

550 тысяч подписчиков в Интернете



Анна Береснева

МАМА, ХВАТИТ ОРАТЬ!



ВОСПИТАНИЕ БЕЗ НАКАЗАНИЙ,
КРИКОВ И ИСТЕРИК

АКАДЕМИЯ ПСИХОЛОГИИ



ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Академия психологии для родителей

Анна Береснева

**#Мама, хватит орать! Воспитание
без наказаний, криков и истерик**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Береснева А.

#Мама, хватит орать! Воспитание без наказаний, криков и истерик
/ А. Береснева — «Издательство АСТ», 2017 — (Академия
психологии для родителей)

ISBN 978-5-17-102256-3

Из этой книги вы узнаете, как построить крепкую семью без родительских окриков, детских истерик и капризов. Вы познакомитесь с правилами воспитания, без которых невозможно обойтись, – и вам уже не удалось, если вы кричите на своих детей, а иногда даже шлепаете их, ведь так? В книге – советы, тесты, реальные истории мам и рассказы о том, как они решили проблемы в отношениях с детьми благодаря рекомендациям автора. На страницах книги вы найдете советы: • как избавиться от истерик, непослушания, постоянных капризов; • как научиться доносить до ребенка свои просьбы с первого раза; • как раскрыть его способности и таланты; • как отвлечь юное дарование от компьютерных игр, телевизора, планшета, телефона; • как научить детей с удовольствием собирать игрушки; • как приучить к домашним обязанностям; • наказывать ли детей, и если наказывать – то как; • как избавиться от желания кричать или хотя бы как многократно уменьшить количество криков и выпадов в сторону детей. Но лучше все-таки не кричать никогда; • а еще – как перестать бить детей!

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-102256-3

© Береснева А., 2017
© Издательство АСТ, 2017

Содержание

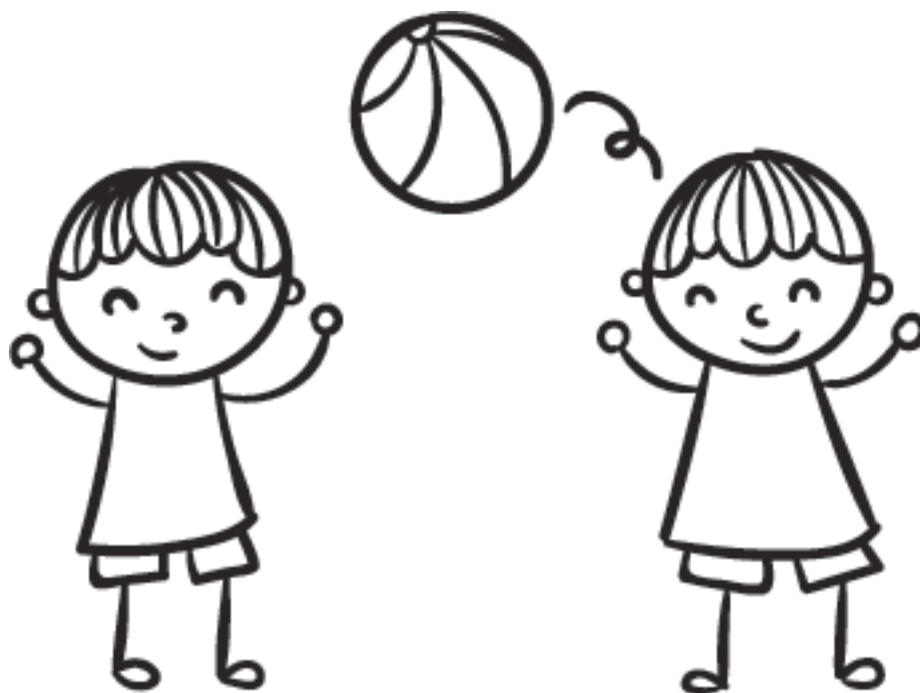
Праздник непослушания устраивают взрослые!	7
Для кого написана эта книга?	8
Не теряем здравый смысл!	9
Почему я предлагаю вам свой опыт?	9
Чем каждый из нас способен помочь миру?	11
Найдем свои вопросы – получим ответы!	11
«Синяки» и «шишки» молодых мам	13
Первые сложности новичков	13
«Хочу смотреть мультики!»	13
Последствия сверхтерпения	14
Ощущение одиночества	15
Расхлебываем старую кашу в голове	15
Ошибки «профессионалов»	17
Мечты, которые сбываются	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Анна Береснева
Мама, хватит орать! Воспитание
без наказаний, криков и истерик

© Береснева А., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

Праздник непослушания устраивают взрослые!



*Для кого написана эта книга?
Чем каждый из нас способен помочь миру?
«Синяки» и «ишики» молодых мам
Ошибки «профессионалов»
Мечты, которые сбываются
Из точки «А» в точку «Б». Путь к успеху*

Для кого написана эта книга?

Начиная эту книгу, я стояла перед выбором. Рассказать родителям, почему они на самом деле кричат на детей, и дать возможность постепенно разобраться со своими проблемами или по мере повествования формировать новый подход к воспитанию, чтобы не упускать время? Разобраться в себе и вернуться к детям просветленной мамой (или мудрым папой), без груза личных проблем, начать все с чистого листа – заманчивая перспектива! Но сколько важных, пусть и неосознанных совместных дней мы упустим? Насколько непослушными за время нашей медитации сделаются дети?

И этот период не явится для них веселым праздником непослушания, а только тягостным ожиданием скандалов. Непослушание – болезненно для самих детей, а мы к тому же будем срывать на крик, ведь для просветления нужно время! Поэтому давайте попробуем успеть все: разбираясь в причинах своих надзирательских наклонностей, параллельно освоим любящий стиль воспитания!

Из этой книги вы узнаете, как построить семью без родительских окриков, детских истерик и капризов, общих негативных эмоций. Я расскажу о правилах воспитания, без которых невозможно обойтись – и вам уже не удалось, если вы кричите на своих детей, а иногда и шлепаете, ведь так? И в этом нет ничего удивительного: все млекопитающие «воспитывают» свое потомство, передавая ему навыки выживания! Человек, впрочем, отличается от младших братьев тем, что к навыкам поведения в среде добавляет объяснение общественной морали. Отвечает на вопрос «**почему надо вести себя так, когда приятней было бы иначе?**»

Несколько веков назад человеческое воспитание было недолгим, уже в 4–6 лет ребенок становился полноправным членом общества, имел определенные обязанности или даже профессию (оплачиваемую или нет).

Сегодня же практически во всех цивилизованных странах родители воспитывают детей вплоть до 18 лет. Иногда родительское влияние затягивается и бывает настолько неэффективно, что в 35–40 лет чадо не способно к материальной и моральной самостоятельности.

Проблемой воспитания извечно озабочены лучшие умы мира, но она так и не решена. Поэтому мы должны присоединиться к решению! **Моя книга носит исключительно практический, прикладной характер и содержит большое количество историй и реальных жизненных ситуаций, в которых ежедневно оказываются сегодняшние мамы.** Все они испытывают те или иные сложности в общении не только с детьми, но и со своими родителями. Однако имея пошаговый план действий, эти мамы под моим руководством или самостоятельно могут найти выход из сложной ситуации. Я хочу, чтобы и вы уже завтра получили обнадеживающий результат!

Книга рассчитана на родителей, которые испытывают сложности в общении с детьми. Если вы счастливая мама, у вас послушные дети и отношения с ними складываются гармонично, если вы наслаждаетесь каждым днем, проведенным с детьми, если вы полны энергии и счастливы наблюдать, как растут ваши дети, – эта книга вам не нужна.

Но если сложности начались и последствия уже ощутимы, если вы остановились на каком-то этапе развития ваших отношений с ребенком, то из этой книги вы сможете извлечь пользу!

Занимаясь темой воспитания, я тоже читаю много книг, изучаю разнообразные подходы и общаюсь с людьми, живущими в других странах. Иногда в ходе своих исследований нахожу удивительные примеры того, как по-разному подходят к воспитанию в разных государствах.

Например, в США самым популярным методом наказания детей является уединение. Родители ребенку предлагают побыть где-то в сторонке, посидеть в тихом месте и подумать над своим поведением.

В Южной Корее детей умеют воспитывать так, что школьный коллектив (класс из 50–60 учеников) совершенно не мешает преподавателю спокойно вести урок – дети дисциплинированы. Можете представить себе нашего учителя, к которому хотя бы на один урок пришли вместе два пятых класса?

Не теряем здравый смысл!

Сегодня большинство родителей путаются в подходах к воспитанию. К нашим услугам множество методик, школ, направлений, такие как Монтессори, школа Глена Домана, набирающая обороты в последнее время в России методика воспитания Масару Ибука... десятки неожиданных и взаимоисключающих стилей воспитания!

Пробуя ту или иную методику, руководствуйтесь интуицией и собственным опытом на сегодняшний день. Никакой педагог, психолог, психотерапевт или автор бестселлеров не сможет лучше вас разобраться в вашей ситуации.

Здравый смысл уберет от слепого следования советам. Попробовать методику, чтобы сделать собственные выводы, стоит, но не продолжайте путь, который вам не нравится. Одни и те же рекомендации одним родителям помогут, а другим только навредят.

Поэтому все, что написано в этой книге, равно как и в других изданиях, оценивайте и пропускайте через собственный опыт. Тогда книги принесут много пользы!

Почему я предлагаю вам свой опыт?

Девять лет назад у меня родился первый малыш. Я очень ждала этого ребенка и верила в то, что смогу стать счастливой мамой. Других вариантов я просто не рассматривала, так как была отличницей в школе, с успехом окончила университет и привыкла к тому, что мне все удается. Но сын рос, а я с каждым новым днем все чаще ловила себя на мысли, что не всегда нахожу с ним общий язык.

У нас начались истерики и непослушание, порой ребенок вел себя так, что я не понимала, как реагировать, что предпринимать. Я ругала сына и, к своему стыду, даже била его.

По статистике 60–70 % родителей признаются в том, что периодически или систематически бьют своих детей. Это страшно! Я с ужасом смотрела в будущее и не понимала, как жить. Достаточно часто ощущала безысходность оттого, что не справляюсь с маленьким ребенком. Меня пугали мысли о том, с каким багажом мы подойдем к переходному возрасту. Как говорится, маленькие детки – маленькие бедки, большие детки – большие бедки!

В книгах, которые я читала тогда, говорилось только о счастливом и безоблачном материнстве. Никто из авторов не предостерегал, что материнство может загонять в тупик. И мне казалось, что я одна из миллиона женщин не могу справиться с воспитанием. Бывало, жалела, что родила ребенка...

Пришлось всерьез учиться быть мамой. Ребенок рос, проблемы не уходили, а только видоизменялись. Я докапывалась до причины, делилась своими наработками с другими мамами. Оказалось, необученных мамочек достаточно много! А мои поиски привели меня на психологический факультет, и сегодня я являюсь психологом и экспертом в детско-родительских отношениях.

Уже более 50 тысяч женщин смогли изменить свои отношения с ребенком по моим методикам, сотни женщин прошли у меня индивидуальную работу. Я вижу изменения в их жизни! И строю новые отношения со своим девятилетним сыном.

В своей работе я сталкиваюсь со множеством женщин, помогаю им выйти из острых, кризисных ситуаций и стать счастливыми, спокойными, гармоничными, органичными. Учю быть мамой, которая счастлива тем, что она мама, что она воспитывает веселых, здоровых, успешных детей, которые найдут свое место в жизни. И при этом мама тоже успешно развивается, все можно совместить!

Чем каждый из нас способен помочь миру?

Если родители научатся воспитывать своих детей не то чтобы правильно, а наилучшим для ребенка образом, они сделают детям главный подарок в жизни. А наилучший вариант при этом всегда подходит самим родителям, поэтому такое воспитание является подарком для всех членов семьи!

От того, как ребенок проживет детство, от того, какой стиль воспитания выберут родители, как они учтут врожденный темперамент, зависит Судьба.

Каждый ребенок рождается без малого гениальным, у каждого есть исключительные способности и возможность чем-то помочь миру. Но 80–90 % случаев неправильного воспитания перечеркивают любые возможности! В результате выросшие дети не могут найти правильный путь в жизни и не бывают по-настоящему счастливы. Такова цена родительской неосведомленности!

Первые 5–7 лет жизни малыша являются ключевыми в его дальнейшей судьбе.

Общение, поведение, эмоции – все влияет на будущее ребенка. Родители обязаны дать ребенку любовь, полное приятие, поддержку, веру, помощь в раскрытии способностей.

И начинать родительскую работу надо еще до рождения ребенка или, в крайнем случае, в первые годы его жизни.

А далее всего-то 18 лет усилий – и великих людей в мире станет гораздо больше! Если мы уже родители, начнем работать!

Найдем свои вопросы – получим ответы!

У вас в руках книга, которая содержит ответы на самые главные вопросы о детях. Я точно знаю, как женщине, которая сегодня испытывает какие-то сложности с ребенком, наладить отношения или сделать их лучше. Ребенок в моем понимании – это человек до семи лет, дети постарше – уже зрелые личности.

Вы не просто так взяли в руки книгу о воспитании. Вероятно, у вас уже накопилось множество вопросов:

- Возможно, вы устали от истерик, капризов, непослушания.
- Может быть, вам приходится доносить свои просьбы до ребенка 10-100 раз, а он все равно вас не слышит.
- Вы взрываетесь и переходите на крик, это не действует! Начинаете скандалить. И скандалы повторяются изо дня в день, и вы дошли до той точки безысходности, когда не знаете, как вернуть время и перекроить отношения иначе.
- Или, может быть, вам просто не нравится, что ребенок не хочет ложиться вовремя спать, долго «зависает» в компьютерных играх?
- Супруг не принимает участия в воспитании?
- Или бабушка с дедушкой используют совершенно другие методы воспитания, и вы не знаете, как исправить последствия?

Моя книга **даст вам ответы** на эти и многие другие вопросы.

Вы узнаете:

Как избавиться от истерик, непослушания, постоянных капризов.

Как научиться доносить до ребенка свои просьбы с первого раза.

Как раскрыть его способности и таланты.

Как отвлечь юное дарование от компьютерных игр, телевизора, планшета, телефона.

Как научить их с удовольствием собирать игрушки.

Как приучить к домашним обязанностям.

Наказывать ли детей, если наказывать – то как.

Как избавиться от желания кричать.

Или хотя бы как многократно уменьшить количество криков и выпадов в сторону детей.

Но лучше все-таки не кричать никогда!

А еще – как перестать бить детей!

Можно было бы сформулировать задачу книги и покороче: **как найти наилучший для вашего ребенка стиль воспитания!**

«Синяки» и «шишки» молодых мам

В последние годы я профессионально занимаюсь консультированием женщин, прежде всего мам. Ежедневно на вебинарах, тренингах или индивидуальных консультациях мои клиенты задают огромное количество вопросов. Каждая новая мама, которая ко мне обращается за помощью, убеждена, что ее проблема уникальна и больше никто с подобным не сталкивался. Однако специалисты знают, что **хотя проблемы и носят индивидуальные черты, их можно систематизировать.**

Мамы, сталкивающиеся с непослушанием и кричащие на своих детей, с моей точки зрения, делятся на три группы.

Первая группа – это **мамы-новички**, которые впервые в жизни столкнулись с тем, что с детьми вообще могут быть проблемы. Чаще всего **до появления ребенка они думали, что малыш – это некое абсолютное счастье**, а отпуск по уходу за ребенком – это самое безмятежное время в жизни, когда наконец-то будет возможность отдохнуть. Такие мамы мечтают погрузиться в невероятное счастье и наслаждаться им (те мамы, которым это удалось, знают, что эта книга не для них).

Вторая группа – это **профессиональные мамы**. Они уже когда-то сталкивались со всеми сложностями, о которых мы будем говорить, возможно, читали какую-то литературу, ходили на тренинги или даже консультировались у кого-то и пребывают на другом уровне. Они понимают причину криков и истерик, **не боятся сложностей во взаимоотношениях с ребенком**, со своими родителями или мужем. У них есть определенная база знаний, при этом время от времени еще возникают какие-то вопросы и проблемы.

Третья группа – это **категория мам**, которые находятся между первой и второй группой, **не новички, но еще не профессионалы. Таких мам большинство**, и они столкнулись с проблемами первой и второй группы.

Первые сложности новичков

Начнем с проблем или сложностей мам-новичков, у которых ситуация вышла из-под контроля. Ребенок не слушается, устраивает истерики, требует купить в магазине все, что хочется ему, не считаясь с семейными возможностями, при этом **с другими людьми – вежлив**. Переживает только наедине с мамой. Мама впервые с этим столкнулась и ожидала от ребенка совершенно иного. Может быть, старший ребенок был очень спокойный, а младший – совершенно другой!

«Хочу смотреть мультики!»

Рассмотрим проблему на примере Марины, моей подопечной. Мы занимаемся индивидуально. Марина – мама-новичок. У нее замечательная семья: муж и доченька трех лет. Супруг полностью обеспечивает семью, Марина до рождения ребенка занимала хорошую должность. Она умная, талантливая женщина, с хорошими амбициями и жизненными планами. Непослушание ребенка для Марины – неожиданность.

В определенный момент женщина поняла, что совершенно не справляется со своей маленькой дочкой. Каждое утро начинается с истерики: *«Мама, включи мультики!»* Если дочке нужно в детский сад, она выдает целый ряд капризов и истерик: *«Я не хочу вставать, хочу смотреть мультики!»*, *«Не надо одеваться!»*, *«Я не хочу эту шапку!»* и т. д. Чтобы ускорить сборы, Марина сама собирает ребенка, девочка капризничает, мама нервничает и ругает ее. В садик идут с истерикой, которая на полдня выбивает Марину из колеи.

После садика с дочкой нужно обязательно погулять 2–3 часа, иначе она не соглашается идти домой. На площадке девочка ссорится с другими детьми, обижает их. Дома снова капризничает, не соглашается взаимодействовать с мамой. Ужин превращается в тяжбу. Позже начинаются вечерние дебаты – время купаться, чистить зубы, надевать пижаму. Перед сном ей нужно обязательно прочитать сказку и погладить по головке. В конце концов ребенок засыпает, и мама «свободна» до утра.

Очень распространенная история: ребенок манипулирует мамой, изводит ее своим поведением!

Глава семьи – девочка, остальные бегают вокруг, исполняя ее желания. Если в детстве запросы маленькие, то со временем, в 7-12 лет, претензии и желания ребенка увеличиваются, как правило, в геометрической прогрессии!

Последствия сверхтерпения

Марина терпит. Она знает, что материнство – счастливая пора. Поэтому женщина пытается:

- никого не привлекать к решению этих проблем,
- как-то сгладить острые углы и урегулировать все конфликты, чтобы они не разрастались,
- терпеть.

Но если негативные эмоции постоянно задавливать, они накапливаются как снежный ком и все равно где-то найдут свой выход. Поэтому Марина начинает кричать – на ребенка, потом корит себя, ссорится с мужем. Постепенно она превращается в монстра, который постоянно кричит. На замечания в свой адрес реагирует агрессией и негативными эмоциями. И конечно, самой Марине это не нравится.

Очень часто у женщин в похожей ситуации **начинаются сложности с мужем**. Сложности, возможно, были и раньше, но тут происходит кульминация. Потому что муж либо вообще не принимает участия в разборках с ребенком, либо занимает нейтральную позицию: *«Ты мать, сама и разбирайся, а мое дело зарабатывать деньги»*.

Часто молодые женщины слышат от мужа фразу: *«Неужели, сидя дома с ребенком, ты так устаешь и тебе еще нужно помогать? Разбирайся сама, дорогая!»* Все это может говориться как в спокойном доброжелательном тоне, так и в агрессивном, особенно если жена кричит на мужа.

Кроме того, нередко у мужчины совершенно другая точка зрения на воспитание ребенка. Например, женщина может услышать замечания в свой адрес: *«Чего ты на него кричишь? Ты что, мать-истеричка? Хватит орать, ребенка нужно по-другому воспитывать!»* Либо наоборот: *«Ты недостаточно строга с ребенком. Его бить нужно! Вот нас отец порол, и мы знали, что такое порядок»*.

Случается, что родители не успели договориться или не знали, что нужно обсудить стиль воспитания еще до родов или в раннем возрасте ребенка. Поэтому в момент обострения сложных отношений они не могут договориться, и на этой почве у них назревают скандалы. Естественно, у кричащей мамы много энергии и эмоций уходит на крик и от этого портятся отношения с мужем. Все это накладывает отпечаток на сексуальную жизнь – супруги не удовлетворены и несчастливы. Эти проблемы наверняка были и раньше, но на них закрывали глаза.

Одна из очень важных проблем для женщин в том, что муж не помогает с ребенком. Многие мужчины считают, что детьми должна заниматься исключительно женщина. Полагают, что роль мамы не сложна ни эмоционально, ни физически.

Накапливается большое количество претензий друг к другу, упреков, и при этом муж и жена не могут договориться и не знают, как найти какую-то общую систему воспитания

ребенка. Очень часто на этом фоне разрушается семья. А ведь брак можно и нужно было сохранить, для этого есть масса возможностей и решений, о которых мы будем говорить дальше!

Ощущение одиночества

В период сложных взаимоотношений с детьми женщине кажется, что она совершенно одна, никто ей не может (или не хочет) помочь. Во всяком случае, люди, которые могли бы помогать, никак не проявляются.

Поэтому мамы по книгам осваивают методики раннего развития, посещают тренинги и семинары, ищут психологов и педагогов. Каждый путь полезен и, так или иначе, выводит из тупика. Но в наибольшей степени женщина нуждается в быстрой эмоциональной поддержке, поэтому **советуется с подругами**, чьи дети не доставляют хлопот. Иногда **вреда от этих советов оказывается больше, чем пользы**.

Как бы ни были искренни намерения подруг, их опыт основан на воспитании малыша иного темперамента. О том, что *темперамент – это стержень, на который нанизаны черты характера*, подруги не догадываются. Применять опыт ребенка-сангвиника к ребенку-меланхолику трудно, а иногда опасно. Сангвиник не сосредоточен на занятиях и на своем состоянии, зато дружелюбен и прощает родителям командный тон – ему жесткое руководство только на пользу! Холерик очень сосредоточен (на своем внутреннем переживании, прежде всего) и не простит маме нечуткости.

Иногда женщины обращаются за воспитательным опытом к своим мамам. Еще чаще мамы дают советы, не дожидаясь просьб о помощи, – ведь они же воспитывали детей и лучше знают, что и как нужно делать! В результате к проблемам с ребенком присовокупляется конфликт с собственными родителями. А этот конфликт, будто ключ к ящику Пандоры, выпускает наружу глубоко спрятанные обиды детства. И молодая мама погружается в депрессивное состояние. Куда бежать в таком случае?

Расхлебываем старую кашу в голове

Мне часто приходится заниматься разбором психологических завалов, которые накопились у женщин с детства. По моим оценкам, в 85 % семей родители упускают возможность наилучшего влияния на судьбу ребенка в самом зачатке, когда обладают массой возможностей. Причем упускают из благих побуждений!

Как это происходит? Молодые родители помнят ошибки своих родителей и не хотят их тиражировать на своих детях. В результате на малыша они избыточно изливают любовь и заботу, недополученные ими самими в детстве. Или неоправданно ограничивают **свободу** ребенка, поскольку помнят, как опасно распорядились собственной бесконтрольностью. Происходит замещение модели **«требовать и наказывать»** на модель **«баловать и нежить»**, модели **«попустительствовать»** на модель **«постоянно опекать»**.

К сожалению, других принципов, кроме желания быть не такой, как родители, у молодой мамы может и не быть. И дай Бог, чтобы она прошла родительские курсы, стала психологом для своей семьи, сложила правильную картину воспитания.

В результате воспитания мы хотим увидеть:

- самостоятельного ребенка с хорошими, с нашей точки зрения, личными устремлениями,
- демократичную и экологически чистую личность, которая раскроет свои таланты и способности, найдет им эффективное применение,
- счастливого, финансово независимого человека.

Чтобы сформировать гармоничные, счастливые взаимоотношения с ребенком и **вырастить его таким**, родителям нужно научиться правильно воспитывать малыша и **не мешать ему развиваться!**

Многие мои клиенты окончили музыкальную или художественную школу, потому что их родители когда-то не сумели стать художниками или музыкантами – дети вынуждены были реализовать упущенные возможности. Так и коверкается личность и Судьба человека, которому с раннего возраста приходится работать на чужой результат!

Как сказал Уолтер Липпман, писатель, автор концепции общественного мнения, введший в научный оборот понятие «стереотип»: «Там, где все думают одинаково, никто особенно не думает».

Ошибки «профессионалов»

Ольга невероятно интересный собеседник. Она очень успешная, амбициозная и умная женщина, защитившая кандидатскую диссертацию. У Ольги двое детей – старшему восемь лет, а младшему пять. Время отпуска по уходу за ребенком Ольга использовала с большим умом: занимаясь детьми, она смогла параллельно повысить квалификацию. Когда Ольга вышла на работу, ее очень быстро повысили в должности. На сегодняшний день и она, и ее супруг хорошо зарабатывают. У них счастливая обеспеченная семья.

В чем же проблема? Младший сын пошел в садик и стал часто болеть. Поэтому Ольге приходится отлучаться от работы, объясняться с начальником и проводить много времени, сидя с ребенком. Ольга бесконечно кружит над болеющим малышом: лечит, занимает, развлекает, гуляет.

Старший сын учится во втором классе. Он доставляет хлопоты иного рода: не любит школу, несобранный, особенно по утрам. В школе у него проблемы с поведением, хотя имеет хорошие способности к учебе.

Ольга очень умна, поэтому она готовилась к материнству, читала литературу, посещала курсы для беременных, в сложные моменты консультировалась у психологов. Это мама, которая подходит к воспитанию детей должным образом. Ольга использует методики «*активное слушание*», «*Я-сообщение*», «*безусловная любовь*» и т. д. Почему же не все получается? Люди часто ждут, что прилагаемые усилия должны дать быстрый результат. Но это не происходит и наступает разочарование.

Желание быстрых результатов – это ошибка. Пока идет выработка определенного психологического навыка, желание быстрых результатов заводит в тупик!

Многие люди нацелены в большей степени на результат, а не на процесс. **Психологическая зрелость** наступает, когда человек мыслит категориями «**все или хотя бы что-то**» и радуется, если у него процесс идет.

Качественные изменения возможны только тогда, когда мы осуществим достаточное количество попыток и выработаем навыки. А психологически **незрелый человек мыслит категорией «все или ничего»**.

Если у него в жизни не все идеально, он может счесть себя неудачником.

Еще одна распространенная проблема осознанных мам – отсутствие практического опыта, **не хватает четкого плана на каждый день**, персональных инструкций.

Прежде чем углубиться в книгу, мне хотелось бы, чтобы вы **сформулировали свои проблемы**:

- К какой группе мам вы относитесь?
- Что у вас не получается на данном этапе? Что вас сегодня тревожит?
- Сформулируйте 1–3 основные проблемы, которые есть сегодня в ваших взаимоотношениях с детками.

Ответы на эти вопросы помогут вам получить от этой книги максимум пользы. Читая, вы будете находить конкретные шаги и методы для решения ваших личных проблем.

Мечты, которые сбываются

Давайте в этой главе немного помечтаем, пофантазируем, попробуем мысленно прийти в тот день, когда все проблемы, которые есть на сегодняшний день, каким-то невероятным, случайным (или не совсем случайным) образом исчезли.

Представьте, что вы проснулись утром и видите, как дети сами встали, позавтракали, приготовили завтрак себе и вам, почистили зубы, собрались в школу, в детский сад или, играя, ждут вашего пробуждения. Прямо с утра осознаете: дети многие вещи делают сами, с удовольствием помогают по домашнему хозяйству, а вы можете уделить больше времени своим интересам. С этого дня дети ждут от вас конкретных просьб и слышат вас с первого раза. Исчезли проблемы в школе. Домашние задания выполняются быстро и с удовольствием, нет ни двоек, ни замечаний. И никаких капризов, тем более истерик!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.