

Советы родителям по профилактике подростковых суицидов Хит-парад семейной любви. Какие слова нужно говорить



*«Чтобы детей не только
любили, но чтобы они сами
знали, что их любят» Дон Боско*

Понимать, что вас любят. Вот в чем секрет счастья. В семье у каждого члена должна быть воображаемая вывеска на груди: «Ты незаменим для меня». А на самом деле, между родителями и детьми чаще всего слышатся приказания, выговоры, угрозы, нотации. Что-то либо банальное, вроде: «Ну-ка, пошевеливайся, подтянись, поторопись, не трогай, смотри мне, съешь все, не пачкайся, помолчи, говори же, ну!, проси прощения, скажи, здравствуйте, поди сюда, не мешай, не бегай, не вспотей, смотри не упади, ну, я же тебе говорила, что упадешь!, тебе же хуже, вечно ты не слушаешься, ничего ты не умеешь, иди спать, вставай, а то опоздаешь, у меня дела...»

С самыми добрыми намерениями, отцы и матери кружат около детей, подобно стае рассерженных ос. Их раздраженное «жужжание» становится своего рода фоном в семье. Дети защищаются, попросту не слушая. В бесконечной путанице банальных приказов и повелений и те важные слова, которые родители говорят детям, падают в пустоту. Самое скверное, что при этом атмосфера в семье ухудшается из-за постоянного взаимного раздражения.

А ведь есть некоторые слова, которые могут изменить климат в семье, более того – заложить основы позитивного представления о себе, что совершенно необходимо для нормального роста детей. Вот, например:

1) **«Я тебя люблю».** Эти слова навязли в ушах, когда мы слушаем песенки и смотрим телевизор: но родители и дети слишком часто о них забывают. А в них заложена громадная сила: каждый день из детей должен слышать от мамы и папы слова: «я тебя люблю».

2) **«Ты очень красивый».** Иными словами, детям нужны комплименты. Некоторые люди делают комплименты всем, лишь только выйдут из дома, а дома никому никогда. Может ли ребенок верить в себя, если родители никогда не говорят ему комплиментов (даже по поводу его внешности, и особенно по поводу нее!)?

3) **«Я счастлив, что ты у меня есть».** Непременно нужно сказать это. Слишком многим детям кажется, что они всего лишь ненужное бремя или и того хуже, несчастье в жизни родителей.

4) **«Рассчитывай на меня».** Ребенок непременно должен знать; чтобы ни случилось, эти люди – его мать и отец – спасут его. В нашем обществе они не могут рассчитывать больше ни на кого.

5) **«Что ты об этом думаешь».** Сознание, что те люди, которыми он больше всего восхищается, папа и мама, действительно хотят узнать его мнение, переполняет ребенка гордостью. Благодаря этому, он чувствует себя полноправным членом семьи. А родители замечают, что дети также способны проявить истинную мудрость.

6) **«Если хочешь, поплачь».** Каждому человеку нужен кто-то, к кому он может обратиться, чтобы все высказать, будучи уверен, что его принимают без осуждения. Кто-то, перед кем ему не нужно прятаться. Кто-то, кому он может сказать: Ну хорошо, хорошо». Две руки, сердце и глубокое понимание.

7) **«Мне хочется послушать тебя».** Это означает – не оставаться равнодушным к тому, что происходит в жизни детей. Сказанные в нужный момент слова «расскажи-ка мне» частенько разрушают стену молчания, которая всегда может бросить зловещую тень на отношения между родителями и детьми.

8) **«А почему ты не хочешь?»** Чувства малышей столь важны и достойны уважения, сколь и чувства взрослых. А на самом деле, частенько ими пренебрегают, считая их ничтожными.

9) **«Я доверяю тебе».** У детей бывают серьезные причины усомниться в себе. Поощрение со стороны родителей – то единственное, что по-настоящему стимулирует человека проявить инициативу.

10) **«Так хорошо, что мы вместе!»** невозможно хорошо развиваться, если не чувствуешь, что без тебя семья не будет счастлива.

Пять языков любви



Мы дарим детям любовь, и формы любви, как и подарки, бывают разные. Существует несколько языков любви: слова поощрения, прикосновение, время, помощь, подарки.

Язык любви 1: Слова поощрения

Марк Твен как-то сказал: «Доброе слово я могу питаться два месяца». Если понимать это буквально, то, чтобы наполнить его сосуд любви, хватило бы шести слов в год. Свою любовь мы можем выразить, поддерживая друг друга словами. Мудрец Соломон писал: «Смерть и жизнь – во власти языка». Похвала и благодарность всегда помогут вам выразить любовь. И лучше облечь их в простые искренние слова.

Например: «Как тебе идет этот костюм».

«Ты – мое солнышко».

«Я вчера сидел за письменным столом и думал: «Как я скучаю по своей дочурке!» «Какой молодец, помыл посуду!» «Спасибо, что вынес мусор».

Не пользуйтесь похвалой, чтобы добиться своего. Это не любовь. Хвалите детей, чтобы доставить им радость. И все-таки таков закон: когда нас хвалят, мы благодарны, и нам, скорее всего, захочется выполнить любую просьбу.

Другой диалект этого языка – *ободряющие слова*. «Ободрять» значит «придавать бодрость, мужество». Бывает, в той или иной области мы чувствуем себя неуверенно. Нам не хватает смелости, и это часто мешает добиться того, чего бы мы хотели и к чему у нас есть способности. Возможно, ваш ребенок ждет, чтобы вы поддержали и ободрили его.

Добрые слова. Любовь добра. И если мы хотим рассказать о ней, нужно выбирать добрые слова.

Просьбы. Любовь просит, а не требует.

Язык любви 2: Время

Проводить с ребенком время – значит отдавать ему все ваше внимание. Если он еще мал, вы можете, сидя на полу, катать с ним мячик. С ребенком постарше – играть в куклы, в машинки, строить замки в песочнице. Возможно, вы думаете: не пристало серьезному человеку заниматься такой ерундой. Постарайтесь понять, сейчас вы не хотите войти в его мир, потом он сам не впустит вас туда. Ребенок вырастет, у него появятся новые интересы. Пусть они станут и вашими. Ему нравится баскетбол – он должен понравиться и вам, играйте с ним, водите его на матчи. Он играет на пианино – сядьте рядом, когда он занимается, и слушайте. Если вы внимательны к ребенку, он чувствует, что важен для вас, что вам приятно быть с ним. Многие не помнят, что говорили им в детстве родители, но помнят, что те делали.

Язык времени, как и предыдущий, объединяет множество диалектов. Один из самых распространенных – *беседа*. Этим словом обозначают доверительный дружеский разговор; обмен мыслями, чувствами, желаниями.

Язык времени включает еще один диалект – *совместные занятия*. Вместе мы можем делать все, что интересно хотя бы одному из нас. Неважно, что вы делаете, важно – для чего вы это делаете. Цель – быть вместе.

Язык любви 3: Подарки

На этом языке любви говорят все родители. И многие считают, что он единственный. Загляните в магазин игрушек, и вы убедитесь: если средства позволяют, детей заваливают подарками. Одному кажется, что это лучший способ выразить любовь. Другой хочет дать ребенку все, о чем сам мечтал в детстве. Однако если ребенок не говорит на этом языке, никакие подарки не заставят его почувствовать вашу любовь.

Если подарки быстро надоедают ребенку, если он не бережет их, если никогда не похвалит новую игрушку и даже забывает сказать спасибо, вряд ли подарки – его родной язык. Напротив, если ребенок благодарит вас, если показывает подарок друзьям и хвалит вас, если хранит его на видном месте, подолгу с ним играет, наверное, это его родной язык. Как быть, если подарки – родной язык вашего ребенка, а вы недостаточно обеспечены? Помните, «дорог не подарок, дорого внимание». Для ребенка самодельные игрушки иногда дороже магазинных. Часто малышам больше нравится играть с коробочкой, в которой лежал подарок, чем с ним самим.

Подарок – это не плата за оказанную ребенком услугу, он дарится потому, что родитель хочет поделиться своей безусловной любовью с ребенком. Его вручение должно сопровождаться определенной церемонией.

Вы можете подбирать сломанные игрушки и вместе с ребенком чинить их. Дарить подарки могут не только богатые.

Язык любви 4: Помощь

О маленьком ребенке нужно заботиться все время. Без нашей помощи он погибнет. Родители кормят его, купают, пеленают, стирают и гладят ползунки. Все

это требует много сил. Ребенок подрос – появляются новые заботы: собрать завтрак, отвести в школу, проверить домашние задания. Обычно дети воспринимают эти хлопоты как должное. Но некоторые видят в них любовь.

Если ребенок благодарит вас за любую мелочь, которую вы сделали для него, значит, ваша забота ему важна. Помощь означает любовь. Он радуется, что вы помогаете ему с уроками не только из-за отметок. Он говорит себе: «Меня любят». Вы чините ему велосипед, он счастлив не только потому, что снова сможет кататься. Если ребенок во всем старается помочь вам, возможно, помощь – его родной язык.

Язык любви 5: Прикосновения

Все мы знаем, как важны для детей прикосновения. Младенцы, которых часто берут на руки, развиваются быстрее, чем те, которые не знают ласки. Задолго до того, как они узнают слово «любовь», они любовь чувствуют. Ребенку хочется ласки. С подростком сложнее. Ему может не нравиться, что его целуют, как маленького. Если он отталкивает вас, это вовсе не значит, что прикосновения ему не нужны. Если подросток то и дело берет вас за локоть, пытается в шутку бороться и каждый раз, когда вы проходите мимо, хватает вас за ногу, – значит, прикосновения важны ему.

Все ли вы уверенно можете сказать, что именно нужно вашему ребенку? Как обнаружить, какой из языков любви «родной» для вашего ребенка.

Многие родители говорят, что дети в подростковом возрасте неохотно отвечают на вопросы, скорее ворчат, чем беседуют. Но на самом деле единственный реальный способ обнаружить, что думает подросток, – это заставить его сформулировать свои мысли и чувства. Ребенок выскажет свои мысли скорее, если вы будете задавать ему вопросы.

Во-вторых, внимательно наблюдайте за поведением ребенка. Смотрите, как он выражает любовь и уважение к другим. Большинство людей имеют тенденцию использовать в общении свой собственный «язык любви».

Следите, на что ребенок жалуется, – это ключ к его родному языку.

В-третьих, экспериментируйте со всеми пятью языками и наблюдайте за реакцией ребенка, подростка. Одну неделю практикуйте больше прикосновений, другую – слова поощрения и т.д.

Есть очень красивая метафора: «Каждый ребенок – это сосуд, который нужно наполнить любовью». Ребенок жаждет любви. И когда он ее чувствует, он развивается нормально.

Любовь – наша основная эмоциональная потребность, и, когда другой человек удовлетворяет ее, мы испытываем к нему теплое эмоциональное чувство. Эмоциональный климат семьи может в значительной степени измениться, если члены семьи научатся говорить на «родных языках любви» друг друга. Давайте наполнять сосуды, говорить на доступном для вашего ребенка языке.