**Мама-папа-терапия или 20 посланий своему ребенку.**

Когда из земли начинает расти семечко, пуская первые зеленые листики – очень важно для него, сколько солнечных лучиков оно получит, как часто его будут поливать, насколько бережно и с любовью заботиться о нём. Так же и малыш, который вот-вот встал сам на ножки и в этом огромном и неизвестном мире пока не может ориентироваться сам. И для него такими солнечными лучиками выступает наша родительская любовь и поддержка. И тогда, так же, как и семечко, в котором всё изначально уже заложено, он начнёт расти и развиваться.

Ребёнок – индивидуальность, он уникальный и неповторимый. Также, как в саду мы не найдем ни одного совершенно одинакового цветка, так и наш малыш ценен именно тем, что он такой, какой он есть. И, по меньшей мере, странно было бы требовать от фиалки стать розой, только потому, что вы больше любите розы. Из любви к вам и желания соответствовать вашим требованиям фиалка бы, конечно старалась изо всех сил, да только против природы не пойдёшь, и огорчённая неудачными попытками, она бы увядала, вместо того, чтобы распускаться во всей своей красе и дарить всем свой аромат.

Какую же поддержку мы можем оказать нашему ребёнку?

Послания, помогающие развитию, предлагают J.Clarke, C.Dawson в книге «Growing Up Again». Они представлены по стадиям – от рождения до 3 лет, причём, фразы, актуальные на первых стадиях, не теряют своего значения и на последующих.

Эти послания мы можем говорить ребёнку или подразумевать, главное, чтобы он чувствовал, что это действительно так, родители искренне так считают. И очень-очень важно, чтобы слова совпадали с нашими поступками, с невербальным поведением (тон голоса, выражение лица, глаз, поза тела), иначе ребенок будет верить поведению. Так, если мы говорим ребенку – драться не хорошо, а сами можем ударить его, то он делает вывод, что бить людей можно, ведь самый большой авторитет – родитель – так поступает.

Поэтому важно, чтобы эти послания шли из вашего сердца. Вот они:

1. Я рад, что ты живешь.

Один мальчишка, который не получал от родителей это послание, спросил родителей:

- А какая самая большая неприятность была у вас до моего рождения?

- Почему ты так спрашиваешь? - поинтересовались они.

- Потому что потом этой неприятностью стал я…

Если ребенка постоянно ругают, критикуют, ребенок зачастую считает, что его существованию не рады. Сознательно он этого, конечно, не понимает, это происходит неосознанно, и в будущем может отразиться в деструктивных установках относительно себя как личности.

2. Ты принадлежишь этому миру.

Ты, я — мы — часть этого мира, и всё в нём взаимосвязано. Мы можем доверять этому миру, положиться на него. Мир любит тебя и заботится о тебе.

3. Твои потребности важны для меня.

А раз они важны, то я их удовлетворяю, то есть я не только стараюсь, чтобы малыш был накормлен и здоров, но и даю ему доброжелательное внимание, ласку и похвалу, играю с ним, организовываю совместную деятельность и так далее (в зависимости от потребностей, соответствующих его возрасту).

4. Я рад, что ты — это ты.

Мальчик 3 лет озадачил мою знакомую-психолога вопросом: «Мама, а если я тебя буду бить, ты меня всё равно будешь любить?» Не без удивления она ответила: «Конечно, я буду тебя любить, но мне будет больно и неприятно, если ты будешь меня бить». Довольный и радостный он убежал играться… Как же важно ребёнку (а по сути — любому человеку) знать, что вы принимаете его, любите его и будете любить его любым: капризным, дерущимся, испуганным, заплаканным. И вы рады, что он именно такой, какой он есть и не стремитесь его изменить.

5. Ты можешь расти в своем темпе.

«А вот Коля уже начал сам сидеть, а Леночка лучше держит головку». Понятно родительское беспокойство, но тут важно принять, что у каждого свой темп развития и не сравнивать ребёнка с другими детьми. Лучше сравнивать его собственные достижения, радуясь каждому маленькому успеху ребёнка. Ведь ещё вчера он не мог дотянуться до погремушки сам, а сегодня получилось.

6. Ты можешь испытывать все свои чувства.

Любое чувство, возникшее у ребенка, имеет на то свои основания. И их подавление приводит только к тому, что часть энергии, которая могла бы быть направлена на развитие организма, направляется на то, чтобы не дать чувству вырваться на поверхность. И негативные эмоции, не выраженные сразу, накапливаются, пока в более позднем возрасте не выливаются в проблемы. Детские обиды остаются на всю жизнь… Если родители принимают ребёнка только, когда он радостный и в хорошем настроении, то и самому ребёнку будет сложно принять свои негативные эмоции. А ведь только, будучи принятыми, они уходят. Непринятием можно считать фразы типа «мужчины не плачут», «злиться нехорошо», «перестань обижаться». Ребенок почувствует, что его чувства приняты, если родители просто назовут те чувства, которые он испытывает, помогут их осознать – «тебе сейчас грустно и ты плачешь», «ты сильно разозлился», «ты обиделся, что я не купила тебе зайчика». Как лучше отражать чувства ребёнка, понимать его и общаться с ним, хорошо описано в книге Ю. Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?»

7. Я люблю тебя и охотно забочусь о тебе.

Обратный вывод ребёнок может сделать, если мама всегда уставшая, говорит о том, как ей не хочется готовить, как она от всего этого устала, «а тут ещё этот непослушный ребёнок».

8. Ты можешь исследовать и экспериментировать, а я буду поддерживать и защищать тебя.

Ребёнок только начинает познавать мир и от того насколько поддержат его любознательность, попытки узнать что-то на своём опыте, зависит, как соответствующие качества будут сформированы в будущем. А мы, как заботливые родители, давая ему достаточно пространства, будем защищать его от опасностей, которые могут угрожать его жизни и благополучию. Так, многие мамы считают, что лучше один раз дать ребёнку в вашем присутствии попробовать дотронуться до огня, чем запрещать и объяснять, что это не игрушка.

9. Ты можешь использовать все свои чувства, чтобы исследовать мир.

Мир такой интересный и малышу мало посмотреть, ему нужно понюхать, лизнуть, попробовать на вкус. Чем больше органов чувств задействовано, тем лучше малыш запоминает что-то и тем равномернее развиваются все функции организма. На пальцах рук и ног много точек, активация которых способствует развитию мозга, улучшает работу организма.

10. Ты можешь делать что-нибудь столько, сколько тебе нужно.

Маленькому ребёнку, чтобы освоить новый вид деятельности, бывает нужно гораздо больше времени, чем у нас для этого хватает терпения. И, если мы действительно хотим, чтобы малыш научился и в нем закрепилось чувство победы, то в наших интересах дать ему столько времени, сколько необходимо.

11. Ты можешь интересоваться всем.

Любой вопрос, заданный ребёнком, имеет право быть заданным. И желательно не отмахиваться и не давать готовых ответов. Чтобы активизировать мышление малыша, можно спрашивать сначала – а как ты думаешь? Каким бы вам не казался вопрос – глупым, странным, раз ребёнок задает его – у него есть на то основания. И можно уточнить, что именно он имеет в виду, почему спрашивает. И даже, если вы не знаете ответ, скажите о том, что вы не знаете, но можете для него узнать, и обязательно ответьте позже. Наша негативная реакция на вопрос, умалчивание позволяет ребёнку сделать вывод, что это тема непристойная и это то, что нельзя обсуждать с родителями.

12. Мне нравится, как ты проявляешь инициативу, растешь и учишься.

То, что маме с папой это нравится, ребенок может увидеть из наших приветливых лиц, доброжелательного настроения, поощрения этой самой инициативы. Одной моей знакомой, когда она пыталась в детстве помочь маме с бабушкой на кухне, говорили: «Не надо, ты ещё маленькая, вот вырастешь, тогда наготовишься». И естественный интерес к этому пропал. Во взрослом возрасте ей проще купить в магазине, чем готовить что-то самой. А её родные удивляются – «Ну, почему же девочка не выросла хозяйкой?»

13. Я люблю тебя и когда ты активен, и когда ты спокоен.

Как часто, устав на работе, мы можем говорить разыгравшемуся ребёнку: не шуми, тише, что ты так громко, успокойся. А ведь, если быть откровенными, мы стараемся подстроить его под себя, сделать так, чтобы нам было удобнее. А потом в подростковом возрасте думаем: ну почему мой ребёнок такой пассивный. Поэтому очень важно не подавлять энергию малыша, лучше направить ее в конструктивное русло – предложите построить гараж из кубиков, приготовить куклам обед или помочь вам в том, с чем ребенок уже может справиться.

14. Я рад, что ты начинаешь думать сам.

В школе я не любила писать сочинения, потому что для хорошей оценки надо было писать не свои мысли, а то, как об этом думают критики, в вузе опять же, на экзаменах проверялась память – насколько ты запомнил то, что придумали другие. А где же творчество? Поэтому, если мы хотим вырастить творческого и самостоятельно мыслящего человека, мне кажется, очень важно спрашивать мнение нашего ребенка, рассуждать вместе с ним над интересными ему вопросами, стимулировать развитие его воображения.

15. Ты можешь рассердиться, но я не позволю тебе ранить себя или других.

Малыш ещё не может контролировать свои чувства и, когда он рассержен, первый импульс – ударить обидчика, стукнуть в ответ. И, не отрицая его право рассердиться, мы можем подсказать ему другие, приемлемые, способы выражения злости. В одной семье ребёнок удивил бабушку словами: «Я сейчас очень сердит на тебя, поэтому лучше не подходи ко мне. Я сейчас на кухне успокоюсь и тогда приду». Можно завести дома подушку-злючку, которую малыш может бить, когда злиться на кого-то, или надувной молоток, которым можно выбивать злость наружу.

16. Ты можешь говорить «нет» и проверять границы столько, сколько тебе нужно.

Знаете взрослых, которым трудно отказать кому-то, и они соглашаются оказать услугу, предоставить помощь, хотя и не хотят этого? В результате чего испытывают злость, вину, но ничего не могут поделать. Я думаю для них сказать «нет» сложно, потому что они боятся в случае отказа потерять расположение и любовь другого. Вот почему очень важно давать ребёнку возможность говорить «нет» и признавать его право не хотеть что-то делать: «Я понимаю, что ты не хочешь сейчас идти гулять, но мне нужно купить продукты. Как же мы поступим?»

17. Ты можешь учиться думать за себя и я буду думать за себя.

Кушай кашу, одевайся теплее – уговаривает мама тоном, не терпящим возражений. И потом во взрослом возрасте человек переедает или недоедает, так как не умеет услышать, распознать сигналы собственного организма. Ведь раньше мама решала за него: голоден ли он, и сколько ему съесть. Часто бывает, мама стоит на площадке, ей холодно стоять, а ребёнок носится, сломя голову – и ему жарко. «Жарко» – подаёт сигнал тело, «холодно» – говорит мама. Кого ему слушаться? И, вырастая, такие дети спрашивают уже своих мужа-жену: «Что мне сегодня надеть?»

18. Ты можешь думать и чувствовать одновременно.

Бывает, что даже взрослый находится в растерянности, в голове много мыслей и не понятно как поступить, как себя вести. Что уж говорить о малыше. В такой ситуации может помочь обращение к чувствам, можно спросить себя: «Что со мной происходит? Что я сейчас чувствую?» И тогда решение приходит само собой.

19. Ты можешь знать, что тебе нужно и можно просить о помощи.

Однажды, работая в детсаду, мы игрались с детьми в дочки-матери, я была мамой. Мне нужно было заняться другими делами, и я сказала, что маме пора на работу, попрощалась с «дочками», оставив их на «старшую дочь». Через полчаса ко мне подбежала девочка, которая в самом начале игры сказала: «А я буду спать у тебя на ручках», что и делала всю игру, и сказала обиженно: «Ты, когда уходила, со всеми дочками попрощалась, а со мной нет». Я и предположить не могла, что это важно для неё. Конечно, я обняла девочку, сказала: «Ты спала, я не хотела тебя будить. Просто знай, что, если тебе это важно, ты можешь говорить маме о своих желаниях, просить, чтобы она тебя обняла». Порой мы действительно не догадываемся, что нужно ребёнку, поэтому важно говорить ему, что он может просить нас о том, чего он хочет.

20. Ты можешь отделяться от меня, и я буду продолжать любить тебя.

3 года – возраст, когда малыш стремится к самостоятельности, и мы слышим «Я сам» чуть ли не каждый раз, когда что-то хотим сделать для него. В стремлении пробовать свои силы и делать самостоятельно – как раз и есть отделение от мамы, которое так необходимо для гармоничного развития ребенка. И наша задача дать ему почувствовать, что вы уважаете это его право на самостоятельность и верите, что у него всё получится.

Эти послания могут быть эффективными также, если положить их в основу сказки, сочиненной для ребенка. Схема создания сказки может быть такой: рассказывается о ситуации, в которой оказался главный герой (то, что актуально для вашего малыша), а потом о том, как он вышел из неё. Поддерживающее послание может быть сообщением, которое передает главному герою помощник (волшебник, другой персонаж) либо тем выводом, который делает герой в конце. Такая поддержка поможет ребенку преодолевать препятствия, с которыми он столкнётся на своем пути, и эти послания будут давать силы справиться с любыми сложностями. Они могут стать той прочной основой, фундаментом, на котором будет строиться дом дальнейшей жизни ребёнка. Давайте эту поддержку, излучайте ее взглядом, передавайте прикосновениями, дарите ее всем сердцем, она так нужна