

## *12 волшебных фраз перед сном ребенку, имеющих исцеляющий эффект*

В наше сложное время многие вещи все еще остаются необъяснимыми, и если мы сталкиваемся с трудностями, мы вполне готовы уверовать во все, что угодно, что помогает. Психологи считают одними из самых невероятных отношений — взаимное общение матери и ребенка, и жизнь показывает, что сила материнской любви способна творить чудеса. Зарубежные психологи выделяют психосматику в отдельный вид причинно-следственных связей между прошлым, мыслями и действиями, а затем последствиями в настоящем и воздействием на будущее. Один из главных механизмов, которые действуют безотказно на здоровье ребенка, слова, с которыми мама обращается к своему ребенку. Ведь растущее дитя — будто губка, впитывающая в себя все. И злые слова способны осесть в глубине, а боль, укоренившись, отравит маленькому человечку будущее, а добрые слова любящих людей могут исцелить и придать сил. И мама, как самый близкий и родной человек, неразрывно связанная со своим ребенком, может творить чудеса.

Одна мама рассказывает:

«Когда мы только начинали борьбу за нашего старшего сына, нам один психиатр — кроме всего очень странного и не полезного — сделал огромный подарок. Он рассказал об одном эксперименте, который провели где-то в Англии (могу ошибаться, так как все с его слов). Мамы болеющих ребятишек каждую ночь проводили простой ритуал.

После того, как ребенок уснул, они ждали активной фазы сна — это где-то минут через пятнадцать. А потом говорили ребенку простые слова:

«Я люблю тебя. Я горжусь тобой. Я очень рада, что ты мой сын. Ты самый лучший сын для меня».

Текст примерно такой — для всех одинаковый.

И сравнивали этих ребятишек с другими — с аналогичными диагнозами, но мамы которых ничего им не нашептывали в ночи. Малыши, получающие

мамины ночные признания в любви, выздоравливали гораздо быстрее. Вот такая материнская магия.

Мы практически сразу начали это внедрять. Куда проще — в отличие от большинства терапий, это бесплатно. Сперва я говорила то, что было положено по сценарию. Потом начала импровизировать. Прошло уже пять лет, а я до сих пор нашептываю разные слова своим мальчишкам. Каждому из них и почти каждую ночь.

Мне сложно говорить о конкретных результатах, но аутизма у Дани уже нет. И я уверена, что мои нашептывания сыграли свою роль. И есть еще нечто важное, что это дает мне и детям. Это важно понимать — магия работает в обе стороны! Получают очень важное нечто и мама, и ребенок. У каждого это «Нечто важно» свое.

Что это дает?

Ощущение близости с каждым из детей.

Это ни с чем не сравнимое ощущение. Сколько бы им ни было лет, в момент сна они похожи на маленьких ангелов. Днем их бывает не так просто обнять или подержать на руках — у них уже столько дел! А ночью я обнимаю каждого из них, говорю о том, что важно для нас обоих. И я ощущаю, как растет и крепнет наша близость.

Индивидуальное время для каждого.

В потоке дней я не всегда могу уделить каждому персональное время. Чаще всего мы все вместе, одной командой. Играем, общаемся, едим — все вместе. Но в этот момент каждый из них — особенный. Потому что каждому я говорю разные слова. Исходя из того, что сейчас хочется и нужно сказать именно этому малышу.

Я могу сказать нечто важно, что днем может быть не услышано.

Дни бывают разные. Иногда от обилия информации или сладостей малыши могут вести себя не очень хорошо, и это усложняет наше общение. Но когда я ночью шепчу им на ушко о том, как я их люблю, все это остается в прошлом. Ссоры, непонимания, обиды.. Ребенок чувствует любовь.

Как-то я прочитала о том, что ребенку стоит почаще говорить фразу такого рода: «А ты знаешь, что если бы могли выбрать, то из всех детей мира мы бы выбрали тебя». Когда я впервые сказала это Матвею, он был в восторге и удивлении одновременно. Он ходил и повторял: «Что, правда меня???» Так я поняла, что детям очень важно чувствовать, что они особенные, что они важны и нужны, именно такие, какие они есть. Теперь эта фраза наряду с «А я тебе сегодня говорила, что я тебя люблю?» прочно обосновалась в нашей жизни. Более того, Матвей – так как пока он самый разговорчивый – в ответ всегда говорит о том, что он бы выбрал нас как родителей и обязательно выбрал бы своих братиков.

Я постоянно говорю важные фразы.

Слова обычно простые – о любви, принятии, сожалении. Так вот я обнаружила, что если важные фразы говорить своим детям ночью, то многие проблемы решаются сами. Например, с иерархией в семье.

Какие же фразы можно говорить:

«Я твоя мама, а ты мой сын».

Эта фраза помогает, если вы не чувствуете связи с ребенком, именно душевной связи. А так же если у вас нарушена иерархия – и непонятно, кто чья мама.

«Ты самый лучший сын для меня».

Здесь можно добавить еще очередность ребенка. Ведь у меня, например, не один сын – а целых три. И каждый из них хорош на своем месте.

«Ты именно тот сын, который нужен нам».

Это помогает ребенку чувствовать свою ценность, свою «хорошесть». Особенно рекомендую фразу тем, кто постоянно своего ребенка сравнивает с другими – не в его пользу.

«Тебе не нужно ничего для меня делать, я люблю тебя за то, что ты есть».

Многие возмутятся. Но фраза не о том, что ты можешь не мыть посуду или не учиться. А скорее о безусловной родительской любви

«Я очень рада, что ты есть».

«Мы с папой тебя очень любим, ты наш сын»

Ключевое слово здесь «наш». Помогает, если у вас есть тенденция детей перетягивать, втягивать и делить.

«Ты такой же как твой папа», «Твой папа – самый лучший папа для тебя»

Если у вас с отцом ребенка конфликт, если он не растит малыша или вы в ссоре. Но даже для тех родителей, которые вместе, фраза бывает полезной. Если мама не принимает папу и не дает ему активно заниматься ребенком.

«Мне очень жаль».

Фраза подходит, если в течение дня вы поругались, не было понимания, наказывали, срывались. Не стоит умолять о прощении – это нарушает иерархию. А вот извиниться – и сказать, что вам очень жаль, стоит.

«Я горжусь тобой».

Особенно помогает, когда вы в жизни пытаетесь из ребенка сделать того, кем он не является – и кем возможно, никогда не будет. Помогает и для тех детей, которые очень отличаются от других – особых, например.

«Я люблю тебя».

Три волшебных слова от всего. Если в них вложено это чувство. То есть если вы произносите не машинально какие-то слоги и буквы, а говорите всем сердцем.

## Как выбрать фразы?

Можно и нужно пробовать разные. И вы поймете, какие для вас и ребенка сейчас важны и нужны. Например, по себе замечаю, что после той фразы, которая очень важна сегодня именно для меня, происходит – сам по себе – глубокий выдох. Что-то расслабляется внутри.

То же самое с ребенком. Когда ему важно что-то сейчас услышать, например, о том, что вы им гордитесь, он выдыхает и расслабляется. Просто понаблюдайте. Иногда такие знаки не сразу заметны, иногда они не такие яркие. Но критерий обычно один – некое расслабление.

На произнесение волшебных фраз нужно настроиться. Нельзя, как я уже говорила, делать это механически. Важно подойти к процессу с душой, а не на бегу. Мол, сейчас три минуты повторю по бумажке, и все станет хорошо. Самая сложная работа происходит внутри. Чтобы слова были магическими, их этой магией нужно заряжать. А заряд, нужный нашим детям, находится в нашем сердце.

Иногда для того, чтобы сказать такие простые слова, нужно сначала сказать нечто похожее своим родителям (в сердце). Я знаю девочек, которые во время первых сеансов рыдали над спящим малышом. От своей собственной детской боли. Но магия потому и магия, что она лечит. А том числе и наши, материнские, сердца.

Сеанс не должен быть долгим. Это всего лишь три-пять минут. Но очень эмоционально насыщенные пять минут. Важно делать это регулярно и по немногу. Маленькими шагами. А не пытаться один раз за неделю нашептать три часа любви. Мы же едим каждый день по нескольку раз, а не делаем это только в воскресенье, верно?

И, кроме того, не забывайте говорить такие фразы и днем, между делом, безо всякого повода. Обнимать их просто так, если проходили мимо. Чмокнуть затылок, который сидит рядышком. Это то, что дети запомнят на всю жизнь. И скорее всего, именно это они и будут вспоминать.

Нельзя недооценивать силу слов матери. Для того, чтобы признать это, вспомните, какие слова вашей мамы вы помните и сейчас, спустя тридцать, сорок лет. И какие из них были для вас важными.

Эта магия доступна вам всегда, не стоит денег, для этого не нужно ничего особенного. Просто дождаться, когда ваш малыш будет сладко сопеть – и прошептать ему что-то важное на ушко.

«Я люблю тебя. Я горжусь тобой. Ты самый лучший сын для нас с папой».

Что может быть проще и волшебнее, чем такие слова, сказанные сердцем любящей матери?

По материалам Интернета