Очень полезно не просто вспомнить, но и прочувствовать их на эмоциональном уровне. И если постоянно вспоминать такие ощущения, это постепенно войдет в привычку.

2. Составьте список занятий, которые вам приносят удовольствие. Запишите то, что давно мечтали сделать, но не получалось.

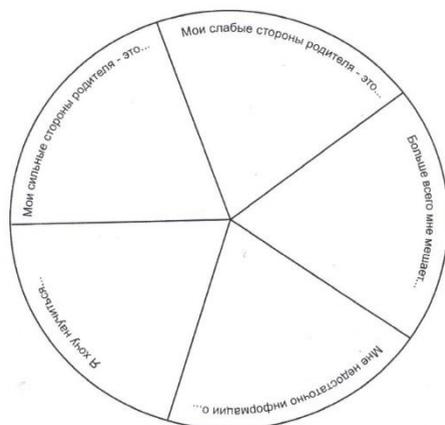
3. Обратите внимание на мелочи, которые мы так часто упускаем из виду. Например, утром выйдите на балкон и молча полюбуйтесь природой. Или, если вы любите танцевать, включите музыку и потанцуйте от души.

4. Хобби очень помогает восстановить силы: занятия в бассейне, вязание, вышивка, кулинария и тд.

5. Можно применять полезные практики, которые помогают вернуться в ресурсное состояние.

Экспресс-диагностика «Я - родитель»

Необходимо заполнить карту, которая позволит самостоятельно оценить собственный родительский потенциал, увидеть свои ресурсы, сферы для развития.



Упражнение: «Санаторий для мамы»

Воображение — самое мощное человеческое орудие, без него бы не было человеческой культуры и цивилизации. Но когда человек в стрессе, он теряет свободный доступ к воображению. Нужно прикладывать специальное усилие, чтобы оно включилось.

Найдите 15–20 минут, когда вас не потревожат. Представьте, что вам удалось уехать в санаторий, где все оборудовано для вашего отдыха и восстановления.

Это красивое здание в сосновом лесу. Там не жарко и не холодно, чистый, ароматный воздух. Людей почти не видно.

У вас очень уютная комната, обставленная в минималистическом стиле, все сделано из натурального дерева и натуральных тканей.

Вы ее ни с кем не делите, и никто не может к вам зайти без предупреждения. Комнату хорошо убирают. Вы можете попросить, чтобы в комнате были цветы; можете брать книги и аудиокниги, музыкальные записи из местной коллекции, а вот телевизора и компьютера в комнате нет (и телефон после заката рекомендуют отключать и убирать в шкаф).

Из окна открывается вид, внушающий покой и тихое восхищение. Есть общий зал с креслами, столиками и окном во всю стену, где люди собираются посидеть с книгой или позаниматься каким-то рукоделием; шуметь там нельзя. Где-то есть сад, огород и ручные животные.

Представьте, что вы уехали туда на 3 недели и дома все в порядке, без вас все справляются. Вы несколько дней только лежите, гуляете в лесу и едите, а дальше можете подбирать себе восстанавливающие и развивающие занятия по вкусу.

В своем воображении побродите по этому санаторию, найдите места, где вам особенно хорошо. Опишите эти места и те ощущения, которые вы там испытываете. Если вам там нравится, вы можете в воображении возвращаться туда в любой момент, когда устали и нуждаетесь в отдыхе и обновлении.

Может быть, вам попадетсЯ в интернете картинка, которая похожа на ваш санаторий. Можно скачать ее себе на телефон и заглядывать туда.

Подумайте, какие условия, какие занятия в этом санатории больше всего способствуют вашему восстановлению?

А что из этого можно перенести в реальную жизнь?

Упражнение «Сострадательное письмо»

Попробуйте сделать еще одно упражнение. Представьте себе ситуацию, которая вас сильно огорчила или какое-то свое качество или особенность, за которое вы себя критикуете. У каждого человека есть качества, за которые он себя корит, это часть человеческого жизненного опыта - переживать свое несовершенство. Обычно, когда мы думаем о своей несовершенной внешности, работе, отношениях, мы испытываем широкий спектр негативных эмоций - страх, тревогу, злость, подавленность, зависть и др.

Какие эмоции испытываете вы? Постарайтесь быть честны с собой и избегать подавления негативных переживаний. Почувствуйте их во всей полноте, но в тоже время чрезмерно не драматизируйте ситуацию.

Затем представьте друга/подругу/близкого человека, кто без каких-либо условий любит, принимает вас, проявляет к вам доброту и сострадание. Представьте, что он/она знает обо всех ваших сильных и слабых сторонах, включая те, о которых вы только что думали. Этот близкий друг понимает всю ограниченность человеческой природы, но относится к вам с добротой. Он/она знает историю вашей жизни и все миллионы обстоятельств, которые сделали вас таким/такой, какая вы есть в настоящий момент.

А теперь напишите себе письмо с позиции этого воображаемого близкого человека, делая акцент на его/ее отношении к той вашей особенности или обстоятельству жизни, за которое вы себя критикуете. Чтобы этот человек сказал/ла бы по поводу вашего «недостатка», к которому вам сложно проявить

сострадание? Насколько глубокое чувство сопереживания этот человек испытывает к вам, особенно к тому, за что вы привыкли себя критиковать и осуждать. Чтобы этот/эта друг/подруга написали бы вам, чтобы напомнить вам, что вы всего лишь человек и что все люди одновременно и сильны, и уязвимы.

Напишите о том, какие у него/нее есть предложения по поводу того, чтобы вы могли изменить и каким образом эти предположения, могут быть реализованы, базируясь на безусловном понимании и сочувствии к себе. Вложите в это письмо всю силу человеческого принятия, доброты, заботы и уверенности в том, что все заслуживают счастья и благополучия без исключения.

После того, как вы напишите это письмо, сделайте паузу. Затем через непродолжительный перерыв перечитайте его. Постарайтесь делать это мягким и доброжелательным голосом. Вы можете возвращаться к этому письму, когда будете нуждаться в поддержке. Поначалу письмо может не получаться. Помните, что навык самоподдержки - это навык, который можно развивать и он дает много сил и ресурсов.

Список литературы

1. Литвак М.Е. Пять методов воспитания детей. Уникальные методы воспитания детей / М.Е. Литвак. – М.: АСТ; 2015 г.
2. Овчарова Р.В. Родительство как психологический феномен: учебное пособие. - М.: Московский психолого-социальный институт; 2006 г.
3. Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер; 2006 г.
4. Шаинна Али Безусловная любовь к себе. Практическое руководство по осознанию своей уникальности / Шаинна Али; пер. с англ. О. Медведь. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022 г.
Интернет-ресурсы
5. <https://centrsopr.ru/2021/10/27/>
6. <https://www.psychologos.ru/articles/view/bezuslovnaya-lyubov-dvoe-zn--o-chem-etozpt-komu-ona-nuzhna-i-gde-e-granicy-vop-zn->
7. <https://lyceum179.ru/wp-content/uploads/2019/11/>