**Как проявить свою любовь. Несколько советов работающим родителям.**

 Ребенок становится счастливым, как только ощущает к себе искреннюю и бескорыстную любовь.

 Ш.А. Амонашвили

Современный темп жизни не позволяет родителям уделять своим детям столько времени, сколько этого требуется. Работающие мамы видят своего ребенка в среднем два или три часа в сутки. Поэтому недостаток родительского внимания способен привести к разнообразным проблемам. **Если в детстве ребенка не любили или он был предоставлен сам себе, то в старшем возрасте он может начать требовать этого внимания**. Проявляться это может в постоянном желании обнимать воспитателей, учителей или в проявлении агрессии (сделать больно, дернуть) для того, чтобы его заметили. А бывают и такие дети, которые начинают замыкаться и просто «уходить в себя».

Постоянная нехватка внимания со стороны родителей у детей может привести к тому, что **в дальнейшем они становятся личностями, неуверенными в себе**. Если малыш уже привык добиваться своего посредством агрессии и истерики, то такая манера поведения может перенестись и во взрослую жизнь.

Уставшие мамы и папы, чувствуя за собой вину перед ребенком, пытаются недостаток любви и времени компенсировать дорогими подарками, выполнением сиюминутных капризов и т.д. Как пишет Джон Грей в своей книге «Дети с небес»: «В условиях сильного стресса и напряжения взрослые чаще всего ограничиваются либо тем, что они *должны* сделать для детей, либо тем, что они *могут* сделать».

Но ребенку все равно этого недостаточно и проблема остается нерешенной.

Как же выходить родителям из сложившейся ситуации?

Современные психологи и педагоги в различных источниках информации постоянно поднимают этот наболевший вопрос. И, исходя из множества рекомендаций, хотелось бы остановиться на нескольких наиболее эффективных и легко выполнимых.

1. Ритуалы любви.

Задача ритуалов любви дать почувствовать ребенку себя значимым и нужным.

 Для этого нужно придумать специальные ритуалы, подчеркивающие любовь родителей к нему, чтобы он мог почувствовать свою значимость и наладить особую связь с каждым из родителей. Эти ритуалы не должны занимать много времени, но необходимо, чтобы они повторялись и чтобы ребенок чувствовал, что они совершаются специально для него.

Например:

*Каждый вторник в восемь часов мы собираемся перед телевизором и смотрим интересный фильм.*

*В субботу утром папа готовит яичницу по своему особому рецепту.*

*В воскресенье мы все будем спать допоздна, а потом мама сделает блины.*

Такие моменты любви и радости оставляют в памяти особые воспоминания, позволяют ребенку чувствовать себя нужным и расти уверенным в себе.

1. Вечернее общение. Этот прием перекликается с ритуалами любви, но я выделяю его в отдельную группу, т.к. общение перед сном помогает установить доверительные отношения между детьми и родителями.

Традиция чтения сказки и беседы о прошедшем дне перед сном. Для этого не требуется много времени, достаточно 30 минут. Эти минуты помогут маленькому человеку узнать что-то новое, выговориться, поделиться важными для него событиями или проблемами. Малыш успеет задать кучу вопросов и получить на них ответы. В эти минуты ребенок получает ощущение эмоциональной близости со взрослым, а также малыш понимает, что он не одинок в этом мире.

1. Ленивые игры.

Ребенок хочет играть, а папа или мама пришли после рабочего дня уставшие или торопятся решить домашние дела. Помощниками для них будут спокойные игры.

Например, игра «Папа (мама) – спящий медведь» или «Доктор». Эти замечательные игры для уставших родителей.

 «Угадай, что я вижу». В эту игру можно играть везде и в любое время. Она разгоняет скуку и приносит пользу. Решает много образовательных задач.

Примеров подобных игр большое количество. Главное, они помогают без особых усилий уделять время малышу.

1. Обнимать ребенка, чем больше, тем лучше!

Наверняка многим известна фраза Верджинии Сатир: «нам нужно 4 объятия в день для выживания, 8 объятий для поддержки и 12 - для роста». На самом деле объятия могут сделать очень много хорошего. И чем меньше ребенок, тем больше он нуждается в тактильных ощущениях.

Мамины или папины ласки и объятия способны избавить детей от страхов, депрессии, психосоматических недомоганий. Родители помогают детям узнать мир и объятиями эмоционально подкрепляют и подбадривают маленьких исследователей. Некоторые папы или мамы могут потрепать по макушке, для них это равносильно сказать «молодец», но для малыша нет ничего лучше объятий.

В заключение хотелось бы сказать, что в гуще дел, в суматохе явлений ребенок должен иметь минуты интимного общения с родителями. Это тот огонек в окошке, который во взрослой жизни поможет ему найти верный путь.

Список литературы:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?». Издательство АСТ, Астрель, Харвест; Москва, 2008.
2. Грэй Дж. «Дети с небес». Издательство [АСТ](http://www.ozon.ru/brand/855962/), [Neoclassic](http://www.ozon.ru/brand/21102722/), Москва, 2013.
3. Корчак Януш «Как любить ребенка». Издательство АСТ, Москва, 2015.