**Родители, не забывайте о своих потребностях!**
В семье налажено взаимодействие, когда удовлетворяются потребности каждого ее члена.

Когда стюардесса в начале полета демонстрирует пассажирам находящееся на лайнере оборудование с кислородом, она дает такие инструкции: "Если вы путешествуете с маленьким ребенком, то сначала наденьте свою кислородную маску, а затем помогите малышу сделать это".

Те же самые рекомендации применимы и к родительскому воспитанию, основанному на душевной близости. Качество нашего взаимодействия в значительной степени обусловлено тем, насколько удовлетворяются потребности каждой стороны.

Представьте следующую ситуацию.

Ваша близкая подруга делает вам подарок: дает возможность провести день, полностью освободив вас от родительских обязанностей. Она приезжает к вам домой в 9.00 и говорит: "Я даю тебе день отдыха. Беру на себя все твои домашние дела, а также присмотрю за детьми. Вот тебе немного денег - отправляйся и проведи день в свое удовольствие. И не возвращайся до 18.00!"

Итак, у вас появилось время, присмотр за детьми обеспечен, а поскольку дети любят вашу подругу и заранее радуются перспективе провести с ней время, вы не испытываете чувства вины за то, что оставляете их. И на протяжении дня делаете только то, что вам нравится. А теперь подумайте о том, какие чувства вы будете испытывать к своим детям по возвращении домой.

"Моя чаша удовольствий наполнена до краев. Я так рада видеть вас! Я чувствую себя отдохнувшей и мне есть что дать вам".

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 чашу любви ребенка, если ваша чаша пуста**

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.

Сравните по контрасту первую ситуацию с той, описание которой приведено ниже.

Ваш супруг отсутствовал по делам бизнеса всю неделю. Все трое ваших детей болели. В автомобиле случилась поломка. Пришлось вызвать мастера по ремонту. Нужно было отвезти собаку к ветеринару. Наконец наступила середина пятницы. Вы ожидаете телефонного звонка, чтобы узнать, в какое время приедет ваш муж. Но вместо этого узнаете, что вылет отменен из-за тумана. Следовательно, супруг не сможет прибыть домой раньше завтрашнего дня. Как вы будете себя чувствовать в этой ситуации относительно всех забот, связанных с детьми? "Моя чаша пуста, поэтому мне нечего им дать".

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, соответственно, 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 порочный 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.

Я рассказывала подруге о том, что дети охотнее взаимодействуют с родителями, когда те находятся в расслабленном состоянии, и она сказала: "Это мне кое-что объясняет. Когда я сажусь вязать, моя дочка подходит, устраивается рядом. У нас бывают такие задушевные разговоры!"

Ребенку проще расслабиться, когда находящиеся рядом с ним взрослые тоже сбрасывают напряжение.

**К сожалению, мы не можем полноценно выполнять свои родительские обязанности**

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 большие средства и поддержка.
 **Ключом к родительскому воспитанию на основе душевной близости являются большие финансовые средства**

Без поддержки других людей, которые могли бы разделить с вами заботу о детях, невозможно удовлетворить потребности каждого члена семьи. Большие денежные средства дают родителям возможность полноценного отдыха. У ребенка должны быть и другие люди, которым он мог бы доверять и получать от них финансовую или иную помощь. "Племя" - это тот утраченный связующий элемент, который необходим семьям, чтобы процветать во всех отношениях.

Родители, не имеющие поддержки со стороны родственников, могут сформировать "расширенную семью по собственному выбору", пригласив 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".