



CROSS  
READS

# Секреты спокойствия «ленивой мамы»

НЕЗАМЕНИМЫЕ КНИГИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



**Коллектив авторов**  
**Саммари книги «Секреты**  
**спокойствия „ленивой мамы“»**  
**Серия «CrossReads: Незаменимые**  
**книги для родителей»**

*Текст предоставлен правообладателем*

### **Аннотация**

Если разбросанные игрушки выводят вас из терпения, и из-за домашних обязанностей у вас нет ни секунды на себя – пора познакомиться с секретами спокойствия Анны Быковой.

Обзор на книгу «Секреты спокойствия „ленивой мамы“» расскажет, как понять причину своего раздражения и позаботиться о том, чтобы усталость и плохое настроение не отражались на взаимоотношениях с ребенком. Методы воспитания Анны Быковой помогут вам вздохнуть свободнее и восстановить свой жизненный баланс – об этом и многом другом читайте в нашем обзоре на бестселлер популярного автора.

Текст обзора не является заменой оригинального произведения. Редакция рекомендует книгу «Секреты спокойствия „ленивой мамы“» к прочтению.

# Саммари книги «Секреты спокойствия „ленивой мамы“»

«Спокойствие. Только спокойствие», – с утра до вечера как мантру напевают себе под нос все родители мира, а вечером вдруг обнаруживают себя яростно кричащими на своих детей. О причинах детского непослушания и истерик любят рассуждать родственники и соседи. «Вы его избаловали», «он вами манипулирует», «привык всего добиваться криком», «да он у вас неуправляемый!» Действительно, почему бы ребенку, как игрушечной машинке, не включаться и выключаться по кнопке? Очень удобно. Анну Быкову, практикующего психолога, педагога, маму двух сыновей и автора книги «Секреты спокойствия „ленивой мамы“», родители чаще всего спрашивают именно об этом: «Как на раз-два прекратить любую истерику» и «Как раз и навсегда покончить с детскими ссорами?» Увы, универсального способа нет. Но с помощью данной книги вы сможете взглянуть на ребенка не как на источник бесконечных проблем и скандалов, а заглянуть в него, как в зеркало, и увидеть, как кричит ребенок внутри вас. К счастью или сожалению, чтобы поменять другого человека, придется измениться самой.

В сознании каждого из нас существует ряд убеждений,

как то: «семью должен обеспечивать муж», «на публике нужно вести себя прилично», «с деньгами я бы стал счастливее». Подобные установки нужны нам, как некая удерживающая структура, они помогают формировать собственное «Я». В отношениях с детьми таких убеждений тоже немало, например, что у хороших мам всегда полный порядок дома, хорошие мамы балуют детей вкусной едой и играют с ними в ролевые игры целый день. Но бывает так, что какое-то убеждение перестает работать в новой жизненной реальности и мешает адаптироваться к новым условиям. Вы хотите порядка, а ребенок никак к нему не приучится, и каждый день у вас вечером с ним бой до слез. Кому от этого хорошо? Формулировки, которые вызывают дискомфорт, нужно либо убирать совсем, либо хотя бы переформулировать. Ведь у маленького человека есть свое представление о мире – представьте себе! И очень грустно слышать, когда родители говорят, что им лучше знать.

Свою четвертую книгу Анна Быкова превратила в рабочую тетрадь, в которой на конкретных примерах из ее опыта работы в детском саду и годы психологической практики показала взаимосвязь между внутренним состоянием мамы и поведением ребенка. А в заключении каждой главы – практические упражнения, направленные на то, чтобы избавиться от очага возгорания, то есть от отравляющих жизнь убеждений. Некоторые из них мы рассмотрим здесь.

# 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.