**Быть хорошим родителем – значит быть позитивным самому и научить позитивно мыслить своего ребенка**

*Не судите, да не судимы будете;*

*Ибо, каким судом судите, таким, будете судимы;*

*И какою мерою мерите, и вам будут мерить.*

*Евангелие от Матфея*

Сегодня все больше людей знает то, что раньше знали только избранные. Речь идет об одном позитивном открытии. Оно касается каждого из нас. Овладев этой информацией, человек может изменить свою жизнь в лучшую сторону, может улучшить жизнь окружающих его людей. Но далеко не все люди начинают пользоваться ею в жизни, хотя это очень простое и доступное всем открытие. Его могут понять и применить в жизни даже дети. А заключается оно в следующем.

**Наши мысли обладают силой.**  На первый взгляд, кажется, что наши мысли, образы и чувства – это отражение внешнего мира, наша реакция на происходящее вокруг нас. Да это так. Но это верно только отчасти. На самом деле наши мысли и представления являются собой могущественные силы, которые создают наше будущее. Каждая наша мысль созидательна!

Оглянитесь вокруг. Вас окружают разные предметы, люди, природа. С вами случаются разные события. Все это вы создали сами, своими мыслями и воображением. Хотите вы этого или нет, но, размышляя и представляя, вы все время создаете собственную реальность. «Вот я только что представил себе новую машину, а её нет!» возразите вы. Но дело в том, что мыслей в нашей голове проносится тысячи, а реализуются лишь те, которые чаще остальных посещают наш ум. Выделите то, о чем мы думаем чаще всего, в таком хаосе мыслей очень непросто. Именно поэтому до сих пор многим из нас и не удается это осознать.

Эмоционально слабые мысли не имеют особой силы и большого влияния на нашу жизнь. А вот сильные многократно повторяющиеся мысли и представления – это мощная созидательная сила построения нашей действительности. Мы можем убедиться в этом, проанализировав собственную жизнь, вспомните о каком-нибудь успешном событии в вашей жизни.

Например, вы поступили в учебное заведение, куда очень хотели попасть, получили желаемую работу, купили квартиру, о которой давно мечтали. Если вы получили это, значит, вы чаще представляли это, чем что-то другое. Согласитесь, наши ожидания, и предположения очень часто реализуются. «Да, иногда мечты сбываются, но сколько раз не осуществлялось то, чего мы хотели!» - возразите вы. Да это так, что просто хотеть и надеяться – мало.

**В основном в нашей жизни случаются не те события, которые мы ожидаем, а те, в которые мы верим, убеждены, что достойны их и заслуживаем.** Чтобы легче было понять, что это значит, рассмотрим двух противоположно мыслящих людей. Допустим, они хотят поступить в институт и их шансы на данный момент примерно одинаковые. Один из них со страхом думает: «Я очень хочу поступить... но такой большой конкурс…Я, наверное, не очень селен в знаниях. Есть такие сильные ребята…это слишком трудно для меня…» - и уже заранее расстраивается, неосознанно представляя, как он проваливает экзамен. Второй думает примерно так: «Я очень хочу поступить! Я поступлю, во, что бы то не стало! Конечно, есть ребята, которые гораздо сильнее меня в знаниях. Но это не имеет значения. Я обязательно поступлю, и буду учиться, с ними вместе! » - и тоже представляет, как он становится студентом и посещает лекции, предвкушая радость и восторг. Кто из них, по вашему мнению, имеет больше шансов не только поступить в институт, но и стать преуспевающим?

Да, конечно, первый тоже верит чуть-чуть, что он поступит, иначе, зачем бы он подавал документы вообще? У второго тоже бывают минуты страха и неуверенности, это естественно. Но побеждают те мысли, которые, как мы уже знаем, чаще других посещают наш ум.

И еще один пример. Вы постоянно боитесь, что ваш ребенок заболеет, и все время это неосознанно это представляете, испытывая сильные эмоции (беспокойство страх). Если вы будете так думать, то ваш ребенок обязательно заболеет. Вы **хотите**, чтобы он не заболел, а **думаете,** что он заболеет. Что вы представляете, то и получаете в действительности.

Кто-то, вероятно, удивится: «Неужели я представлял сам себе автомобильную аварию? Разве мне это надо?» Да представляли. Это значит, что у вас есть какое-то негативное **убеждение** типа: «Со мной случаются всякие неприятности, потому что я несчастливый человек» или «Большинство водителей не умеют ездить. Из-за них и я попаду когда-нибудь в аварию», или даже: «Я виноват перед… Я должен быть наказан». И вот мысли, возникающие на основе этого негативного убеждения, неосознанно прокручиваемые в нашем сознании многократно, набрав силу, проявились в реальной жизни, например в виде аварии.

Следует отметить, что иногда очень непросто понять и поверить в то, что мы сами создаем свою реальность, особенно когда речь идет о трудностях и проблемах. Наши убеждения, страхи, взгляды и желания часто так глубоко запрятаны, что осознать их без серьезной работы над собой просто невозможно. Для начала вы должны осознать и запомнить, что каждая мысль, возникающая на основе, оказывает влияние на нас самих и на мир вокруг нас.

Итак, каждый человек живет в той действительности, которую он создает своим сознанием с помощью мыслей. Позитивные мысли - позитивные события в жизни. Негативные мысли – негативные события в жизни. Как говорится, что посеешь, то и пожнешь. Поняв это, мы можем научиться контролировать наши мысли, чувства и слова. Это в наших силах. Ведь наши мысли подвластны нам! **Мы имеем возможность выбирать, что и как думать.**  Никто не может заставить нас думать по-другому. Получается, что мы имеем возможность выбирать себе - то будущее, которое нас больше всего устроит. На первый взгляд все это кажется нереальным. Но это действительно так. Очень много людей живет на свете, понимая и используя в своей жизни этот закон. Много того, есть ученые, которые находят объяснение этому удивительному явлению.

Мысль – легкая, быстрая, подвижная, тонкая форма энергии. Размышляя, человек оперирует объемом энергии в форме мысли. Мысль стремится обрести форму, материализоваться в виде своего физического эквивалента. Если вы все время думаете, что вы здоровы, представляете себя бодрым и здоровым, то так и будет. Мысли, которые повторяются с сильным чувством и эмоциональной вовлеченностью, запечатлеваются в подсознании и начинают вибрировать внутри нас, притягивая из внешнего мира те обстоятельства и события, которые будут способствовать из реализации. Таким образом, мысли – это решающий фактор в нашей жизни.

Все очень просто. Залог прекрасного будущего – умение контролировать свои мысли и чувства. Научитесь позитивно мыслить, и тогда все неприятности и проблемы исчезнут сами собой, и, более того, не появятся вновь. Но это произойдет только в том случае, если вы будете всегда, все время «правильно» мыслить. По себе знаю, что это трудно. Мой девиз: «Никакого негатива ни по отношению к окружающей действительности, ни по отношению к другим людям, ни по отношению к себе». Под негативом подразумевается страх, самокритика, критика других, чувство вины и чувство обиды, злость, злопамятство, зависть, высокомерие. Избавьтесь от этих отрицательных чувств и качеств, осознанно заменяя возникшие на их основе негативные мысли позитивными.

«Вот я знаком с одной женщиной, добрейший человек, мухи не обидит, а живет очень плохо. Сколько я знаю её, все у нее какие-нибудь не- приятности… а вот есть еще один знакомый, горя не зная…да-да, что-то тут не вяжется», - возразите вы. Все правильно! Женщина возможно совсем не допускает негативных мыслей об окружающих, зато весь негатив на себя: она себя не ценит, считает невезучей, несчастливой, недостойной успеха и счастья. А мужчина наоборот, весь негатив выплескивает на окружающих, зато себя он любит и считает, что заслуживает тех благ, которые имеет. **Вывод напрашивается такой: особенно мешают нашему благополучию и процветанию наши негативные убеждения и мысли о себе.** Хотите жить лучше? Перестаньте критиковать себя и осуждать за малейшие промахи! Измените свое отношение к самому себе!

**Мы сами создаем свое будущее. Будущее каждого человека – это проявление его мыслей в действительности.**

Невозможно переоценить значение этого открытия. Перед нашими детьми открываются новые возможности: они смогут достичь таких целей, о которых мы и не смели мечтать в их возрасте! Какое же это счастье-знать, что добиться желаемого в твоих силах. Поразмышляйте над этим. Осознайте это, и у вас забьётся сердце от волнения и радости за своих детей. Согласны ли вы теперь со мной, что наша первостепенная задача научить наших детей мыслить позитивно?

Наши дети способны постичь и использовать возможности позитивного мышления. Мы, взрослые, можем объяснить им в доступной форме необыкновенные возможности человеческого разума. Хочу обратить ваше внимание на то, что эти возможности удивительны только для нас, дети же вспоминают их, как будто так и должно быть. Мы можем побудить их работать над своими мыслями, придавая этой работе игровой характер.

В этой книге предлагаются 4 способа обучения позитивному мышлению. Возможно, это только начала и в ближайшем будущем будут разработаны более совершенные методики. Но **научив пользоваться хотя бы одним из предложенных в этой книге способов или даже 1-2 упражнениями, вы поможете вашему ребенку существенно улучшить качество жизни.**

Будущее наших детей начинается сегодня. Если мы хотим быть хорошими родителями, то необходимо решать возникающие проблемы в воспитании. **Может ли знания того, что наши мысли определяют наше будущие, как-то помочь нам решать задачи воспитания? Ещё как может!**

Родителями мы становимся в тот момент, когда у нас появляется ребёнок. На тот момент у нас ещё нет опыта, но мы помним, как нас воспитывали наши родители, или видели в кино, как это делается, кое-кто из нас прочитал даже несколько книг о том, как надо воспитывать детей. Теперь нам самим надо воспитать человека. И мы активно принимаемся за дело. В первое время у нас возникают вопросы (по уходу за ребенком, по состоянию его здоровья), на которые легко найти ответы. Но вот малыш подрастает, в его жизни начинают происходить разные события и возникают вопросы, один сложнее другого.

Любому сознательному родителю известно, что первое и самое главное условие для того, чтобы быть хорошим родителем, ‒ любовь к своему ребенку. Об этом уже было очень много написано в книгах по воспитанию. Безусловное принятие, безусловная любовь. Что это такое? Это значит, что любить ребенка нужно не за то, что он красивый, умный, способный, послушный, а просто за то, что он есть! Психологами давно доказано, что потребность в любви ‒ одна из фундаментальных человеческих потребностей, а ее удовлетворение ‒ необходимое условие для нормального развития ребенка. Любите своих детей ‒ это лучшее что вы можете им дать! А как быть, если любовь к ребенку сосуществует одновременно с неприятием и отторжением? Например, ваш сын постоянно напоминает вам внешностью, привычками, поведением и всем остальным вашего бывшего мужа, глубоко вам неприятного человека, поэтому вы используете глухую неприязнь уже и к сыну. Все усугубляется еще и тем, что вы чувствуете себя бесконечно виноватой…

Или, к примеру, ваша дочь подросток неисправимо неряшлива и неаккуратна, вы много лет боретесь с этим, но совершенно безуспешно. Вы чувствуете что вы - еле сдерживаете вулкан, переполненный горячей лавой. Или еще один очень распространенный в дошкольном возрасте вариант: ребенок никого не слушается, постоянно капризничает. Какая тут безусловная любовь? В книгах в таких случаях предлагают обратиться к помощи психолога-консультанта. Но давайте смотреть правде в глаза – у нас в стране в силу разных причин далеко немногие могут позволить себе обратиться за помощью к психологу. Как быть остальным? Можно ли как-то изменить ситуацию? Конечно **можно! Изменитесь сами -** изменятся обстоятельства, изменится и ваш ребенок! Как изменится – вы узнаете, прочитав эту книгу. В данных случаях очень эффективно помогает техника «Позитивные упражнения»

С сегодняшнего дня начинайте произносить такие позитивные утверждения (на выбор):

* Я люблю своего сына таким, какой он есть сейчас.
* Я люблю свою дочь такой, какая она есть сейчас.
* Сынок, я люблю тебя, какой ты есть.
* Доченька, я люблю тебя такой, какая ты есть.
* Мой сын - совершенное дитя Вселенной.
* Моя дочь – совершенное дитя Вселенной.

Через некоторое время вы с удивлением и облегчением заметите, что вы стали более терпимы: «Ну что ж теперь, сам так воспитал…не самый худший недостаток…Я и сам хорош… эту проблему скоро ребенок перерастет…» одновременно вы с восторгом заметите, что ваш ребенок тоже меняется. Иногда изменения происходят очень быстро, и они поразительны.

Итак, вы уже познакомились с одной из техник позитивного мышления, предлагаемой в этой книге. Насколько она эффективна – очень легко проверить: попробуйте сами!

Предложенные в этой книге техники помогут даже тем детям, у которых серьезные проблемы с поведением, со здоровьем и в учебе. Я не ставила своей задачей подсказать решение всех проблем, которые у вас могут возникнуть, это книга даст **общий подход к их решению.** Мое глубокое убеждение: «Решение любой проблемы, возникшей в процессе воспитания, - это изменение мышления родителей на позитивное + обучение ребенка техникам позитивного мышления». Возможно это немного упрощенный подход, но я убедилась на собственном опыте и на опыте многих родителей, что **ситуация начинается меняться** по мере того, как **начинаете меняться вы**. Решайте ваши проблемы! Это в ваших силах! Мы сами создали их своим разумом, поэтому мы можем от них избавиться с его же помощью.