**Секреты счастливых родителей**



Ты прекрасно знаешь: когда тебе хорошо, все получается отлично. За что бы не взялась! Посмотри на своего очаровательного малютку – вот тебе первый пример под названием «сделано с любовью». Продолжай в том же духе, и счастливое детство твоему крохе обеспечено. Причем измеряться оно будет не количеством игрушек и шоколадок, а радостными днями и приятными воспоминаниями.

Конечно, придется потрудиться, чтобы стать мудрыми родителями: подняться над ежедневными житейскими проблемами, забыть обиды и усталость. Но если вам удастся создать в отношениях с ребенком атмосферу доверия, то вы будете счастливыми родителями. А малыш вырастет уверенным в себе и независимым человеком.

1. **Доверяйте своему инстинкту**

Ты не успела пройти курсы для будущих мам? Муж обожает ребенка, но боится, что поет колыбельные слишком громко? В психологии существует понятие: «достаточно хороший родитель». Это значит, что каждый из нас является именно такой мамой или таким папой, который нужен малышу. Вовсе не обязательно быть идеальными, просто будьте настолько хорошими, насколько можете.

Основная информация о том, как заботиться о малыше, записана в наших генах. Используйте ее, даже если это противоречит тому, как воспитывали вас, или тому, что говорят другие: бабушки с дедушками, тети или подружки. Любая мама чувствует: если ребенок заплакал, значит, ему что-то нужно. Не стоит подавлять в себе материнский инстинкт и выжидать какое-то время, прежде чем подойти к ребенку, чтобы «не избаловать» его. Делай так, как подсказывает сердце – оно обычно не подводит.

Новорожденный, который быстро получает помощь, вырастает здоровым, спокойным и самостоятельным ребенком. Он знает, что родители в любой момент поддержат его. Это помогает малышу быть уверенным в себе и своих силах.

**2. Любите мудро**

Ребенок ощущает себя любимым не тогда, когда мама из чувства долга посвящает ему все свое время (даже если очень устала или расстроена). Для малыша гораздо важнее знать, что мама любит его таким, какой он есть, а не за то, что он оправдывает ее ожидания. Нередко родители настолько не уверены в себе, что все свое время посвящают удовлетворению нужд ребенка.

Процесс их сильно увлекает, и когда малютка подрастает, они продолжают жить его жизнью вместо своей. Переносят на сына или дочь все несбывшиеся мечты и за свою жертву ожидают вознаграждение в виде выполнения ребенком навязанных ему планов. А если они у него совсем другие? Школьник в этом случае убегает из дома, подросток замыкается в своем мирке и старается уйти от действительности с помощью алкоголя или наркотиков. Но проблема эта родом из детства.

Важно понять, что любовь – это не принадлежность друг другу и не обязательство, а понимание нужд другого человека, честное принятие себя и ребенка такими, какие вы есть.

**3. Четко определите границы**

Ребенок познает мир, и мы не хотим ему в этом мешать. Для того чтобы он стал самостоятельным, мы стараемся как можно меньше запрещать. Но при этом нельзя игнорировать определенные ограничения. Малыш, который не знает запретов, чувствует себя потерянным. Мы обязаны объяснить ему, что может быть опасным для жизни, что приводит к ущемлению свободы другого человека, нарушению правил мирного сосуществования.

Разумеется, ребенок будет пытаться пробовать все, неоднократно переступать границы дозволенного, но система правил должна четко отложиться в его сознании. Они могут быть более или менее строгими, главное – их наличие. При этом важно, чтобы родители безоговорочно верили в необходимость конкретных ограничений и последовательно их придерживались.

Дети инстинктивно чувствуют фальшь. Если родители пробуют применить ограничения, которых сами не придерживаются (например, требуют убрать в детской, в то время как во всей квартире постоянный беспорядок), то все усилия заранее обречены на провал.

**4. Будьте вместе с ребенком**

Новорожденный нуждается в постоянном внимании. Вы общаетесь практически непрерывно. Чтобы не чувствовать усталости и раздражения, научитесь все делать вместе. Домашние дела, походы по магазинам, гости, прогулки с собакой… Сегодня все это не так проблематично. Ведь есть комфортные коляски, удобные рюкзачки, специальные автомобильные кресла для малюток. Через месяц-другой вы уже и представить себе не сможете, как раньше жили без малыша. Придет время – и вам будет легче. Во-первых, приспособитесь, а во-вторых (в это трудно поверить первые 6-7 месяцев), дети очень быстро растут.

Только, пожалуйста, не пытайтесь ускорить естественный процесс и «научить» кроху самостоятельности, специально оставляя одного в комнате. Зная, что мамочка рядом, даже если она ни во что не вмешивается, он чувствует себя в безопасности, спокойно изучает окружающий мир. К двум годам ребенок легко находит себе занятия, рассказывает свои истории, играет с воображаемыми предметами. Однако и в два, и в три годика не спешите оставлять его надолго одного. Лучше занимайтесь своими делами в его присутствии. Так вы не потеряете контакт с ребенком, в любой момент сможете прийти на помощь и в то же время покажете, что у каждого из вас есть свои неотложные дела. Глядя на то, что вы делаете по хозяйству, малыш усвоит, что это необходимо, и постепенно начнет подключаться и помогать.

Постарайтесь спланировать день так, чтобы осталось время для ребенка. Что-то мама и папа могут объяснить по ходу, какие-то вещи постигаются только во время маленьких «уроков». Обязательно посещайте детские представления, кукольный театр и цирк, ходите в гости, путешествуйте (пусть даже в соседний парк). Главное, вы вместе переживаете что-то новое, у вас появляются общие воспоминания.

**5. Относитесь к нему как к партнеру**

Мы стараемся по мере возможности оградить ребенка от своих стрессов. Но здесь важно не переборщить. Малыш должен понимать, что есть моменты, когда маме или папе необходимо отдохнуть. Ведь родители тоже люди и имеют право на усталость. Конечно, хорошо, если взрослые могут взять себя в руки, забыть о том, что привело к плохому настроению, и начать играть с малышом. Это важно не только для него, но и для вас. Переключаясь на другое занятие, вы получаете положительные эмоции, расслабляетесь и чувствуете, что рядом с вами есть тот, кто важнее всех неприятностей, вместе взятых.

Если кто-то из вас в плохом настроении, попробуйте честно объяснить это малышу. Предложите ему альтернативу: он может поиграть сам или спокойно посидеть рядом. Не пытайтесь создать впечатление, будто вы неуязвимы. И тогда он поймет, что жалеть нужно не только его, но и маму с папой.

**6. Помните, что он еще маленький**

Детям нужно говорить правду, потому что, несмотря на наше молчание, они все равно почувствуют, если в доме что-то не так (например, отец остался без работы, или мама хочет вернуться на фирму, а папа против, или что родители собираются развестись). Ребенок постарше узнает об этом из подслушанных разговоров, а совсем маленький ощутит напряженную атмосферу. Он станет плаксивым или агрессивным, даже может заболеть. Однако это не означает, что дети должны участвовать в спорах родителей, принимать чью-то сторону. Малыш начнет обвинять себя («если б не я, маме не пришлось бы уйти с работы и папа бы не кричал»). Не отягощайте его излишними подробностями и не перекладывайте свои проблемы на хрупкие детские плечи.

Спорите? Не устраивайте скандал и не начинайте жаловаться ребенку друг на друга. Маленький старается отвлечь вас, как только может: заболевает, перестает самостоятельно одеваться, становится драчуном. Нужно защитить его и сказать: «У нас проблемы, но это не твоя вина, не расстраивайся, мы как-то это уладим».

**7. Разрешите ему быть непохожим**

Подсознательно мы ожидаем, что наши дети будут похожи на нас. Но это случается не всегда. Часто очень общительные родители не могут смириться с тем, что их сын или дочь не нуждаются в друзьях так, как они. Взрослые начинают беспокоиться, заставляют ребенка больше общаться: «Пойди, познакомься с девочкой!» Тот чувствует принуждение и начинает стесняться или замыкается в себе. Способность предоставить малышу возможность сформировать собственный стиль жизни, сделать собственный выбор – это, пожалуй, самое важное для родителей, которые стремятся воспитать счастливого ребенка.

Мы думаем, что воспитываем малышей с помощью слов и убеждений. Но гораздо лучше детки воспринимают не слова, а наши поступки. Они видят, как мы реагируем на окружающих, замечают, что для нас является важным, а что – нет. Повторяя за нами, дети перенимают часть нашего поведения и взглядов. Но нужно смириться с тем, что возьмут они ровно столько, сколько им понадобится, а не все то, что мы хотим им дать.

**ЛЛюбовь – это удивительный фальшивомонетчик, постоянно превращающий не только медяки в золото, но нередко и золото в медяки. Оноре де Бальзак.**