**Объятия - лучший способ решения проблем**

**Памятка о самом главном в отношениях родителей и детей**

Мы устаем, не успеваем, забываем, злимся и... остаемся родителями. В череде дел и тревог порой чудовищно трудно сохранять фокус на главном ― на отношениях.
В помощь всем родителям мы подготовили небольшую Памятку, в которой собрали ценные для обдумывания цитаты из книг Людмилы Петрановской: «Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка» и «Если с ребенком трудно».
Надеемся, эти «подсказки» станут для вас дополнительной поддержкой в быстроте дней и помогут добавить больше тепла в отношения с близкими.
Попробуйте почувствовать возраст ребенка, его неповторимость, его прелесть. Он никогда уже не будет таким, как сейчас. Сладкий малыш. Нежный кузнечик-пятилетка. Серьезный первоклассник. Полный энергии и интереса к жизни десятилетний. Подросток, такой несуразный и такой уязвимый. Все тот же, ваш, и совсем разный в каждом возрасте. Наслаждайтесь.

Когда мы обнимаем, утешаем, защищаем малыша, мы, конечно, не думаем о том, что, может быть, несколько десятков лет спустя именно эти наши слова, наши объятия, наша любовь могут спасти его от депрессии, от опасного пренебрежения собой, от роковой ошибки, от капитуляции перед бедой или болезнью. Но именно так оно и работает. Когда детство кончается, привязанность остается с ним — навсегда. Его тайная опора.
 Не стоит жертвовать общением с ребёнком ради того, чтобы «дать ему всё самое лучшее». Лучше вас и ваших объятий на свете всё равно ничего нет, доверие, и душевное спокойствие ребёнка не купишь ни за какие деньги.
Дети, которые очень мало общаются со взрослыми, все время предоставлены сами себе («иди, поиграй сам в своей комнате»), не видят своих родителей в непосредственном, живом общении, тоже могут с трудом развивать способность к эмпатии — у них просто слишком мало для этого материала.

Не менее важна и способность к рефлексии ― умение распознавать свои собственные чувства и потребности и говорить о них. Такая способность является одним из признаков психологического благополучия, и наоборот: алекситимия, эмоциональная немота, неумение распознавать и называть свои эмоции ― часто связана с психологическими проблемами и приводит к физическим болезням.

Озабоченность «развитием» дает ребенку понять, что сам он не так уж нужен, важны его успехи, важно как он читает, говорит по-английски или катается на коньках «змейкой».
 Для ребенка важнее, хочет ли родитель с ним быть, рад ли этой возможности — или считает его обузой и ждет только шанса «отвязаться». Ребенку важно знать, что если серьезно понадобится — родитель отложит ради него все дела, но ему не нужно, чтобы никаких дел, кроме него, вовсе не было. Уверенность в том, что ты важен, нужен и любим важнее, чем количество проведенных вместе часов.
Если в основе личности ― прочный, как из титана, стержень убеждения «я существую и это хорошо», человек гораздо меньше зависит от внешней оценки.
Важнейший посыл на всю жизнь, основа всех будущих прочных отношений: можно быть разными, можно сердиться, но все равно любить. Бывает, что рассердишься и сделаешь что-то плохое, но потом можно помириться, попросить прощения.
Объятия — вообще универсальный человеческий способ решения трудных проблем.
Берегите любовь.

*Тепло обнимаем,*
*Родители, которые тоже забывают и часто ошибаются,*
*из Школы «Большая Медведица»*