

Пять способов показать детям, что вы их любите

Даже самые ласковые слова со временем теряют ценность. Как донести до детей свою любовь? Как дать им понять, что их мысли и переживания не менее важны для вас, чем поступки и действия? Теплые объятия и время, проведенное один на один, разговоры по душам и искреннее внимание к вкусам и интересам ребенка... Способами выражения детям любви делится психотерапевт Чамин Эджан.



У меня двое детей, и меня часто беспокоит вопрос, достаточно ли я для них делаю. Мне приходится вести бизнес, уделять время друзьям и родным, оплачивать счета, заботиться о себе и о детях. Порой кажется, что невозможно успеть по всем фронтам, и одна или несколько сфер жизни неизбежно проседают.

Я люблю своих детей больше всего на свете, но, несмотря на это, им совершенно точно не хватает моего внимания. Вам как родителю наверняка случалось испытывать схожее чувство вины.

Мы изо всех сил стараемся дать детям самое лучшее и вырастить их хорошими людьми. Мы укладываем их спать, готовим обеды, стираем, отвозим в школу, на секции и обратно, помогаем с домашними заданиями — и так далее, и тому подобное. Мы надеемся, что дети понимают: мы делаем все это, потому что любим их. Но, скорее всего, они воспринимают это как само собой разумеющееся.

И да — мы знаем, как важно говорить детям о своей любви, но, скорее всего, они уже слышали это тысячи раз, и эти самые важные слова начали терять

свою ценность. Хорошо, что есть другие способы показать ребенку, как сильно мы его любим.

1. Слушайте их

Слушайте по-настоящему, а не делайте вид. Кивать и отвечать невпопад, параллельно занимаясь другими делами, недостаточно. Отложите смартфон, выключите телевизор, отойдите от компьютера. Выбросьте из головы все, что вас отвлекает, и сосредоточьтесь на настоящем моменте.

У детей, как и у взрослых, в течение дня возникает много мыслей, но ребенок не всегда способен привлечь ваше внимание и заставить сконцентрироваться на том, что он говорит. Возьмите за правило вслушиваться в то, что дети пытаются вам рассказать в течение дня. Вот увидите, это не останется незамеченным.

2. Интересуйтесь их мнением

Не забывайте спрашивать детей, что они думают по тому или иному поводу. Давая им возможность высказать свое мнение, вы подчеркнете их значимость, а сами узнаете больше об их идеях, предположениях и убеждениях. Это станет основой для более глубокого контакта.

3. Обнимайте их

Объятия помогают снять стресс, улучшают настроение, укрепляют доверие и ощущение безопасности. Обнимая детей, вы помогаете им расти уверенными в себе. Это истинное проявление любви — и лучший подарок и вам, и ребенку.

4. Готовьте их любимые блюда

Еда — еще один способ сообщить ребенку о любви. Запоминайте, какие блюда особенно нравятся детям, и почаще балуйте их, устраивая настоящие кулинарные праздники.

5. Проводите время вместе

Можно играть в настольные игры, танцевать, готовить или гулять — не имеет особого значения, что именно делать. «Свидание с ребенком» даст ему понять: вы выделили это время специально для него.

Говорить «я тебя люблю» важно, но еще важнее доказывать это поступками. Показывайте детям, что любите их. Это сделает ваши отношения еще более теплыми и крепкими.

<http://www.psychologies.ru/story/>