**ФОРМУЛА ЛЮБВИ АМЕРИКАНСКОГО ПСИХОЛОГА РОССА КЕМПБЕЛЛА**

**«Какой бы родитель не хотел сказать: «Я люблю своего ребенка всегда, независимо ни от чего, даже от его плохого поведения»**

*Постоянно напоминайте себе, что:*

1. Это обычные дети.
2. Они ведут себя, как все дети на свете.
3. В ребячьих выходках есть немало неприятного, даже противного.
4. Если я буду стараться выполнять свою роль родителя и любить детей, несмотря на их проделки, они будут стараться взрослеть и отказываться от своих плохих привычек.
5. Если я люблю их только тогда, когда они послушны и радуют меня своим поведением (обусловленная любовь), если я выражаю им свою любовь только в эти (увы, редкие) моменты, они не будут чувствовать, что их всегда искренне любят. Это в свою очередь сделает их неуверенными, снизит их самооценку, пошатнет веру в себя, может помешать им развиваться в лучшую сторону, совершенствовать самоконтроль и проявлять себя более зрелыми. Следовательно, я отвечаю за поведение своих детей и наилучшее их развитие не менее, если даже не более, чем они сами.
6. Если я люблю своих детей безусловной любовью, они будут себя уважать и у них появится чувство внутреннего умиротворения и равновесия. Это позволит им по мере того, как они взрослеют, контролировать свою тревожность и, соответственно, поведение.
7. Если я люблю их только тогда, когда они выполняют мои требования и соответствуют моим ожиданиям, они будут чувствовать свою неполноценность. Дети будут считать, что бесполезно стараться, потому что «этим родителям никогда не угодишь!». Их будут преследовать неуверенность, тревожность и низкая самооценка. Постоянно будут возникать помехи в эмоциональном и поведенческом развитии.
8. Ради самого себя (как родителя, беспокоящегося за своих детей) и ради блага своих детей я изо всех сил буду стараться, чтобы моя любовь была как можно ближе к безусловной и безоговорочной. Ведь будущее моих детей основано на этом фундаменте.

**«Для того, чтобы просто существовать, ребенку требуется четыре объятия в день, для нормального же развития – двенадцать»**

(Роберт Мак, американский хирург)