**Фразы перед сном ребенку,**

**имеющие 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, оспаривая свое счастье даже в роковых ситуациях. Зарубежные психологи выделяют психосоматику в отдельный вид причинно-следственных связей между прошлым, мыслями и действиями, а затем последствиями в настоящем и воздействием на будущее. Один из главных механизмов, который действует 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.

**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 важное, 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**

В расстановочной терапии есть такое понятие как «разрешающие фразы» — фразы, которые мы говорим во время расстановки, и они меняют мироощущение людей, лечат их души. 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 фразы бывают и какие говорю обычно я:

**«Я твоя мама, а ты мой сын»**

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

**«Я большая, а ты маленький»**

Эта фраза опять же об иерархии. А кроме того она помогает повзрослеть в отношениях с детьми. Дети очень сильно расслабляются, когда мама становится взрослой, наконец.

**«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. А скорее о том, что ради меня ты не должен нести родовые динамики.



**«Я очень рада, что ты есть»**

Особенно помогает тем, для кого ребенок был не очень желанным.

**«Я рада, что ты мальчик»**

Если вы, например, хотели девочку и долго не могли принять пол своего ребенка.

**«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 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 со всем сердцем выдыхаете признание в любви.

