**Что нужно ребенку для его успешного взросления, становления как личности?**

 Конечно забота его родителей. Но часто, родители заботятся о здоровье ребенка, его внешнем виде, о том чтобы у него было много красивых игрушек, но часто забывают о психическом здоровье ребенка и его эмоциональном мире. А ведь это несложно - для полноценного развития ребенку необходимо общение с родителем, быть услышанным и увиденным, знать, что он нужен и ценен.

 **Общение**

Часто родители очень мало общаются с ребёнком, ссылаясь на занятость на работе, домашние дела и т.д., но много ли надо времени, чтобы поговорить с ребёнком? На самом деле время найти можно, если только захотеть его искать… По дороге из детского сада, пока идёте домой спросите ребёнка как у него прошёл день? Что он делал? Расскажите, как прошёл Ваш день.

**Общаясь с Вами, ребёнок понимает, что он Вам не безразличен.** Дома, пока готовите или занимаетесь другими домашними делами, можете дать ребёнку какое-либо задание (например: нарисовать рисунок или помочь чем-то). Купая ребёнка, укладывая спать, общайтесь с ребёнком, обнимайте его, не забывайте говорить ребёнку как он Вам дорог и как Вы его любите. Ведь не зависимо от того что ему весело в детском саду и у него там есть друзья, родителей ему никто не заменит. И как же будет счастлив ребёнок, когда он будет иметь возможность общаться с родителями, обсуждать прошедший день, задавать вопросы и получать на них ответы. Ведь работа…работа у всех и всегда была есть и будет, а у ребёнка идёт активное становление личности до семи лет, именно до этого возраста он больше всего нуждается в родительской ласке, любви и понимании.

**Объятия**

Что еще необходимо для становления гармоничной личности? Конечно же – объятия. Они жизненно необходимы. Психологи говорят: **«Нам нужно 4 объятия в сутки для выживания, 8 объятий для опоры и 12 — для роста»**. На самом деле объятий много не бывает. Именно поэтому маленькие дети всегда хотят на ручки. Объятия детей – это самое милое и трогательное, что есть в жизни родителей.

Дети, не получившие достаточно нежности и ласки, растут без уверенности, они не способны к эмпатии и взаимным чувствам. Если дошкольника не обнимали, в будущем он не способен проявлять чувства к другим. Более того, из таких людей формируются социопаты, они не могут гармонично существовать в обществе.

Нельзя недооценивать влияние объятий на ребёнка. Многие родители считают, что мальчика лучше держать в строгости, дабы не вырос «маменькин сынок». Хотя будущий мужчина, также, нуждается в ласке, физическом контакте с близкими. До 8-летнего возраста такое проявление любви играет основную роль для формирования гармоничной личности. Когда мальчик взрослеет, «сюсюканья» превращаются в дружеские похлопывания по плечу.

Нам следует обниматься хотя бы 8 раз в день для физического и психологического благополучия и развития. Причем каждое объятие должно длиться не менее 20 секунд – для выработки гормона привязанности – окситоцина. Продолжительные объятия успокаивают и регулируют эмоциональное состояние ребенка. А у родителя дыхание становится глубже, состояние спокойнее, когда есть возможность обниматься долго, не на бегу.

**Объятия – это один из способов сказать о своей любви.** Тактильный контакт вообще очень важен в процессе воспитания и развития детей. Поэтому не забывайте гладить ребёнка по спине и голове, целовать его и обнимать. Показывайте уважение: присядьте, перед тем как заключить ребёнка в объятия. Тогда Вы будете находиться на одном уровне друг с другом, и это позволит смотреть глаза в глаза. Обменивайтесь положительными эмоциями чаще. Ведь дети, в полной мере получившие радость объятий, становятся взрослыми, которые способны любить! Обнимая родное чадо, Вы создаёте в его душе огромный прилив любви и радости, который обязательно перейдёт и Вам.

 **Взгляд**

А вы знали, что поиск ребёнком взгляда мамы это рефлекс поиска защиты? Мама отвечает взглядом в глаза – это сигнал безопасности для ребенка. Вы внимательно, с чувством сопричасности посмотрели ему в глаза, и стрессовая реакция сокращается. Постарайтесь вспомнить «Как часто я смотрю своему ребенку в глаза?». Не мельком, угукая на фразы ребёнка, а останавливаясь и направляя своё внимание на ребенка. Дети же постоянно крутятся вокруг, «мамкают», хотят чего-то, и наше внимание рассеивается между множеством дел. И когда мы смотрим в глаза ребенку – можем увидеть его жажду быть услышанным и увиденным. Представьте только – какая боль – не найти в глазах матери отклик и интерес в тот момент когда ты прибежал к ней чем-то поделиться.

Когда родитель смотрит в глаза ребенку – малыш ощущает себя, чувствует опору, словно мы говорим ему «Я вижу тебя, ты здесь» - это играет немаловажную роль в становлении его самооценки, мироощущения. **Поддержите ребёнка объятием, посмотрите ему в глаза, если он испугался или сильно устал, переволновался или неважно себя чувствует, он успокоится и ему станет легче.**

Мы используем зрительный контакт как основное средство передачи своих чувств, в том числе и любви, особенно к детям.

**Ребенок использует зрительный контакт с родителями (и другими людьми) для эмоциональной подпитки.** Чем чаще родители смотрят на ребенка, стараясь выразить ему свою любовь, тем больше он пропитан этой любовью и тем полнее его эмоциональный резервуар.

Для крепкой связи между родителем и ребенком важны и объятия, и слова, взгляд, и быть рядом, и чувства, всё имеет значение. В череде дел, не забывайте про такие простые, но действительно важные действия, которые помогут вашему ребенку знать, что он любим и важен для вас. Это знание создает основу для дальнейшего развития ребенка, придаёт ему сил и уверенности в себе.

**Желаем вам нужных слов, тёплых взглядов и нежных объятий!**