**Семейная беседка. Выпуск № 1**

Из-за темпа современной жизни не каждые родители и дети могут сказать, что у них в семье гармоничные детско-родительские отношения, что родители многое знают о своих детях, об их увлечениях, что они каждый день беседуют друг с другом по душам, советуются, обращаются за помощью, организуют познавательные семейные мероприятия.

Сейчас настало то время, когда многое можно исправить и наверстать. Согласитесь, что в обычное время многие дети недополучают должного внимание от родителей. Днём мы заняты работой, а вечером очень устали.

В период самоизоляции необходимо стать ближе и терпимее друг к другу.

Это время, когда никто никуда не спешит, можно планировать, можно завершить начатое в доме, можно осуществить некоторые свои идеи.

Это время, когда у кого-то сбудутся планы, например, научиться играть в шахматы, сочинять рассказы и сказки, познакомиться с национальной кухней и научиться готовить,  конструировать, проектировать, изучить иностранный язык и многое другое.

Это время, когда можно перейти на здоровое питание, приучиться к самодисциплине.

Это время, когда мы можем побыть со своей семьёй вместе.

Это время общения со своими близкими, родителей с детьми, а детей с родителями. Именно сейчас мы можем восполнить то, что затрудняет нам буднечная суета и ритм обычной жизни – чуткость, внимание, заботу.  Именно сейчас мы, родители, можем показать и дать почувствовать детям нашу любовь и ласку.

Уважаемые родители, больше общайтесь со своими детьми. Через общение вы сможете обратить внимание на интересы и увлечения своих детей, повысить их кругозор, изучить их склонности и провести первичную профориентацию.

Дети – это самое лучшее, что есть у нас, и они всегда счастливы от совместных занятий со своими родителями. Именно общая деятельность родителей с детьми позволяет одним и другим почувствовать, что они значат друг для друга, как много значит слово – семья.

И ещё один совет - обнимайтесь! Быть здоровым и счастливым, оказывается,  просто. «Знаете, что беспокоит меня? Мир без объятий» - самая известная цитата Р. Гослига, и я с ней полностью согласна. Сколь раз в день мы обнимаемся со своими детьми и друг с другом. Один, два раза или нисколько? Объятия – нежные, крепкие, дающие тепло и чувство защищённости и прощения. Они неотъемлемая часть общения: между родителями и детьми, любящими людьми, друзьями и коллегами. Психологами отмечено, что как минимум 8 объятий в день человек должен почувствовать. Замечено, что после объятий становится легче и волшебным образом проблемы уходят на второй план. 20 секунд объятий помогают человеку испытать положительные эмоции, которые компенсируют недостаток внимания и поддержки. Если что-то случилось, первое, что нужно сделать, - обняться крепко-крепко. Это снимет панические ощущения и придаст уверенности, что всё будет хорошо. И не важно, есть ли для объятий повод или нет. Главное, мы даём почувствовать свою поддержку.

И последнее. Русская пословица гласит «Нет худа без добра». Вот и сейчас, в период карантина, мы, уважаемые родители, наконец-то будем вместе с нашими детьми, которые очень быстро повзрослеют и уже не так, как сейчас, будут нуждаться в нашей помощи и поддержке. Время карантина быстро пройдёт, а наша забота, любовь и взаимопонимание останутся в детских сердцах навсегда.