**РОДИТЕЛИ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СВОИХ ПОТРЕБНОСТЯХ!**

В семье налажено взаимодействие, когда удовлетворяются потребности каждого ее члена. Качество нашего взаимодействия в значительной степени обусловлено тем, насколько удовлетворяются потребности каждой стороны.

Дети всегда чувствуют наше настроение. Когда мы искренне хотим пообщаться с ними, это не остается незамеченным. Ребенок верит, что его любят, потому что мы относимся к нему с любовью и уважением. **Вы не можете наполнить любовью ребенка, если вы пусты.**

Потребности родителей так же важны, как и нужды детей. Если в детстве человеку не уделяли достаточно внимания, он привык считать, что его желания не имеют особого значения для окружающих. Многие из нас до сих пор пытаются возместить свои неудовлетворенные потребности, отдавая другим то, чего мы сами не получили в свое время.

Дети всегда знают, какие чувства мы испытываем, но не всегда могут определить, чем они вызваны. Когда мы отдаляемся от ребенка, он воспринимает это как нечто, связанное лично с ним, и думает, что не заслуживает родительской любви и внимания. Он считает, что его не любят; он не понимает, что мы опустошены, поэтому нам просто нечего ему дать.

Родительское воспитание, основанное на душевной близости, не ограничивается только интересами ребенка. Не нужно всецело сосредоточиваться на нуждах детей, чтобы не оставалось ни времени, ни сил на себя. Обеспечить ребенку полноценное развитие мы сможем только в том случае, если будут удовлетворяться наши собственные потребности. **Неудовлетворенные потребности родителей создают цепь стрессов**

Вы когда-нибудь задавались вопросом: "Почему мои малыши бывают такими капризными и неуправляемыми, когда я уже и без того напряжена до предела?" Мы не можем проявлять себя наилучшим образом, когда испытываем стресс, соответственно, и дети не могут вести себя так, как нам хотелось бы, потому что остро чувствуют наше состояние.

Если мы не оставляем времени для себя, то тем самым создаем замкнутый круг. Когда нам чего-то не хватает, возникает напряжение. Ослабевает связь с ребенком, который немедленно сигнализирует об этом неподобающим поведением. А чем больше дети выражают таким образом свою потребность, тем больший стресс мы испытываем. Стресс заразителен. Получая его от наших детей, мы также и передаем его им. Детям трудно оставаться уравновешенными, когда они находятся со взрослыми, которые чем-то озабочены.

До тех пор пока у нас не будет достаточной поддержки, мы вряд ли будем иметь время лично для себя или для того, чтобы проводить его наедине со своим партнером. Сегодня очень немногие семьи получают помощь со стороны бабушек и дедушек, тети, дяди или няни. Независимо от того, состоит ли ваша семья из одного родителя и одного ребенка; из мамы, папы и троих детей; супругов и двоих детей, или семейная ситуация сложилась так, что родители развелись, но навещают своих детей и имеют детей от другого брака. Семьям нужны средства и поддержка. Без поддержки других людей, которые могли бы разделить с вами заботу о детях, невозможно удовлетворить потребности каждого члена семьи.

Родители, не имеющие поддержки со стороны родственников, могут сформировать "расширенную семью по собственному выбору", пригласив друзей или пожилых соседей с целью наладить взаимоотношения на обед или принять участие в каких-либо семейных делах, установив контакт с родителями-одиночками, друзьями и сослуживцами, у которых нет родителей. Тогда у детей появится возможность узнать и полюбить других взрослых, которые будут дарить им любовь, внимание и душевное тепло.

***Источник: Пэм Лео "Как создать теплые отношения с детьми"***