**Если хочешь, чтоб твой ребёнок был счастлив – будь сам счастлив.**

Большинство родителей желают своим детям счастливой жизни. Многие из кожи вон лезут, чтобы у их отпрыска было всё необходимое. Работать приходится на не любимой работе с утра до позднего вечера, порой без выходных. На себя времени не хватает. Все силы брошены на то, чтобы сын или дочь ни в чём не нуждались: хорошо питались, жили в тепле и уюте, красиво одевались, имели возможность получить образование. Придёт такой родитель на консультацию и рассказывает: «Я делаю для него всё, а он неблагодарный…». И сразу начинаешь понимать, что ситуация в семье напряжённая, пропитанная ядовитым коктейлем накопившихся чувств и суждений. Стремились к счастью, а получили взаимную неприязнь.

Часто мы попадаем в заблуждение и нам кажется, что для полноценной жизни будет достаточно материальных благ. Данное воззрение отражено в саркастической шутке: «Главное не деньги, а их количество». Но опыт показывает, что для наполненного существования необходимо что-то ещё. Работая с детско-родительской проблематикой, психологи подчёркивают важность семейного микроклимата. Какая психологическая атмосфера в вашем доме? Какие чувства чаще всего испытывают члены вашей семьи? Какие темы для разговоров преобладают в домашней обстановке? Мы не просто испытываем эмоции, но и транслируем их в окружающее пространство. А люди, находящиеся рядом, заряжаются от нас данными состояниями и через некоторое время начинают излучать то же самое. И если состояния негативны по своей природе, то ситуация превращается в порочный круговорот: все подпитываются ото всех и подпитывают друг друга. А так как наш взор обычно обращён во внешнее пространство, а не на себя, то и «виновников» мы находим среди своего окружения. И это вызывает у нас чувство, что с нами поступают несправедливо, которое порождает лишь ещё большее недовольство.

С другой стороны, гораздо важнее то, что наши эмоциональные состояния формируют будущее наших детей. Представьте, у вас был очень тяжёлый рабочий день, вы мечтает добраться домой, чтобы получить возможность расслабиться и отдохнуть. Но не тут уж было. Ваше чадо опять устроило беспорядок. И это становится последней каплей. Накопившееся негодование выльется в полной мере на «провинившегося» ребёнка. И если такое происходит регулярно, то в детском подсознании закрепляются следующие установки: «Я не нужен», «Я плохой», «У меня никогда ничего не выйдет» и т.д. Или же иной пример. Каждый человек регулярно сталкивается в своей жизни со сложностями. Когда мы длительное время находимся в состоянии повышенного напряжения или усталости, любое незначительное затруднение начинает казаться нам серьёзной трудностью. А глобальная проблема превращается в катастрофу. Преодолевая эти препятствия в истощённом состоянии, мы испытываем и транслируем в окружающую среду целую гамму негативных чувств, состояний и убеждений. Всё это впитывается ребёнком, у которого формируется «базовое» отношение к жизни. Через призму данного отношения и будут восприниматься события будущего. Когда дети, выросшие в такой атмосфере, подрастают, они могут стать грустными, застенчивыми, неуверенными в себе, не имеющими достаточно мотивации для достижения и постановки целей. В крайних случаях формируются различные психические патологии, такие как депрессия и тревожное расстройство. И естественно всё вышеназванное перетекает во взрослую жизнь, где перечисленные состояния могут усугубиться.

Теперь о хороших новостях. Если нами транслируются позитивные эмоции и убеждения, то это формирует здоровое мировоззрение наших детей. Они начинают доверять себе и верить в своё будущее, ставить и достигать целей, получать удовольствие от общения с другими людьми и ценить результаты своей деятельности. Этим мы помогаем раскрыть внутренний потенциал сына или дочери, создавая им здоровую атмосферу и демонстрируя собственное положительное отношение к жизни. Но как этого достичь, когда сам родитель безрадостен, обессилен и разочарован? Именно здесь и скрыта подсказка. Всё просто и сложно одновременно. Необходимо уделить себе внимание и время. Переключиться с детей на себя. И если не ради своего блага, то ради их благополучия. Делая вклад в свой внутренний мир, мы одновременно инвестируем в наши отношения с ребёнком, что благотворно сказывается на его состоянии. Многие зададутся вопросом: «Где же взять время и силы, когда их и так не хватает?». И это верно. Но правда заключается в том, что мы тратим свои ресурсы на второстепенные вещи, пытаясь «вылечить» симптомы, а не причины. Конечно, ситуация не изменится сразу же. Вам может даже показаться, что вы теряете контроль. Но обогатившись изнутри, будет, чем поделиться с окружающими. А отданные «дары» сделают счастливыми ваших детей.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Педагог-психолог

МБУ «ЦПП»

Турыгин А.Ю.