**ШЕСТЬ СЛОВ, КОТОРЫЕ ВАМ СЛЕДУЕТ СКАЗАТЬ СЕГОДНЯ**

Очень редко бывает так, что одно предложение способно настолько повлиять на меня.

Очень редко одно предложение способно изменить способ, которым я взаимодействую со всей своей семьей.

Но это произошло. И это был не Генри Торо или другой известный детский психолог. Нет. Это была бесценная обратная связь от самих детей. И если я что-то и поняла на своем Hands Free пути, так это то, что дети являются истинными экспертами, когда дело доходит до чего-то, что действительно имеет значение в жизни.

Вот те слова, которые изменили все: "... спортсменов колледжа спросили, какие слова их родителей позволяют им чувствовать себя прекрасно и усиливают их радость во время и после игры. Их подавляющим ответом был:

***"Я люблю смотреть, как вы играете"***

Изменяющее жизнь предложение было в начале статьи с названием "Что делают ужасные спортивные родители и Что делают прекрасные", которая описывала яркие озарения, собранные более чем за три десятилетия Брюсом Э. Брауном и Робом Миллером из Proactive Coaching LLC. И, хотя я прочитала статью до конца, мои глаза возвращались и искали то особое предложение - то, в котором было сказано: "Я люблю смотреть, как Вы играете".

Я прочитала предложение ровно пять раз. Затем я попыталась вспомнить прошлые беседы с своими детьми после их внеклассных занятий. После завершения соревнований по плаванию, сольного концерта, музыкальной школы или даже игры в футбол по воскресеньям говорила ли я когда-нибудь: "Я люблю смотреть, как вы играете"?

Мне вспомнилось множество случаев, когда я поощряла, направляла, хвалила и выдвигала предложения по улучшению. Делало ли это меня “ужасным спортивным родителем”? Нет, но, возможно, иногда я говорила больше, чем следовало.

По своей природе я - многословный человек - многословный в телефонных разговорах, многословный и в письме (Twitter не мой друг).

И хотя я действительно никогда не думала об этом, я вполне уверена, что также многословна в своей похвале. Я стараюсь не критиковать, но когда я говорю о многочисленных деталях выступления своего ребенка, это может быть ошибочно понято, как если бы выступление было не "достаточно хорошим".

Могла ли я действительно просто сказать: "Я люблю смотреть, как ты играешь", и остановиться на этом? И если бы я так и сделала, то остались бы мои дети невежественными на следующем спортивном соревновании или музыкальном представлении, потому что я не обеспечила их всеми дополнительными деталями?

Итак, скоро я об этом узнала. По стечению обстоятельств на следующий день после того, как я прочитала статью, у моей 8-летней дочери было соревнование по плаванию.

Ее первым мероприятием было 25-ярдовое плавание вольным стилем. При звуке гудка моя дочь взорвалась со старта и легко ушла под воду на мучительное количество времени. Ее крепкие руки, действуя как пропеллеры, появлялись из воды, ведя ее тело вперед со скоростью молнии. Она еще даже не была на половине дистанции, когда я обнаружила маленькую слезинку, которая сформировалась в углу моего глаза.

С тех пор, как моя старшая дочь начала участвовать в соревнованиях по плаванию, у меня всегда была одна и та же реакция на ее первые гребки в заплыве: я плачу и отворачиваюсь так, чтобы никто не видел моих всхлипываний.

*Я плачу, не потому что она придет первой.*

*Я плачу, не потому что она - будущий олимпиец или стипендиат.*

*Я плачу, потому что она здорова; она сильна; она способна.*

*И я плачу, потому что я люблю смотреть, как она плавает.*

*О, боже. Те шесть слов... Я люблю смотреть, как она плавает.*

После соревнований мы стояли в раздевалке вместе, нас было только двое. Я обернула теплое, сухое полотенце вокруг ее дрожащих плеч. Затем я посмотрела ей в глаза и сказала: "Я люблю смотреть, как ты плаваешь. Ты скользишь так изящно. Ты поражаешь меня. Я просто люблю смотреть, как ты плаваешь."

Ладно, это было не совсем шесть слов, но это было огромное сокращение того, что я обычно говорю. И была реакция - новая реакция на мой "разговор о бодрости духа", который я обычно затеваю после завершения соревнований.

Моя дочь медленно наклонилась ко мне, положив влажную голову на мою грудь на несколько секунд, и издала тяжелый вздох. При этом, я клянусь, что могла бы прочитать ее мысли: "Напряжение прочь. Она просто любит смотреть, как я плаваю".

Несколько дней спустя у моей 5-летней дочери был урок гавайской гитары. Это был большой день для нее. Цветные кружочки, которые размечали шейку ее инструмента в течение двух лет, были удалены. Ее учитель полагал, что она была готова играть без их помощи.

После удаления маленьких синих, желтых и красных наклеек, учитель попросил ее сыграть песню “Ours” Taylor Swift, над которой она работала в течение нескольких месяцев. Без колебаний, моя дочь начала бренчать и петь. Я смотрела, как ее пальцы умело нашли свое место без помощи цветных подсказок.

С уверенной улыбкой, моя дочь громко пела свою любимую строчку: "Don’t you worry your pretty little mind; people throw rocks at things that shine…"

В то время, как ее маленькие, гибкие пальцы с легкостью маневрировали между струн, мне пришлось отвернуться. На моих глазах были слезы. По сути, эта эмоциональная реакция происходит со мной каждый раз, когда она подходит к этой строчке. Каждый раз.

*Я плачу не потому, что у нее абсолютный слух.*

*Я плачу не потому, что она начинающая звезда кантри-музыки.*

*Я плачу потому, что она счастлива, у нее есть голос, и она свободна.*

*И я плачу, потому что я люблю смотреть, как она играет.*

*И я буду дурой, если не скажу ей об этом.*

Мы вместе вышли из комнаты после завершения ее урока. Когда мы шли по пустому коридору, я знала, что должна сказать.

Я наклонилась и, глядя прямо в ее голубые глаза прикрытые розовыми очками, сказала: "Я люблю смотреть, как ты играешь на гавайской гитаре. Я люблю слушать, как ты поешь".

Это шло вразрез с моей привычкой к доскональному разбору , но я ничего не сказала о кружочках, ничего о нотах, и ничего о ее слухе. Это был момент, чтобы просто оставить все как есть.

Лицо моего ребенка озарилось самой восхитительной улыбкой - той, что заставляет ее глаза прищуриться и засиять маленькими лучиками радости. А потом она сделала то, чего я не ожидала. Она бросилась ко мне, крепко обняла за шею, и прошептала: "Спасибо, мама".

*И при этом, клянусь, я могла бы прочесть ее мысли:*

*Напряжение прочь. Она любит слушать, как я играю. Это все.*

Учитывая чрезвычайно положительную реакцию моих дочерей на короткое и сентиментальное "Я люблю смотреть, как вы играете", я поняла, что у меня есть новая мантра. Не то, чтобы я говорю это, как робот по команде или без повода, нет, но я бы сказал это, тогда, когда чувствую, как наворачиваются слезы на моих глазах или вдруг я смотрю вниз и вижу как бегут мурашки по коже.

Довольно скоро я заметила, как говорю что-то вроде:

*"Я люблю слышать, как вы читаете ".*

*"Я люблю наблюдать, как вы лазаете на детской площадке".*

*"Я люблю наблюдать, как вы помогаете друзьям, которым нужна ваша помощь".*

Я быстро поняла, насколько важно выражать эту трепетную любовь, которая возникает исключительно в наблюдении за чьими-то действиями.

Но это было еще не все. Я узнала, что влияние этой мощной фразы распространяется не только на детей и подростков.

Это откровение пришло ко мне, когда мой муж, с перебинтованной рукой после сдачи крови, поднимал большой мешок с мусором, во время уборки изостудии в центре для людей, страдающих аутизмом.

Я наблюдала за ним из угла комнаты, где вытирала пыль на полках с младшей дочерью. Мне пришлось отвернуться, чтобы никто не увидел разрывающих меня чувств. В этот момент, я вспомнила о других моментах, когда я занималась своими делами и невольно останавливалась. О моментах, когда я останавливалась, чтобы посмотреть на моего мужа и просто полюбоваться любящим человеком, преданным мужем и заботливым отцом.

*Но говорила ли я ему эти слова?*

*Время пришло.*

А так как писать для меня намного легче, чем сказать, то я сразу же написала свои наблюдения. Там не было никаких многословных пунктов или пышных описаний, только слова любви, простые и ясные:

*Я люблю смотреть, как ты помогаешь нашей дочери учиться кататься на роликах.*

*Я люблю смотреть, как ты учишь ее играть в футбол.*

*Я люблю смотреть, как ты заботишься о своих сотрудниках во время нужды и неизвестности.*

*Я люблю смотреть, как ты общаешься со своим братом и сестрой.*

*Я люблю наблюдать, как вы читаете бок о бок с нашей дочерью.*

*Я люблю смотреть, как ты заботишься о нашей семье.*

Я написала ему записку и оставила ее на комоде. Я не стала дожидаться, чтобы увидеть его реакцию, потому что не это было целью этого любящего жеста. Я чувствовала эти вещи, и поэтому знала, что должна сказать ему их.

Когда простое наблюдение за кем-то заставляет ваше сердце чувствовать, как будто оно может вырваться прямо из груди, вы действительно должны позволить этому человеку знать об этом.

Это так просто и прекрасно.

Автор Rachel Macy Stafford

Перевод: Анна Левченко