**«ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ СЫН»**

 **Правила для мам, которые воспитывают сыновей**

Представленный список правил для мам, у которых есть сыновья, не является однозначным и окончательным, с ним можно соглашаться или не соглашаться. Он был написан для того, чтобы вдохновить мам, которые любят своих сыновей, которые устали, которые горды, которые просто хотят поддержать своих детей в жизни.

**Мама** – *главная женщина в жизни своего сына, его первый учитель, его помощник и советчик на* *протяжении всей жизни.*

**Советы для мам сыновей.**

1. Научить его проговаривать свои эмоции. Он может кричать от разочарования или стыда, он может плакать от страха и волнения. Пусть все эти внешние проявления эмоций останутся, но важно говорить с сыном о том, что другие люди тоже чувствуют подобное и нужно уметь выговориться, рассказывая о своих проблемах.

2. Быть главной болельщицей. Кричать громче всех на трибунах стадиона, где он играет. Распевать песни, сколоченной им с друзьями группы. Показывать всем фотографии из его детства или выпускного. Расписывать в своем блоге, как он впервые сел на горшок или получил долгожданную пятерку по географии в девятом классе. Нет никаких сомнений, что сын в любом возрасте будет краснеть от таких проявлений материнской любви, он будет смущаться и просить маму остановиться и никогда так больше не делать. Но при этом он будет знать, что в этом мире есть человек, пусть даже один-единственный, который всегда и несмотря, ни на что болел за него, болеет и всегда будет болеть.
3. Научить его ухаживать за собой. Загружать стиральную и посудомоечную машинки, гладить рубашку и брюки. Он может этого не делать, он может даже никогда в жизни не станет этого делать, но уметь это делать он должен. И его будущая жена будет вам благодарна.
4. Читать ему, читать с ним, читать. «Дети становятся читателями на коленях у своих родителей». Пусть сын видит, как вы читаете, чтобы это ни было – книги, газеты, журналы, расскажите ему о том, насколько чтение важно, как писатели запечатлевают в своих творениях время и делятся с читателями воспоминаниями и своими мыслями.
5. Поощряйте сына на танец. Танец, ритм, музыка – это основа любой культуры. Пусть сын танцует везде, где это возможно, даже если у него это не так хорошо получается. Просто поддерживайте его в этом, позволяя почувствовать, что танец это прекрасно, и со временем он сможет улучшить свои навыки.

6. Рассказывайте ему о людях, которые доказали, что ум является гораздо более важной ценностью, чем мускулы. Мальчики живут в мире супергероев, поэтому нужно напоминать ему о таких примерах успеха, как Михаил Ломоносов, Альберт Эйнштейн, Марк Твен, братья Райт.

7. Показывайте сыну примеры умных женщин, которые прекрасны вне зависимости от их внешности. Поп-принцессы будут окружать мальчика с рождения, но нужно не давать ему забывать о женщинах, которые прекрасны, потому что умны. Это мадам Кюри, Софья Ковалевская, Барбара МакКлинтон.

8. Стать для него примером красивой, честной, решительной и умной женщины. Если вдруг возникнут сомнения относительно себя, нужно вспомнить, что вы:

а) вырастили внутри себя ребенка;

б) родили его;

в) выходили новорожденного;

г) научились убирать боль одним поцелуем;

д) научили ребенка самостоятельно есть и ходить на горшок;

е) умеете убирать понос без тошноты;

ж) любите ребенка так, что готовы отдать за него жизнь;

з) находите в себе силы, когда ребенок страдает. **Вы СУПЕРГЕРОЙ! Серьезно.**
9. Научить его хорошим манерам. Это важно и для него и для мира.
10. Подарить ему что-то, во что он сможет верить. И даже если вас не будет рядом, и что-то будет не так, он сможет взять эту вещь и почувствовать, что никогда не будет одинок. Никогда.
11. Показать ему, что в какие-то моменты нужно быть нежным и аккуратным. С детьми, цветами, животными, чувствами других людей.

12. Разрешить ему портить и пачкать одежду. Пусть он подерется, но не проиграет сражение только из-за того, что будет бояться гнева мамы за испорченную одежду. Не нужно тратить на это энергию. Мальчики должны лазать по деревьям, прыгать, падать.

Пусть одежда станет платой за взросление.

13. Учиться играть в футбол. Или пользоваться хоккейной клюшкой. Или читать рэп. Узнать названия поездов. Быть в его жизни не сторонним наблюдателем, а активным участником.

14. Гулять с сыном. Выключить телевизор, компьютер, отложить телефон и просто пройтись с ним по улице, наблюдая за тем, как он смотрит на мир. Это магия.
15. Позволять ему проигрывать. Все не могут быть всегда победителями. Не нужно говорить, что он все равно победил, потому что старался хотя бы потому, что он все равно так не чувствует. Нужно дать понять сыну, что проигрыш это тоже нормально, это бывает со всеми, иногда кто-то получает, а кто-то теряет.

16. Давать ему возможность помогать другим. Нельзя заставить кого-то кому-то помочь, но можно стать примером для сына, зажечь в его сердце огонь добра и постепенно оно разгорится в пламя.

17. Напоминать ему о том, что добиться совершенства во всех сферах жизни можно только трудом и постоянной практикой. Чем больше вы пишете, тем лучше вы пишете. Чем больше вы слушаете, тем больше начинаете понимать в музыке. Чем больше вы тренируетесь, тем лучше получается. Практика, практика, практика.

18. Отвечать сыну на его «почему?» или искать ответы вместе. Это позволит ему в дальнейшем находить ответы самому и самому уметь отвечать на вопросы.

19. Приучить сына всегда носить с собой пластырь и салфетки. Особенно салфетки.

20. Попросить папу научить сына разным «мужским штукам» и позволить им вместе ходить на рыбалку, разводить костры, копаться в машине.

21. Подарить ему игрушки, позволяющие высвобождать энергию. Барабаны, велосипед, мяч, боксерскую грушу, что угодно. Главное, чтобы сыну это нравилось.

22. Построить для сына форт. Это превращает повседневную жизнь в волшебство. Иногда достаточно бросить в гостиной на пол несколько подушек, и прикрепить прищепками пару одеял, чтобы она превратилась в магическую пещеру.

23. Брать сына с собой в новые места.

24. Целовать его. Целовать, когда сыну 2 месяца, когда сыну 16 лет и когда сыну 32. Целовать, когда мальчик в хорошем и добром настроении и тогда, когда он злой и

непослушный. Целовать и смотреть, что из этого получится.

25. Стать для сына постоянным прибежищем, местом, куда всегда можно вернуться. Когда он будет делать что-то новое, он станет искать вашу гордую улыбку. Он будет искать ваше лицо на трибунах и в зрительном зале. Когда он вырастет и заболеет, он все равно позвонит вам. Когда ему станет плохо, он придет к вам. Даже когда у него будет своя семья и свой дом – вы будете его самым главным и постоянным прибежищем.

Мать должна стать для сына чем-то таким же постоянным, как солнце на небе. Благодаря этому знанию, в его душе все всегда будет вставать на свои места.

*Педагог- психолог: Галеса Наталья Валерьевна*