

Первый шаг к родительскому счастью

Один человек сказал: «Дети – это счастье, только нужно понять, что это счастье».

Легко ли быть счастливыми родителями? Все ли родители могут быть счастливыми?

Одна из рекомендаций, которая гарантированно поможет в этом, звучит так: «За все благодарите» (Библия, 1-е Фессалоникийцам 5:18).

Закономерность заключается в том, что чем больше мы благодарим, тем больше поводов для благодарности появляется.

Проведем краткий эксперимент. Найдите пять зеленых предметов в комнате, в которой вы находитесь сейчас. Нашли? Теперь закройте глаза и мысленно найдите пять синих предметов в этой же комнате. Нашли? Не так уж легко, верно? Вот так избирательно действует наше восприятие окружающей действительности, выполняя задачи, которые мы ставим.

Аналогично и с состоянием благодарности. Чем больше мы находим поводов для благодарности, тем больше их становится. Когда мы благодарим, улучшается наше настроение. И жизнь уже воспринимается по-другому: не безвыходной, тупиковой, а перспективной, полной возможностей. Хорошее настроение помогает гармонизировать взаимоотношения. Уже не обращаем внимания на то, что ранее раздражало. Благодарное сердце способно увидеть то, что в другом состоянии не под силу заметить.

Как же благодарить, когда ребенок закатил истерику на час и упорно добивается своего? А когда не уважает родителей? Как же быть, когда делает все наоборот, наперекор родителям? За что же благодарить, когда подросток отстранился, живет своей

жизнью, почти не разговаривает с родителями, кроме самого необходимого для него, и кажется, что эту пропасть не преодолеть, отношения окончательно разрушены?

Например, вы только планируете появление малыша в вашей семье. В этот период вы можете благодарить Бога за то, что имеете желание стать родителями. За то, что хотите частичку себя подарить маленькому человеку и разделить с ним ваше семейное гнездышко. Также можете быть благодарны за готовность брать ответственность на себя, желание совершенствоваться, за самопожертвование и умение управлять своими эмоциями. Ведь это все вам очень пригодится во взаимоотношениях с малышом.

В период беременности, ожидая появления ребенка, также можно быть благодарным. Благодарите за то, что имеете возможность стать родителями. За то, что ответственны за другого человека. За ощущение новой жизни внутри себя. За ощущение прикосновения малыша во время толкания. За то, что вы и ваш малыш здоровы. За новый образ жизни и возможность стать примером для подражания. За предвкушение нового чуда жизни. За возможность ожидать.

В первый год жизни малыша благодарите Бога за то, что в вашей жизни появился маленький человек. За чудо рождения. За возможность дать младенцу наилучшее питание – грудное молоко. За те часы, когда вы с малышом можете поспать. За прогулки на свежем воздухе, когда вы гуляете там, где именно вы, родители, хотите. За концентрированный взгляд малыша вам в глаза. За его улыбку в ответ на вашу. За прикосновение к нему. За то, что вы очень нужны младенцу. За его потребность быть у вас на руках. Благодарите за то, что малыш успокаивается, когда слышит ваш голос и ощущает тепло ваших рук.

Во второй-третий год жизни ребенок самостоятельно пытается познавать окружающий мир. Будьте благодарны за это. Ощутите благодарность за стремление к новому неизведанному. Также ребенок стремится к самостоятельности. Часто звучит: «Я сам», «Не хочу». Благодарите за то, что он чувствует свои желания,

учится отделять свое мнение от мнения окружающих. Ведь это крайне необходимо ему в будущем. Ощущая себя отдельно от других, осознавая свои желания, способности, возможности человек может определить свое любимое дело. Оно поможет ему быть максимально результативным в жизни и работать с удовольствием.

В дошкольном возрасте ребенок также очень интересен и неповторим. Его чистое, искреннее восприятие жизни. Сколько выражений говорит ребенок, которые заставляют нас улыбаться! «А сметана захотела в пакете жить?», «А когда я была маленькой, у меня ножек не было?» А чего стоит множество «почему»?! Именно эта любознательность дает вкус жизни. Благодарите за то, что ваш ребенок именно такой, какой есть.

Младшие школьники также заслуживают особого внимания. Несмотря на то, что учеба занимает у них много времени, они все еще хотят играть. Умение играть пригодится им во взрослой жизни, помогая отстраниться от тех проблем, которые решить не в их власти. Благодарите также за их импульсивность. Порой нам, взрослым, не хватает простых ситуативных поступков. Излишняя предосторожность мешает быть самими собой и ощутить радость жизни. Благодарите за то, что ваш младший школьник умеет замечать все новое, неожиданное, яркое. Целеустремленность порой мешает взрослым заметить то, что находится совсем рядом; так и жизнь проходит в стороне.

Подростковый возраст – особенный, порой неизведанный, манящий новыми проявлениями. Казалось бы, в более раннем возрасте уже все было предсказуемо. А теперь нет, ваш ребенок уже подросток, тинейджер. Удивителен, по-своему прекрасен и этот период. Выражение себя, своих эмоций, черт характера, отделение себя от окружающих и одновременное желание быть с любящими и любимыми людьми. Стремление завоевать авторитет среди сверстников и показать свою независимость от родителей и одновременное желание ощущать родительское тепло и заботу дома (когда друзей нет рядом). То «колючий ежик», то «ласковый теленок» (вырос, возможно уже выше вас ростом). Ощущение

взрослости и еще желание прижаться к вам, поиграть, искренность и желание быть самим собой, стремление отстаивать свое мнение, умение договориться достойны благодарности с вашей стороны.

Наступает юность, молодость. Уже не ребенок, а взрослый идет по своему жизненному пути. Благодарите за стремление самостоятельно обустроить свою жизнь. За созидающие и несозидающие решения (они станут уроками в школе жизни). За любое внимание, проявленное к вам, даже если оно кажется ничтожно малым. За любой успех и ощущение счастья молодым человеком. За мудрость. За наставления, которые дает вам.

Время идет. Уже взрослые дети в любом возрасте являются поводами для благодарности. Какими бы они ни были. Даже если они устроили свою жизнь совсем не так, как считаете вы. Благодарите просто за то, что они есть. За то, что как яркое солнышко, порой появляются в вашем пространстве, возможно, на много реже, чем вы хотите. За то, что уже не так нуждаются в вашей физической заботе, а более нуждаются в душевном тепле.

Просто будьте благодарны. Благодарны за все, что есть и чего нет.

Сделайте первый шаг к родительскому счастью – благодарите.

Будьте счастливы!

**Ольга Чурикова,
практический психолог**