

# Пам'ятка

про найголовніше  
в стосунках батьків і дітей





Ми втомлюємося, не встигаємо, забуваємо, сердимся і ... залишаємося батьками.  
У низці справ і тривог часом жахливо важко зберігати фокус на головному - **НА ВІДНОСИНАХ.**

### На допомогу всім батькам

підготовлено невелику **Пам'ятку**, в якій зібрано цінні для обмірковування цитати з книг Людмили Петрановської:



**«Таємна опора. Прихильність в житті дитини» і «Якщо з дитиною важко»**

Сподіваємося, ці «підказки» стануть для вас додатковою підтримкою в швидкості днів і допоможуть додати більше тепла в стосунки з близькими.

- ✿ Спробуйте відчути вік дитини, її неповторність, її принадність. Вона ніколи вже не буде такою, як зараз. Солодкий малюк. Ніжний коник-п'ятирічка. Серйозний першокласник. Повний енергії і інтересу до життя десятирічний. Підліток, такий безглуздий і такий вразливий. Все той же, ваш, і зовсім різний в кожному віці. Насолоджуйтесь.



- ❁ Коли ми обіймаємо, втішаємо, захищаємо малюка, ми, звичайно, не думаємо про те, що, може бути, кілька десятків років тому саме ці наші слова, наші обійми, наша любов можуть врятувати його від депресії, від небезпечного нехтування собою, від фатальної помилки, від капітуляції перед бідю або хворобою. Але саме так воно і працює. Коли дитинство закінчується, прихильність залишається з ним - назавжди. Його таємна опора.
- ❁ Не варто жертвувати спілкуванням з дитиною заради того, щоб «дати їй все найкраще». Краще вас і ваших обіймів на світі все одно нічого немає, довіру і душевний спокій дитини не купиш ні за які гроші.
- ❁ Діти, які дуже мало спілкуються з дорослими, весь час надані самі собі («йди пограй сам у своїй кімнаті»), не бачать своїх батьків в безпосередньому, живому спілкуванні, теж можуть з важкістю розвивати здатність до емпатії - у них просто занадто мало для цього матеріалу.





- ❖ Не менш важлива і здатність до рефлексії - вміння розпізнавати свої власні почуття і потреби і говорити про них. Така здатність є одною з ознак психологічного благополуччя, і навпаки: алекситимія, емоційна німота, невміння розпізнавати і називати свої емоції - часто пов'язана з психологічними проблемами і призводить до фізичних хвороб.
- ❖ Заклопотаність «розвитком» дає дитині зрозуміти, що вона не така вже й потрібна, важливі її успіхи, важливо як вона читає, говорить по-англійськи або катається на ковзанах «змійкою».
- ❖ Для дитини важливіше, чи хочуть батьки з нею бути, чи радіють цій можливості - або вважають її тягарем і чекають тільки шансу «відв'язатися». Дитині важливо знати, що якщо виникне потреба - батьки відкладуть заради неї всі справи, але їй не потрібно, щоб ніяких справ, крім неї, зовсім не було. Впевненість в тому, що ти важливий, потрібний і коханий важливіше, ніж кількість проведених разом годин.
- ❖ Якщо в основі особистості - міцний, як з титану, стрижень переконання «я існую і це добре», людина набагато менше залежить від зовнішньої оцінки.



- ✿ Найважливіший посил на все життя, основа всіх майбутніх міцних відносин: можна бути різними, можна сердитися, але все одно любити. Буває, що розсердишся і зробиш щось погане, але потім можна помиритися, попросити пробачення.
- ✿ **Обійми** - взагалі **універсальний людський спосіб вирішення важких проблем.**

