



Надежда Маркова

Мамочка, пожалуйста...

ДАРЬЯ ФЕДОРОВА

КАК СТАТЬ ЛУЧШЕЙ МАМ НА СВЕТЕ?



ДАРЬЯ ФЕДОРОВА

МЫСЛИ МНОГОДЕТНОЙ МАМЫ ВСЛУХ, ИЛИ ПОЛУНОЧНЫЕ ЗАПИСКИ НА ПОДУЗНИКАХ

Семей
мет
Исцел



МАМОЧКА, ПОЖАЛУЙСТА...
КАК СТАТЬ ЛУЧШЕЙ МАМОЙ НА СВЕТЕ
МЫСЛИ МНОГОДЕТНОЙ МАМЫ



**Надежда Дмитриевна Маркова
Дарья Федорова
Мысли многодетной мамы
вслух, или Полуночные
записки на подгузниках.
Мамочка, пожалуйста...
Семейные расстановки –
метод Берта Хеллингера. Как
стать лучшей мамой на свете?**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69578326

*Мысли многодетной мамы вслух, или Полуночные записки на подгузниках. Мамочка, пожалуйста... Семейные расстановки – метод Берта Хеллингера. Как стать лучшей мамой на свете? / Дарья Федорова, Надежда Маркова: Вель; СПб.; 2016
ISBN 978-5-9443-1049-1*

Аннотация

Мысли многодетной мамы вслух, или Полуночные записки на подгузниках

В своей третьей книге полюбившийся многим родителям автор делится своим опытом быть счастливой и все успевающей мамой и женой, когда в семье несколько детей. Как многодетная мама со стажем Дарья Федорова рассказывает, как не потонуть в быте и сохранить силы для радостного и плодотворного общения с детьми и мужем, как находить время для самой себя и заниматься любимым делом. Автор уверена, что быть многодетной мамой на самом деле не сложно, и не стоит бояться рождения второго, третьего или даже четвертого ребенка. «Я знаю, что такое родиться заново. Пока мне посчастливилось родиться заново четыре раза. И каждый раз я открывала что-то новое в себе. Каждый раз я становилась сильнее. Каждый раз я возрождалась к новой жизни и была уже другой, более смелой, более уверенной, более гибкой, более разносторонней. Каждый раз мир приоткрывал передо мной свою новую грань, и моя жизнь отныне была более наполненной и яркой. И каждый раз у меня появлялась новая возможность дарить миру Добро и Любовь. Мой „Портал для мамы“, мои тренинги, мои картины, мои книги... Ничего бы этого не было, если бы не мои дети и не мое новое рождение каждый раз вместе с ними на свет» (Дарья Федорова). Для широкого круга читателей.

Мамочка, пожалуйста...Семейные расстановки – метод Берта Хеллингера

«Мамочка, пожалуйста...» – сколько раз в своей жизни вы произносили эту фразу? С какой интонацией? С каким ожиданием? Произнесите еще раз – и вы поймете, что вас с вашими родителями связывает не только генетический код, но и богатое прошлое, которое неизбежно накладывает отпечаток на настоящее. Надежда Маркова, автор этой книги, много

лет ведет частную психотерапевтическую практику по методу семейных расстановок. За это время она не один десяток раз становилась свидетелем настоящего чуда: вспоминая и осознавая травмирующие события из детства, связанные с родителями, люди освобождались от тяжелого груза обид и боли и, таким образом, открывали себя для нового позитивного опыта в отношениях и самореализации. В историях, которые Надежда Маркова приводит в книге «Мамочка, пожалуйста...», вы найдете ответы на многие вопросы об отношениях детей и родителей. А авторские медитации и психологические техники помогут вам избавиться от ревности и страхов, наполнить отношения любовью, доверием и благодарностью. Книга рассчитана на широкий круг читателей – родителей и повзрослевших детей. С профессиональной точки зрения она также будет интересна психологам, воспитателям, социальным педагогам.

Как стать лучшей мамой на свете?

Вы обязательно будете лучшей мамой на свете для своего ребенка! И для этого, конечно, надо постараться, но немного в непривычном направлении. В книге Дарьи Федоровой речь пойдет не об обязанностях, которые мамы традиционно взваливают на себя в попытке создать идеальную атмосферу в семье и в доме. Речь пойдет об ощущении счастья и радости, испытывая которое в отношениях со своими детьми, женщина и становится лучшей мамой для них. Вы узнаете, как управлять потоком своих эмоций в общении с ребенком и мужем, как создавать благоприятную атмосферу для гармоничного развития детей, как выходить из конфликтных ситуаций, а также о других – непростых, но важных моментах материнства.

Содержание

Дарья Федорова	11
Вместо вступления...	11
Глава 1	16
Как все успевать с двумя маленькими детьми на руках?	17
Как все успевать с двумя маленькими детьми на руках? Часть 2	22
Главное, успеть? Успеть ГЛАВНОЕ!	27
Главное – успеть? Успеть главное: не жизнь для рутины, а рутинa для жизни	28
Главное – успеть? Успеть главное: нет перфекционизму!	30
Главное – успеть? Успеть главное: нет чувству вины!	31
Главное – успеть? Успеть главное: я осознанно проживаю свою жизнь	32
Главное – успеть? Успеть главное: план для меня, а не я для плана	35
Главное – успеть? Успеть главное: живи в соответствии со своими приоритетами	36
Главное – успеть? Успеть главное: люби себя!	38
Главное – успеть? Успеть главное: всегда	39

полна сил и вдохновения!	
Главное – успеть? Успеть главное: важно не количество, а качество, или всегда будь в контакте	41
Главное – успеть? Успеть главное: бой «хвостам» и «черным дырам»	43
Глава 2	45
С чего начать?	48
Без границ!	51
Метод «неругательной» мамы	55
Метод «неругательной» мамы. Вопросы...	58
Метод «неругательной» мамы. Вопросы-2	64
Границы или манипуляции?	68
Как бы не перехвалить...	71
Раннее развитие! Вот в чем вопрос...	74
У вас еще остались личные границы?	78
Манипуляции при грудном вскармливании	79
Совместный сон с ребенком	81
Как воспитать в ребенке самостоятельность?	82
Конец ознакомительного фрагмента.	84

**Дарья Федорова,
Надежда Маркова
Мысли многодетной
мамы вслух, или
Полуночные записки на
подгузниках. Мамочка,
пожалуйста... Семейные
расстановки – метод Берта
Хеллингера. Как стать
лучшей мамой на свете?**



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

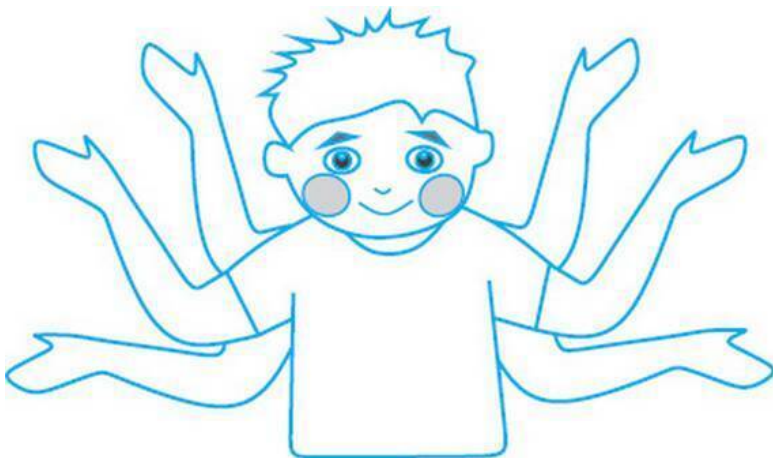
Владелец Издательской группы «Весь»

A stylized, handwritten signature in black ink. It begins with a large, elegant loop on the left, followed by a series of overlapping, sweeping strokes that culminate in a sharp, upward-pointing flourish on the right.

Пётр Лисовский

Дарья Федорова
Мысли многодетной мамы
вслух, или Полночные
записки на подгузниках

Вместо вступления...



Быть или не быть...

Любить или не любить...

Жить или не жить...

Родить или не родить...

Есть или нет?

Призрак или все-таки ОНА?

О Боже! Опять бессонные ночи, приучение к режиму, температура и лактостазы... Подгузники, описанные диваны, горшки... Пюрешки, разрисованные обои и телевизор, четыре стены и выходы из дома только в парк, погулять с детьми...

Эх, не успели слетать с мужем в Париж... Теперь бабушка на вряд ли согласится с тремя-то внуками сидеть.

И с переездом придется повременить...

Да уж! А что обо мне подумают родители... ☺ Вот ведь как маленькие, будто не знают, что для детей никогда не бывает «удобного» времени. Точнее, конечно, бывает, но обычно тогда не бывает детей...

Спасибо, хоть муж не очень сопротивляется. Конечно, он в культурном шоке. (Еще бы, он теперь многодетным отцом будет! ☺) Но это скоро пройдет ☺.

Да... С тремя детьми ясельного возраста управляться днем в одиночку – тот еще экстрим... Наш папа-то на работе, и бабушка на пенсию еще не собирается... Одни прогулки чего стоят! Впрочем, лукавлю. Мане будет уже почти четыре, считай, помощница ☺

Ох, опять детская ревность... Манечка достаточно спокойно приняла сестренку, но, конечно, попыток потыкать

пальчиком в глазки и постучать погремушкой сестре по голове мы не избежали... Но Настя сильнее привязана ко мне. До сих пор спать в свою кроватку еще не перебралась, ночью просыпается и сразу: «Мама!»

Теперь маме придется научиться делить любовь на троих. Впрочем, я не права. Не любовь, а внимание и время. А любовь она не делится, она только умножается. ☺

Я где-то читала, что когда для двоих любви становится много, то в семье появляется малыш. Когда любви становится слишком много для троих, рождается еще ребенок... Вот такой закон умножения любви. ☺

А может, это просто моя мнительность? Просто след от ферментативной полоски в сочетании с моей буйной фантазией?

Тогда все будет как всегда... Каши-прогулки-занятия-быт-мой проект...

Что ж делать? Еще неделю ждать-мучиться? Пока призрак не исчезнет или не превратится в четкую полосочку?

Нет, лучше встану с утра пораньше и прогуляюсь до «Инвитро»...

Тогда послезавтра уже все встанет на свои места.

В принципе ведь неплохо живем. Дети подрастают, и появляются свои прелести в общении с ними. Вон старшая, уже рассуждает, как папа купит ей зеленый ананас, а Тасе – розовый. ☺ Младшая тоже не отстает, болтает вовсю в свои полтора года. Маня в ее возрасте еще молчунья была.

Скоро вместе будем путешествовать куда-нибудь: в зоопарк, на коньках кататься, летом на море поедем...

Или все-таки не поедем?

Звяк... СМСка... «Результаты анализа отправлены Вам на электронную почту».

ТУК-ТУК-ТУК-ТУК... ТУКТУКТУКТУКТУКТУК-
ТУК...

Сейчас или никогда...

Быть или не быть?

...

Быть!

Ура!

Я скоро стану трижды мамой!

Как хочется обнять весь мир! Расцеловать каждый листочек!

Спасибо, мир, за это чудо! Спасибо, что я снова могу к нему прикоснуться! Спасибо за то, что я живу, люблю, творю!

Спасибо тебе, малыш!

Ты, как всегда, вовремя!☺

Дарья Федорова, трижды мама, руководитель «Портала для мамы» (<http://4mother.ru>)

P.S. Пока книга готовилась к печати, я стала уже четы-

режды мамой. Сейчас моим дочерям 3, 5,5 и 7 лет, а сыночку – несколько месяцев. Но в материалах книги вы найдете мои советы в роли дважды и трижды мамы. Я специально сохранила исходный возраст и разницу между моими детьми (а также свои эмоции и чувства в эти периоды) в текстах собранных здесь статей, чтобы вы могли ориентироваться, насколько эти ситуации близки к вашей личной истории.

Возможно, через год-другой выйдет в свет книга с моими советами уже в роли четырежды мамы, с опытом разницы в воспитании девочек и мальчиков, но пока предлагаю вам окунуться в мой 7-летний опыт жизни с младенцами и дошколятами с небольшой разницей в возрасте в 1,5–2,5 года с высоты полета дважды- и трижды мамы. 😊

Глава 1

Как маме все успеть



Как все успевать с двумя маленькими детьми на руках?

Когда у меня только родилась вторая дочка, мир просто перевернулся. Я не знала куда бежать, за что хвататься и как все успевать. На руках оказались два кричащих маленьких ребенка (у дочек разница полтора годика): то один капризничает, то второй, то у одного зубки, то у второго животик болит... Сама не высыпаюсь, все наслаивается, домашние дела делать некогда. И на этом фоне я начала раздражаться, срываться на мужа, кричать на старшую дочку.

Все это я терпела месяца два. Потом поняла, что дальше так нельзя, и начала искать информацию, как же жить дальше с двумя маленькими детьми. И наткнулась на форум flylady, на котором нашла первый принцип, который мне очень понравился, помог пережить тот период и многому научил.

Итак, ***первый принцип***. *Не сделать, а подделать*. Теперь я никогда не планирую генеральную уборку на несколько часов. Если у меня есть 10–15 свободных минут, то я просто беру и, например, мою полы. Или есть 5 минуток – я помою раковину на кухне.

В результате мне не приходится себя заставлять. Представьте: одно дело, когда тебе нужно три часа убирать дом,

что делать совершенно не хочется. И совсем другое, когда между делом ты просто переключаешься с одного вида деятельности на другой.

Пятнадцать минут в день пожертвовать рутине, думаю, вполне можно. Поэтому теперь процесс уборки дома у меня выглядит следующим образом. Допустим, в понедельник мою полы, во вторник вытираю пыль и мою всю сантехнику, в среду я протираю стекла и разбираю гардероб, в четверг я стираю и разбираю детские вещи. В общем, все вот так разделено на дни недели.

Второй принцип. Он тоже мне очень нравится и называется «сделай как-нибудь» или «сделай плохо». Помогает избавиться от перфекционизма.

Согласитесь, лучше сделать, чем вообще не сделать. Поэтому когда мне очень-очень не хочется что-то делать, я говорю себе: «Просто иди и сделай! И не важно, как получится, главное, чтобы ты это сделала и про это забыла».

Например, мне нужно написать статью, но не пишется. Вроде знаешь, что писать, но как-то не получается в данный момент. Я отбрасываю все свои ожидания, какой, мне кажется, должна получиться статья. Просто сажусь и пишу. Как получилось, так получилось. И тут же ее публикую.

Особенно хорошо этот принцип работает, когда дел действительно много: ты понимаешь, что задумываться, как ты сделал, уже некогда. Ты настолько ускоряешься, что когда

оглядываешься назад, понимаешь, что на самом деле все сделано достаточно хорошо, в приемлемом качестве и задумываться об этом не надо. Окружающие совершенно не замечают разницы между «достаточно хорошо» и «идеально». Поэтому очень рекомендую вам этот принцип.

Третий принцип. С маленькими детьми, конечно, всегда все очень непредсказуемо и часто случаются авралы. Поэтому мне помогает в этом случае принцип трехкратного планирования. Я пишу не один план на день, а три. Есть план-максимум – когда все идет хорошо. Есть план-оптимум, тот минимум, который я обычно успеваю сделать в течение дня, если нет каких-то непредвиденных событий. И план-минимум – на случай аврала, когда я выполняю один-три пункта, без которых никак нельзя обойтись. И тогда у меня нет ощущения, что я много напланировала, но ничего не успела.

Таким способом я делаю план на день гибким. И более того, я еще больше упростила эту систему. Теперь просто записываю три дела на день, я все остальные – пишу под чертой. Есть три дела, которые надо сделать, а остальные – если останется время и настроение. В результате нет ощущения, что ты опять все не успела. Вечером я с гордостью представляю эти три галочки и еще парочку галочек в списке под чертой. И я понимаю, что нет этого длинного списка, где поставлено всего три или всего четыре галочки. Равно как нет ощущения, что план реализован на 20–30 % и время опять

упущено. Длинный список, из которого я за день выполнила три-четыре пункта, для меня подобен выстрелу в меня саму. Это настолько больно бьет по самооценке, что я отказалась от подобного планирования. Ощущение, что я поставила скромную задачу и добилась успеха в этом, более комфортно, и теперь я ложусь спать совсем в другом настроении и просыпаюсь на следующее утро энергичной, готовой снова что-то делать.

Четвертый принцип. Это полноценный сонный отдых в течение дня. Потому что, если вы не будете высыпаться, то вы постоянно будете находиться в подавленном настроении, у вас будет снижена работоспособность. Вы не будете ничего успевать только потому, что ваша психика будет функционировать в хромом, обрезанном режиме. Поэтому полноценный сон для молодой мамы, особенно если у нее несколько детей, очень важен.

Вы должны следить за режимом сна и позволять себе спать столько, сколько вам нужно. Даже днем, когда дети спят, и вы чувствуете, что не выспались, лучше полежите и отдохните, поспите вместе с ними. Тогда после сна вы сделаете свои дела быстрее, чем если бы ходили как сонная муха целый день.

К тому же без настроения вы не сможете заниматься с детьми. Вашим детям нужна бодрая, улыбающаяся, веселая мама. Не просто мама, которая пытается что-то объяснить,

посчитать карточки, почитать. А веселая, радостная мама, которой эти занятия тоже в удовольствие.

Пятый принцип. Старайтесь оптимизировать рутину.

Что это значит? Совершайте минимум движений. Например, тот же процесс сбора на прогулку с маленькими детками – это цирковое представление: то один убежал, то второй... Поэтому у меня на полочке в определенном шкафу лежит полный набор одежды для выхода из дома. Я просто достаю ее оттуда, кладу рядом с собой на диван, отлавливаю одного ребенка и быстро его одеваю. Потом точно так же одеваю второго. Сама одеваюсь за 3 минуты, и мы выходим на прогулку.

Когда возвращаемся с прогулки, первое что я делаю – снимаю с детей одежду, мою им руки и кладу одежду опять на «прогулочную» полку. Потому что если я буду каждую вещь искать в шкафу по пять минут, а после гоняться за ребенком, чтобы ее на него надеть, и потом так же с каждой следующей вещью, то я потрачу очень много времени и, главное, нервов. Проще всю прогулочную одежду хранить в одном месте и надевать на ребенка все сразу.

Еще один пример оптимизации рутины – регламент уборки дома. Повторюсь, что я никогда не трачу на это выходные или целый день. Я расписываю уборку квартиры по дням недели блоками по 20–30 минут.

Есть еще одна маленькая хитрость, как оптимизировать

уборку, если совсем нет времени или настроения делать ее сейчас. Например, мне не хочется мыть раковину. Но я понимаю, что мне хочется, чтобы было чисто на кухне, но вот настроения сейчас ее мыть нет. Тогда я просто беру специальные салфетки для раковин и плит и двумя-тремя салфетками протираю раковину или плиту. Они настолько хорошо удаляют жирные пятна, что для эффекта чистоты этого достаточно. Конечно, он сохраняется не так долго, как после чистки плиты или раковины губкой со специальным средством, но на один день этого вполне хватает.

Я очень люблю делать это перед тем, как мы куда-то уезжаем. С утра суетишься, собираешься, все равно какие-то крошки на плите остаются, и мыть-то все уже некогда. А так протер, и когда возвращаешься, так приятно, что плита чистая.

Поэтому можно найти выход из самых безвыходных ситуаций, когда не хочется ничего делать или совсем некогда. Вот это протирание раковины салфеткой занимает буквально 30 секунд. А раковина все равно блестит, и ощущения у вас совершенно другие. Вы полны гордости за себя, что вы хорошая хозяйка и у вас сияющая чистотой раковина.

Как все успевать с двумя маленькими детьми на руках? Часть 2

Продолжаю делиться своими секретами...

Шестой принцип. Принцип регулярного прореживания гардероба и игрушек. Чем меньше вещей, тем проще поддерживать порядок. Зачем вам десять кофточек, если три из них вы не носите уже два года, две – надеваете раз в год, а еще одну – только когда едете к маме на дачу? Я всегда такие кофточки выкидываю, предпочитаю освобождать шкафы под новую одежду. Я просто фанат такой прочистки гардероба и делаю это как минимум раз в сезон. Детские вещи перебираю чаще, потому что дети быстро растут.

То же самое с игрушками. Хотите вы или не хотите, игрушки любят дарить все: бабушки, дедушки, тети... Лишать их такого удовольствия нельзя, но в результате дома скапливается гора игрушек. Я регулярно их перебираю и оставляю самые интересные. Остальное отправляю на дачу, к бабушкам и дедушкам. В результате все довольны, и дети с радостью играют в «новые» старые игрушки.

Настоятельно рекомендую прореживать все вещи, которые могут создать беспорядок в квартире. Я, например, очень не люблю подарки в виде статуэток, вазочек. Потому что при уборке надо каждую из них взять, протереть пыль... Тут за 15 минут с уборкой точно не справишься!

Седьмой принцип. Делайте рутину на подъеме.

Что это значит? Когда впереди вас ждет любимое дело, к которому очень-очень хочется приступить, вы все рутинные

дела сделаете в два раза быстрее. Например, мне сегодня хотелось побыстрее приготовить ужин, сделать уборку в кухне и освободиться, чтобы провести вебинар. В результате я за полчаса сварила компот и поставила в духовку тушиться рулеты из индейки с овощами, помыла полы в кухне, раковину и плиту. За каких-то полчаса я переделала кучу домашних дел, и впереди было только общение с детьми, семьей и творческий процесс. Старайтесь быть в хорошем настроении и делать рутину на подъеме!

Для хорошего настроения не надо забывать, как важен лад в семье. Ссоры – это всегда черная дыра, куда уходит ваша энергия.

Так же важно любить себя и баловать в течение дня. Маленькие удовольствия – например, спокойно, в тишине выпить чашку любимого чая или принять душ с любимым лавандовым гелем.

Может быть, просто почитать интересную книгу. Сделать что-то для восстановления сил и отдыха. Тогда у вас всегда будет хорошее настроение, а при хорошем настроении даже самые скучные дела кажутся не такими страшными и делаются гораздо быстрее и без принуждения.

Восьмой принцип. Правило двух минут. Суть его состоит в том, что я никогда не откладываю на потом какие-то мелкие дела. Помыть чашку после себя, убрать прочитанную газету сразу в пакет для мусора, поставить на место книгу

после чтения. Потому что это можно сделать на ходу, за пару минут. А если не делать сразу, то такие мелочи быстро накапливаются и приходится выделять уже больший промежуток времени, чтобы все разгрести. К тому же беспорядок, когда на столах, креслах, полочках и т. п. лежат завалы газет, книг, одежды, чашек, сильно раздражает и отнимает много энергии. Поэтому рекомендую вам использовать правило двух минут: дела, которые требуют двух минут, не откладывать и делать сразу.

Девятый принцип. Не бойтесь попросить помощи. У мужа, бабушки, няни. У кого угодно. Максимально делегируйте домашние дела: попросите мужа помыть посуду или просто поиграть с ребенком, пока вы примете душ или спокойно выпьете чашку чая. Гуляйте вместе с подругой, чтобы на улице вы могли помочь друг другу присмотреть за детишками, если вам нужно отбежать в аптеку, за хлебом или еще куда-то.

Свою маму или свекровь попросите прийти посидеть с детьми в выходной на два-три часа. Вы в это время с мужем ходите в кино, магазин или с подругой в кафе – сосредоточьтесь на своих заботах, отдохнув от рутины, быта и даже от воспитания детей.

Маме от детей тоже необходимо отдыхать, несмотря на то, что это наши сокровища и мы их обожаем. Потому что невозможно жить в однообразном ритме. Дети от этого не

пострадают, они будут только рады пообщаться с бабушкой, соскучатся по маме и радостно вас встретят. Все будут довольны и счастливы.

Десятый принцип. Режим дня у детей. Режим дня детей может вам помогать или мешать. Если ваши дети приучены к режиму, вам проще планировать день, проще находить интервалы, когда вы можете принадлежать себе.

Если же дети не приучены к режиму, продолжительность их дневного сна неодинаковая, если они не приучены в 9–10 часов вечера ложиться спать, то вам будет крайне трудно находить время не только для себя, но даже для каких-то домашних дел. Это будет вас изматывать.

Поэтому очень рекомендую наладить стабильный режим детям, что будет большим плюсом и для вас, и для здоровья ваших детей. Это не значит, что все должно быть строго по часам и минутам. Но ребенок должен четко знать, что в 9 часов мама его купает, одевает, читает на ночь сказку и кладет спать. Он должен привыкнуть к подобному ритуалу перед сном. Такие ежедневные процедуры готовят его ко сну.

То же самое касается и дневного сна. Старайтесь укладывать спать ребенка приблизительно в одно и то же время. Обязательно гуляйте днем с ребенком – это очень хорошо способствует засыпанию.

Кстати, прогулки полезны не только ребенку, но и вам. Час, проведенный на свежем воздухе, очень сильно восста-

новит вашу энергию и благотворно подействует на ваш мозг. Вы почувствуете, что стали спокойнее, уравновешеннее и просто отдохнули, проведя час на свежем воздухе.

Главное, успеть? Успеть ГЛАВНОЕ!

Когда детей у тебя больше одного, очень быстро понимаешь, что успеть все невозможно... Ни в жизни, ни просто в течение дня... Почему? Да потому что с маленькими детьми очень часто случаются всякие авралы, потому что приходится одновременно осваивать кучу новых навыков и тут же бороться с массой страхов и собственной неуверенностью, потому что не высыпаешься и устаешь психологически от бесконечного «дня сурка»... и еще десятки «потому что».

И на самом деле не важно, почему это происходит. Гораздо важнее: что же с этим теперь делать???. Не отказываться же от детей (или от рождения очередного, пусть и «незапланированного» малыша!) из-за того, что ты перестала успевать делать все то, с чем легко справлялась раньше?

«Спокойствие, только спокойствие!» – как говорил великий Карлсон. ☺

Все успеть невозможно... И надо ли? Неужели ваша жизнь станет хуже, если вы пропустите очередной глупый сериал или станете меньше времени «зависать» во «ВКонтакте»?

Главное не успеть все, а успевать главное.

А вот что же в вашей жизни главное и как найти для него время, предлагаю разобраться в серии статей, которые я так и назвала – «Главное – успеть? Успеть главное!»...

Главное – успеть? Успеть главное: не жизнь для рутины, а рутинная для жизни

Что это значит? Это значит, что наша жизнь очень разнообразна, насыщена и на самом деле не только какие-то домашние дела, не только наши заботы о муже, детях в ней есть.

Всегда должно быть место для самореализации женщины, может быть, в каком-то творчестве, любимом деле, хобби. Может быть, даже в бизнесе. То есть у каждого эта самореализация своя, главное – ее найти и не откладывать на второй план даже в те моменты, когда мы с вами находимся в декрете, сидим дома и кажется, что у нас мало возможностей себя реализовать.

Для того чтобы была возможность себя реализовать, необходимо домашние рутинные дела оптимизировать и делать так, чтобы ими можно было заниматься не очень долго в течение дня. Я, например, практикую работу по четкой схеме: работаю 45 минут и 15 минут после этого отдыхаю. Такая смена деятельности, с одной стороны, помогает мне быть все время в форме, потому что я отдыхаю, переключаюсь на другую деятельность. С другой стороны, я могу делать рутин-

ные домашние дела как раз в эти 15-минутные перерывы перед другой деятельностью. Пошла, быстренько пыль протерла или поставила бульон вариться.

И тогда мне не надо отводить специально какой-то большой кусок времени – два-три-четыре часа – на то, чтобы переделать в течение дня все домашние дела.

Хорошо помогает «правило двух минут». Когда я все те дела, которые занимают меньше, чем две минуты, делаю сразу, не оставляю на потом. То есть если вижу какую-то газету по дороге из одной комнаты в другую, сразу ее выкидываю в мусорный пакет. Для того, чтобы такие мелкие дела не накапливались, потому что если они накопятся, то тогда в конце дня вам придется тратить полчаса – сорок минут на то, чтобы ходить по квартире и ликвидировать все эти очаги беспорядка.

Так же хорошо работает «правило собирать мелкие дела в блоки», то есть похожие дела. Например, когда я с утра готовлю завтрак своим девочкам, параллельно делаю что-то для обеда: ставлю варить компот, бульон и режу овощи для ужина. Потому что я все равно нахожусь на кухне, я не могу отойти: каша кипит, за ней надо следить – и тогда я просто параллельно делаю какие-то другие кухонные дела. Сразу одним блоком. И потом в течение дня уже к ним не возвращаюсь.

Главное – успеть? Успеть главное: нет перфекционизму!

Особенно тяжело это правило дается тем, кто был отличником в школе или в институте, потому что нас с детства приучают, что мы должны все делать очень хорошо, что мы должны быть первыми, мы должны быть отличниками, нас всегда хвалят за хорошие оценки, за плохие, наоборот, ругают, и мы привыкаем к тому, что нужно все делать очень хорошо, лучше всех, даже идеально.

На самом деле это не очень хорошая привычка в жизни. Потому что, когда мы делаем идеально, мы тратим слишком много своих ресурсов, своей энергии на то, чтобы сделать идеально. А окружающие часто не замечают разницу между «сделано достаточно хорошо» и «сделано идеально». Поэтому никогда не надо стремиться делать идеально, достаточно просто сделать хорошо.

Когда я испытываю сильно нежелание что-то делать, помогает принцип «сделай хоть как-нибудь», потому что я понимаю: для того чтобы сделать идеально, мне потребуется слишком много времени и сил, а их у меня нет. Не хочется мне сегодня делать уборку во всей квартире, и тогда я себе разрешаю просто помыть полы. Ну, как-нибудь. Просто беру швабру и мою – как получилось, так получилось, все равно уже чище, чем было. И как ни странно, обычно этого бывает

достаточно, чтобы создать ощущение чистоты в доме.

Главное – успеть? Успеть главное: нет чувству вины!

Возвращаюсь к тому, что часто мы хотим быть идеальной мамой, мы мучаемся, что мы чего-то недодаем своему ребенку, что мало с ним занимаемся или, может быть, не позволяем себе куда-то пойти с подругами или с мужем, оставив ребенка с другими родственниками. Нам кажется: «Ну как же? Мы же пошли развлекаться, разве мы имеем на это право? В то время когда ребенок маленький остался дома с кем-то еще». Мы себя корим за то, что мы кричим на ребенка, может быть, шлепаем его иногда. Что делать в таких случаях?

Мы с вами неидеальны и на путь материнства встали недавно. Даже если у вас не один ребенок, все равно это еще достаточно маленький опыт. Я сужу по словам мамы шестерых детей, которая говорит, что даже, имея шесть детей, она пока еще может написать только кандидатскую диссертацию по воспитанию детей, а до докторской не дотягивает. 😊 Поэтому надо найти в себе мужество признать свое несовершенство и то, что мы имеем право делать ошибки. Так же как ребенок, когда он учится ходить, то делает шаг, оступается, падает, но затем опять встает и снова пробует.

Поэтому вместо того чтобы заниматься самобичеванием, самоедством изнутри, не бойтесь

признавать свои ошибки, свою неправоту и исправлять их, извиняясь перед тем же ребенком, если мы на него накричали незаслуженно.

И конечно, не берите на себя слишком много. В попытке быть идеальной матерью или идеальной хозяйкой. Повторяю, не стесняйтесь просить помощи у близких. Кроме того, позволяйте детям проявлять самостоятельность. Если ребенок уже может одеться сам, пусть он сделает это. Пусть он сделает это медленнее, дольше, но без вашей помощи. Для вас это будет значительным облегчением: вы в этот момент сможете или одеться сама, или сделать что-то еще. Тем самым вы, с одной стороны, поддерживаете в малыше инициативу, а с другой стороны – не корите себя за то, что вы плохая мать, потому что долго собираете его на прогулку. Пусть ребенок привыкает к самостоятельности. Тогда вам не надо будет потом убирать за ним кровать, собирать портфель в школу и т. п.

Поэтому не берите на себя слишком много, потому что все равно выполнить не сможете. Пускай вам помогают ваши близкие, и в том числе дети.

Главное – успеть? Успеть главное: я осознанно проживаю свою жизнь

Что значит осознанно? Очень часто мы теряем время, когда просто оттягиваем начало какого-то дела, потому что не

очень хотим его делать. Причин тому может быть множество.

Например, мы не хотим мыть посуду, оставляем ее в раковине на всю ночь до утра. Почему? Потому что, может быть, нас в детстве заставляли мыть посуду, и мы теперь не любим это делать. Мы можем просто потакать этой привычке и день за днем оставлять использованную посуду на ночь, а можем сесть и попробовать разобраться, почему возникает желание оттягивать это дело, найти истинные причины. Если мы поймем, что не любим это делать, потому что нас в детстве ругали за невымытую посуду, тогда мы сможем, например, делегировать эту обязанность мужу. Может, у него это не вызывает такой негативной реакции, и он это будет делать спокойно.

Если мы не любим мыть посуду, потому что надо мыть эти жирные сковородки, жир от них плохо отскабливается, это все так неприятно, можно купить перчатки, купить более современное средство для мытья посуды, постараться как-то этот процесс улучшить, оптимизировать, чтобы он не вызывал у нас такого отторжения. Тогда у нас отпадет необходимость оттягивать начало этого дела, и, соответственно, мы не будем тратить время на препирательства с самой собой, искать какие-то поводы, отвлекаться на проверку электронной почты, телевизор, на что угодно, лишь бы не начинать это дело.

Также помогает жить осознанно то, что я стараюсь понимать, что мне в жизни ближе всего, интересней всего, какие

мои главные жизненные принципы. Я отношусь внимательно к себе, и один из способов слушать и слышать себя – в конце дня отвечать себе на вопрос: «Какое событие сегодня было для меня самым главным?»»

Если вы будете записывать эти события на протяжении некоторого периода времени и потом посмотрите, к каким сферам жизни они относятся, вы увидите, что именно в жизни для вас наиболее важно. И тогда большую часть энергии, большую часть времени вам необходимо тратить именно на те сферы жизни, которые для вас наиболее приоритетны. Это позволит вам наповал сразить всякую прокрастинацию и лень – вы будете заниматься именно тем, что интересно лично вам.

Также помогает такое позитивное отношение ко всем событиям в жизни, когда любую ситуацию вы принимаете как благо.

Например, вы проснулись в четыре утра и не можете заснуть, что с этим делать? Можно злиться, ворочаться в кровати и ругаться почему так произошло, а можно себе сказать, что да, я принимаю это как благо – и посвятить это время себе, потому что в четыре утра обычно все другие домочадцы спят, а вы можете спокойно принадлежать себе и заниматься чем-то любимым. Может быть, это будет чтение какой-то книги, может, наоборот, будет проект в Интернете, который вам очень хочется развивать или просто тетрадка, в которую вы записываете мысли о прошедшем дне. Поэтому

старайтесь во всем видеть положительное и понимать, для чего эта ситуация в вашей жизни появилась. Любая ситуация появляется не просто так, поэтому если к ней присмотреться, можно найти в ней что-то хорошее и использовать этот жизненный урок.

Главное – успеть? Успеть главное: план для меня, а не я для плана

План на день, на неделю, на любой период времени всегда необходимо писать реальный. Это не должен быть бесконечный список каких-то недоделанных дел, «хвостов», которые вам срочно надо закрыть.

План – это инструмент, который должен оптимизировать список дел, и потому он, конечно, всегда индивидуален. Как я уже писала выше, у меня прижилась система планирования с тремя пунктами на день. Минимум-план, план-оптимум, план-максимум.

Минимум – это всего три дела на день, на тот случай, если день будет авральным, все пойдет не так, как я задумала, но вот эти три дела я всегда обязательно сделаю.

План-оптимум – это план для обычного дня, когда я могу сказать, что дети сегодня, как обычно, спали два часа днем, и я в это время смогла переделать все запланированные дела.

И *план-максимум* – это в том случае, если у вас день

сегодня задался, все складывается в вашу пользу, и тогда вы действительно можете сегодня сделать много.

И в конце дня, когда я просматриваю этот план, я никогда себя не ругаю, а хвалю, даже если я сделала план-минимум – это уже повод себя похвалить. Потому что это здорово, что я успела выполнить план-минимум. Если же я успела еще какие-то дела, это уже повод похвалить себя вдвойне, потому что я успеваю гораздо больше, чем просто план-минимум на день.

Поэтому когда вы планируете день, тоже используйте разные средства, разные способы, инструменты, пробуйте именно то планирование, которое вам помогает, а не вызывает у вас ощущение безысходности и того, что вы ничего не успеваете. А то непонятно, для чего вы тогда писали этот план? Неужели для того, чтобы в конце дня просто разочароваться?

Главное – успеть? Успеть главное: живи в соответствии со своими приоритетами

Очень важно выделять в вашей жизни именно то, что близко вам, то есть быть внимательной к себе. Потому что очень часто мы слушаем маму, мужа, соседку, кого угодно, но только не себя. И не доверяем себе. Мы просим совета, спрашиваем у соседки, допустим: «Как там твой ребенок? Уже писает на горшок или не писает? А вот что ты для это-

го делаешь?» И у вас появляется ощущение, что вы плохая мама, вы не приучили еще ребенка к горшку. На самом деле природа уже все в нас заложила для того, чтобы быть хорошей мамой. И нам лучше знать, когда ребенка приучать к горшку, когда его высаживать, надо это делать или нет, надевать на него памперс или не надевать. Это все вы уже знаете сами, и как купать, и что с ним делать, когда у него болит животик и т. п. Доверяйте себе, почувствуйте себя и своего ребенка, и тогда все будет получаться.

Если в тот момент, когда мама или кто-либо еще поучает вас, как НАДО жить (когда выходить на работу, когда получать второе образование – в жизни масса ситуаций, когда окружающие хотят дать совет!), вы чувствуете внутренний протест. Если чувствуете напряжение и понимаете, что «мама хочет, чтобы я получила второе высшее образование, а я на самом деле не хочу», никогда не идите против себя, ничего хорошего из этого все равно не выйдет. Жизнь будет возвращать вас именно на ВАШ путь, и вы только потратите свое время и свои силы на проживание не своей жизни.

Надо просто верить, что мы с вами уже рождаемся алмазами, и жизнь просто делает огранку, тогда мы становимся бриллиантами.

Мы с вами уже все изначально хорошие, главное, прислушаться к себе и понять, где же то главное, к чему мы действительно хотим стремиться, то, что нам нравится. А после – заниматься именно тем, что отвечает нашим истинным же-

ланиям.

Главное – успеть? Успеть главное: люби себя!

Маме очень важно любить себя, наверно, даже В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ – себя, а потом уже детей, мужа и всех остальных.

Если вы не будете любить себя, то, скорее всего, старания стать хорошей мамой, хорошей женой нанесут вам ущерб. Тогда вы будете себя изматывать, у вас накопится усталость, вам будет трудно встать с постели утром, вас постепенно наполнит депрессия – очень опасное состояние, когда ничего не хочется, когда вы чувствуете, что на вас просто повис гнет обязанностей, комок рутины, и ваша жизнь превратилась в тихую каторгу.

От этого не будет счастья ни вам, ни вашим близким, потому что всем нужна счастливая, улыбающаяся мама.

Потому что именно вы задаете настроение семьи, именно вы тот стержень, вокруг которого крутится вся жизнь в семье. Поэтому если у вас будет хорошее настроение, то оно будет хорошее у всех.

И поэтому всегда сначала отдохните, а потом уже делайте дела. Следите за своим режимом дня, чтобы вы обязательно высыпались – это тоже одно из проявлений любви к се-

бе. Когда чего-то не хочется делать, какую-то рутину, например, начните с небольшого дела, приносящего удовольствие. Пусть это будет чашка любимого чая, или сладкая булочка, или, может быть, интересная книга. Почитайте 15 минут, а потом уже переключайтесь на рутинные дела. Прежде всего посвятите немного времени себе. И поверьте, что мамина улыбка для семьи гораздо важнее, чем вымытый пол.

Уровень счастья семьи прямо пропорционален вашему личному уровню счастья. Не забывайте про себя, обязательно всегда балуйте себя, любите и находите в течение дня время именно для себя самой, чтобы побыть наедине с собой, своими мыслями и любимыми делами.

Главное – успеть? Успеть главное: всегда полна сил и вдохновения!

Как этого достичь?

В первую очередь, это, конечно, режим дня. У вас должен быть налажен и режим дня, и режим сна, и режим отдыха среди дня, в течение недели, в течение года... Только если вы будете высыпаться и отдыхать в течение дня, силы у вас будут успевать накапливаться, и вы сможете жить все время с ощущением бодрости.

И конечно, маме необходима какая-то самореализация помимо семьи, то есть вам необходимо чувствовать себя личностью, направлять свою творческую фантазию на что-то

еще. Поэтому у вас либо должно быть хобби, любимое дело, у вас должна быть тетрадка, в которую вы будете записывать свои желания и идеи, которые вы хотите реализовать в ближайшем будущем.

И обязательно воплощайте их! Пусть по чуть-чуть, по шапочку, но обязательно. Это также придаст вам вдохновения и бодрости.

Не бойтесь фантазировать! Вы всегда можете подойти к любому рутинному процессу с креативом и стать новатором. Не хочется вам мыть полы? Наденьте самые красивые шорты или купальник и мойте пол в таком наряде, который предназначен для отдыха, ассоциируется с приятным летним теплом. Еще и комплимент от мужа услышите, если он в это время окажется дома, что также вам поднимет настроение и уровень энергии.

Откажитесь от искусственных стимуляторов, таких как кофе, сигареты, шоколад. На самом деле при регулярном потреблении они настраивают ваш мозг так, что потом он просто отказывается работать при отсутствии этого стимулятора. Поддерживайте себя именно здоровым образом жизни, физической нагрузкой, гимнастикой по утрам, соблюдайте режим дня, ешьте здоровую пищу, регулярно проводите водные процедуры.

Старайтесь легко перевоплощаться, придумывайте себе интересные роли, фантазируйте... Представьте себя принцессой... Купите себе красивое платье... Организуйте мужу

вечер при свечах... Если вы, допустим, сидите в декрете и не можете толком никуда выйти, просто оденьтесь вечером в нарядное платье, туфли на каблуках, подкрасьте глазки – и организуйте торжественный семейный вечер.

Креативьте и придумывайте, как создавать себе радость, настроение даже в привычных домашних условиях, и тогда вы всегда будете чувствовать себя полной сил и вдохновения и жить с удовольствием и оущением, что вы успеваете ЖИТЬ.

Главное – успеть? Успеть главное: важно не количество, а качество, или всегда будь в контакте

Некоторые мамы считают, что они мало занимаются с детьми, и корят себя за это. Например, если мама рано вышла на работу после декрета...

Здесь главное, чтобы контакт с ребенком у вас был не столько длительным, сколько эффективным, то есть чтобы вам обоим было интересно заниматься, играть, чтобы в этот момент вы были с ребенком в полной эмоциональной гармонии и не думали о работе, неприготовленном ужине или еще о чем-то постороннем.

И важно быть ведомой в отношениях с ребенком. Он сам вам всегда покажет, во что хочет больше играть. Надо играть

и общаться с ним именно на те темы, которые близки и важны ему сейчас. Это сблизит вас, и у вас с ребенком всегда будут хорошие отношения.

То же самое касается и мужа: важно проявлять свою любовь не так, как вы себе это представляете, а так, как ждет этого ваш муж, то есть давать ему то, что ему интересно в ваших отношениях с ним (помните про пять языков любви по Чепмену? Одному важны слова одобрения в подтверждение вашей любви, другому – качественное время, проведенное ВМЕСТЕ, третьему – ваши подарки, четвертому – проявление заботы о нем, в том числе и чистый пол каждый день, и атмосфера уюта в доме, а пятому – частый телесный контакт, любовь через прикосновения). Вы можете быть для него не просто женой, а женой-другом или женой-советчиком. В зависимости от того, в какой роли он вас больше видит, вы можете подстроить свое поведение, чтобы давать ему именно то, в чем он больше всего нуждается в общении с вами.

Надо стремиться быть свободной от стереотипов и не следовать идеям, которые пытаются навязать вам окружающие и которые кажутся вам чуждыми, например, что с ребенком в декрете надо сидеть до трех или до пяти лет... «А почему ты выходишь на работу?» У всех бывают разные обстоятельства, будьте гибкими!

Помните, что в общении главное не количество, а качество! Лучше уделить малышу полноценных 30–40 минут в день, но быть при этом

заинтересованной и любящей, чем быть рядом 8 часов напролет среди рутинных дел и тревожных мыслей, толком не обращая внимания на ребенка, который слышит извечное «отойди» да «подожди».

Главное – успеть? Успеть главное: бой «хвостам» и «черным дырам»

Что такое «черные дыры»? Это то, что у нас отнимает много энергии. Например, когда вы в ссоре с мужем, вы наверняка чувствуете себя некомфортно. У вас внутри живет ощущение, что что-то не так, и, конечно, в это время вы не можете быть эффективной, вы не можете серьезно заниматься делами. Поэтому старайтесь долго не задерживаться в ссорах и поменьше ссориться со своими любимыми мужьями и с детьми.

А «хвосты»? Это брошенные, незавершенные дела. Вы начали воплощать какую-то идею, а потом, например, в процессе работы обнаруживаете, что она не ваша, кто-то вас на нее вдохновил, а на самом деле это оказалось совсем не для вас и не про вас. Не бойтесь в этот момент остановиться и оставить ненужное дело. Необязательно доводить его до конца, теряя часть своей жизни, – «отрежьте» этот «хвост», отрубите его и переключитесь на другое, более интересное для вас занятие. Потому что если вы доведете его до конца, у вас все равно не появится ощущение удовлетворения, пото-

му что это не ваше дело, а время свое вы на него уже потратите.

Пишите списки ваших «хвостов», сортируйте: какие на «отстрел», а какие на доделку, старайтесь отводить один день в неделю на их закрытие. Я, например, не планирую новых дел на пятницу, а всегда доделываю в этот день все, что не успела в течение недели.

Также к «хвостам» относится множество лишних вещей в вашей квартире: старая одежда, которую вы уже не носите, игрушки, из которых дети выросли, старые журналы и т. п. Это все тоже необходимо регулярно «прореживать», потому что неряшливость и захламленность сильно влияют на нашу энергетику и вызывают у нас раздражение, отнимая силы. Поэтому стремитесь убрать все лишнее из вашей жизни. И к тому же, как известно, чем меньше вещей, тем проще поддерживать порядок!

Глава 2

Воспитание детей



Воспитание детей – неисчерпаемая тема. И нет тут стандартных рецептов, и нет «волшебных кнопок» у ребенка. Почему? Ведь столько чудесных книг написано, столько методик изобретено...

А все очень просто! Все дети разные! И то, что работает с одним ребенком, может совершенно не подходить другому.

Каждый раз я с любопытством жду появления на свет нашего очередного малыша и каждый раз с нетерпением думаю: «Неужели и в этот раз будет совсем другой, не похожий на своих старших сестер-братьев?» И да, каждый раз рождается новая Личность, человек с совсем другим характером, похожий только на себя. ☺

Обычно первые и вторые дети бывают очень контрастны по характеру, по темпераменту (да даже по телосложению ☺). Но вот рождается третий, и ты с удивлением понимаешь, что он не занял позицию первого или второго ребенка. Он другой! Он третий! Тут промелькнуло что-то от первого, здесь – от второго, а тут, смотришь, и вообще свое собственное... Так необычно и так интересно!

Каждый ребенок – это открытие. Открытие его и открытие себя. Потому что тебе тоже приходится учиться быть другой, новой, непривычной для себя, но всегда лучшей, чем прежде.

Потому что невозможно не откликаться на лучики той

безусловной любви, которые посылает вам каждый ваш ребенок. Потому что в вашей жизни появляется еще один источник безусловной любви (вот он, посапывает совсем рядышком!) и еще один повод стать лучше.

И невольно становишься мягче, понятливее, терпимее и к себе, и к детям. И чаще вспоминаешь свое детство, свои страхи и конфликты с родителями, и чаще залезаешь в «его тапки», ставишь себя на место собственного ребенка... И ко многому начинаешь относиться философски... Итак, пофилософствуем во благо наших детей? ☺

С чего начать?

Сегодня я хочу обсудить с вами важный вопрос: «С чего стоит начинать процесс воспитания, чтобы он увенчался успехом?»

Как вы считаете?

Прежде чем браться за воспитание ребенка, надо убедиться, что вы с ним в хорошем контакте. Если в ваших отношениях не будет доверия, то все «воспитательные» усилия пойдут прахом...

Если вдруг контакт утерян, то самый простой способ его восстановить – присесть на корточки (опуститься на уровень ребенка и психологически, и физически) и поговорить с ним на равных о том, что интересно ребенку, о том, что он любит, чего он хочет. То есть оставить свой поучающий роди-

тельский тон и увидеть в ребенке такого же человека, как вы. Ничуть не хуже! Возможно, немного другого. Но все равно хорошего человека. Увидеть, понять и подружиться с ним.

Чтобы подружиться со своим ребенком, нужно вспомнить, что в каждом из нас живет маленький ребенок, маленькая девочка. Когда вы балуете себя, вы, в первую очередь, балуете ее. Она помогает вам придумывать неординарные решения, оригинальные подходы к решению задач, искренне радоваться жизни, быть веселой, смеяться над простыми вещами, дарить безусловную любовь своим близким. Это ценная часть вашей личности.

Помимо Внутреннего Ребенка, согласно теории американского психотерапевта Эрика Берна, в человеческой личности живут еще Взрослый и Родитель. Важно, чтобы эти три составляющие вашей личности находились в гармонии, и одна из них не подавляла остальные.

Когда вы целиком и полностью отдаетесь роли Родителя – становитесь подчеркнута правильными и рациональными, пытаетесь учить жизни кого-то, в том числе и себя, ставите себе жесткие рамки, – вы можете задавить в себе Внутреннего Ребенка. Вашему Внутреннему Ребенку становится грустно и одиноко, и у вас в такие моменты возникает апатия, пропадает желание что-либо делать.

Так, например, когда обижают малыша, он сначала капризничает и бунтует, пытаясь добиться своего, а потом смиряется и может стать послушным и тихим. В результате в ре-

бенке теряется изюминка, он становится не яркой личностью, а подчиненным своих родителей.

Важно найти внутри себя баланс и не позволять другим составляющим вашей личности, Взрослому и Родителю, задавить Внутреннего Ребенка, чтобы ваша жизнь не потеряла краски, чтобы у вас не развивалась апатия.

Внутренний Ребенок – это та часть вашей личности, которая позволяет вам быть искренней, веселой, уметь радоваться жизни, дарить положительные эмоции всем окружающим и себе, чувствовать себя счастливой и довольной жизнью.

Отслеживайте сигналы, чтобы вспомнить о Внутреннем Ребенке, делайте ему подарки, балуйте и прислушивайтесь к себе, угадывайте желания и мечты ребенка внутри себя. Тогда он будет помогать вам, вдохновляя на интересные поступки и решения, занимательные, оригинальные идеи. Дружите с вашим Внутренним Ребенком, общайтесь с ним, позвольте себе играть по его правилам.

Внутренний Ребенок помогает подружиться и с вашими детьми. Старайтесь смотреть на детей через призму восприятия вашего Внутреннего Ребенка. Разговаривайте с ними на их языке, понимайте, чего они хотят, исходя из живого, детского, искреннего мировосприятия.

Детям хочется познавать мир, они все время стремятся что-то изучать, получать новую информацию, искренне этому радуются, любят бегать, прыгать и веселиться. Если вы

позвольте себе тоже быть ребенком, вам будет проще установить со своими детьми дружеский контакт, вы будете хорошо их понимать, и ваши отношения станут дружескими. Вы будете в курсе того, что происходит с детьми, о чем они мечтают, к чему стремятся, сможете быть рядом, что-то подсказывать, и они будут воспринимать вас как друга, а не как воспитателя.

Без границ!

Сегодня снова отвечаю на ваши вопросы...

* * *

Вопрос: «Моему сыну 1,1. Он стал очень капризным, громко кричит, чтобы ему достали какую-то вещь, взяли на руки. Может, у него такой период, режутся зубки? Требуется, пока своего не получит. Самостоятельно играть не хочет, требует моего внимания. Спокойно в туалет не могу сходить, беру его с собой. Это нормально? Что делать, когда он кричит и требует, и как не задавить и в то же время не потакать капризам?»

Год и месяц – такой возраст, когда ребенок впервые начинает осознавать себя и проявляет свою волю, хочет навязать маме свое мнение. Подобные капризы – нормальные требо-

вания, и это хорошо. Как маме быть?

С одной стороны, принять возрастной кризис, принять то, что у ребенка есть свои желания, своя воля, он не обязан слушаться. Но стоит оставаться твердой, чтобы он не нарушал границы. Если надо в туалет, дайте ему увлекательную игрушку и объясните, что пока ты играешь, я дойду до туалета и через 5 минут вернусь. Если он начинает кричать, все равно идите по своим делам, предварительно предупредив, потом возвращайтесь.

Для предупреждения таких ситуаций, когда вы уходите, а ребенок плачет, стоит предпринять профилактические действия. Когда дети капризничают? Когда устали, хотят есть, спать, не хватает мамино внимания. Поэтому прежде чем удалиться помыть посуду, поиграйте с ребенком. Обязательно предупредите его, что через 5 минут пойдете мыть посуду, 5 минут – и опять вернетесь. Вы взяли игрушки, показали, как с ними играть, и в тот момент, когда он сам начинает пробовать с ними играть, вы уходите, предупреждая. Так, потихонечку, вы учите его самостоятельным играм, чтобы он занимался чем-то сам. В год и месяц – 3–5 минут. Не пытайтесь его оставить на полчаса, уходя мыть пол, он не выдержит, будет капризничать. Объясняйте, куда идете, зачем, но прежде научите его играть самому.

Если есть вещи, с которыми нельзя играть, объясняйте, почему нельзя. «Банка витаминов – это для папы. Я не могу тебе дать. Заболит животик. Давай я тебе дам другое».

Применяйте прием переключения внимания. Хорошо переключать внимание ребенка на другой предмет: «Посмотри, какой паук ползет!», «Давай поиграем в догонялки», пощекотать, подойдет любое отвлекающее событие. В этом возрасте прием работает хорошо.

Самое главное – режим дня. Сильные истерики начинаются, когда ребенок устал. Видите, что устал, говорите ему, что надо спать, прибаутками, песенками, но укладывайте. Чтобы капризы не перерастали в истерики. Найдите способ отвлечения ребенка.

* * *

Вопрос: «Как можно воздействовать на ребенка в такой ситуации? Сыну 5,5. Соответственно, он прекрасно знает, что рвать цветы и топтать грядки нельзя, но не перестает это делать. Причем поставить в угол, лишить сладкого, не ставить мультик не особо действует. Через пару минут он уже забыл, что хотел съесть конфету».

Это уже большой ребенок. В 1,1 – первое проявление воли, ребенок слабо умеет контролировать эмоции, сильно подвержен внутренним факторам, усталости, с которыми он не умеет справляться. В 5,5 ребенок другой, он может делать что-то, чтобы получить что-то от взрослого, если ему этого

не хватает. В этом возрасте ребенок лучше управляет эмоциями, и перегрузки меньше влияют. Если что-то ребенок делает, это не просто капризы, он это делает целенаправленно.

Скорее всего, он таким образом хочет привлечь ваше внимание. А это означает, что ему этого внимания не хватает.

Если малыш прекрасно знает, что топтать и рвать цветы нельзя, но продолжает это делать, значит, он таким образом подает сигнал, очень хочет привлечь внимание.

Наказания не связаны с самой ситуацией. Мы с вами говорили в теме про «маму-наказателя», что наказания должны быть следствием и должны быть связаны с самим проступком. Если он балуется в ванной, то наказанием может стать то, что вы его из ванны тут же извлекаете. Именно поэтому ваши наказания на него сильно не влияют: сделал и забыл.

Его цель была не потоптать грядку, а привлечь внимание. Отчасти он этого добивается, так как вы обращаетесь к нему, отдаете ему свою энергию. В этот момент вы эмоционально направлены на сына, строго говорите, придумываете наказание, от вас идет заряд энергии. Если ребенок не получает положительный заряд, то он добивается какого угодно, пусть даже отрицательного.

В качестве профилактической работы малыша можно привлечь к помощи на грядках. Рассказать, что цветам больно, они сломались, умерли, вы расстроены, так как они были вам дороги, вы растили специально, чтобы подарить сво-

ей подруге или его знакомой девочке. Надо привлечь его к совместной деятельности. Сказать, что в этот раз получилось так, он растоптал, но есть возможность все исправить, самому посадить новые цветы, вырастить их и подарить маме или бабушке. Мама тогда не будет расстраиваться. Надо заинтересовать ребенка процессом и превратить негативный опыт в позитив. Через общение вы дадите энергию, которой ему так не хватает.

Будьте в контакте с ребенком, говорите о тех вещах, которые ему интересны, играйте в те игры, которые увлекают его. Подмечайте, что у него хорошо получается, хвалите его за успехи. Фокусируйтесь на хорошем, а не плохом. И вы увидите, что отношения станут более доверительными, наладятся контакт и взаимопонимание. Тогда отпадет необходимость привлекать ваше внимание плохими поступками.

Метод «неругательной» мамы

Большинство осознанных родителей ищут баланс между свободой действий ребенка и необходимыми ограничениями в его жизни. Возникает бесконечная череда вопросов, на которые каждый родитель ищет свои ответы.

Меня часто просят дать совет на тему грамотных воспитательных мер. Тема широкая, поэтому здесь я затрону только один, но очень важный аспект – методы «неругачей», или «неругательной», мамы, как говорят наши словоизобрета-

тельные детки.

Цитирую письмо одной мамы:

«Я не умею ругать правильно. Кажется, что прививаю чувство вины сыну».

Итак, ругать или не ругать ребенка? И как именно «не ругать»? А если ругать, то как делать это правильно? Как при этом не обидеть, не породить у ребенка страхи и комплексы?

Остановимся прежде всего на самом слове «ругать». Для русскоговорящего человека звучит оно крайне негативно. «Ругать» издревле означало богохульствовать, насмехаться, высмеивать, злобствовать, рычать. И к сожалению, вот такое слово тесно связано с темой взаимоотношений родителей и детей. Неужели малыш заслуживает такого сильного потока негативной энергии?

Запомните: мы не ругаем.

Единственная воспитательная мера – когда мы показываем логичные результаты поступков ребенка. Если ребенок нарушил какое-то внутрисемейное правило, за этим должны возникать последствия такого поведения. Например, мы говорим: «Брызгаешься в ванной – тебя из этой ванной вынимаем».

Логика следствия всегда должна связывать его непосредственно с самим поступком. К примеру, пара «брызгаешься в ванной – тебя лишают мультфильмов» – наказание, лишенное логики. Мульттики никакого отношения к ванной не

имеют. Следите за логикой, должна быть прямая связь поступка и дальнейших событий. Это даже не наказание, это именно результат некорректного поведения ребенка.

Ругать не надо.

Надо помогать, учить исправлять ситуацию. Любой человек имеет право на ошибку, в этом нет ничего плохого, потому что мы таким образом приобретаем жизненный опыт. Никто не может всегда делать все идеально. Мы все ошибаемся. Ошибка – это не плохо. Важно научиться ошибки исправлять. Поэтому когда ребенок совершил какую-то оплошность, то мы подсказываем ему, как можно ее исправить.

Вопрос – постановка задачи – поиск ответа.

Если ребенок постарше, то мы просто ставим задачу: «Ты разлил воду на пол. Что ты можешь сейчас сделать, чтобы это исправить?» – и слушаем, что он предложит сам. Если он затрудняется ответить, ему можно подсказать: «Давай мы сейчас возьмем с тобой тряпку и вытрем эту лужу», или задать вопрос: «Может, стоит взять тряпку и лужу вытереть?» Все зависит от возраста. Но всегда в первую очередь мы фиксируем внимание на важнейшем правиле: даже если человек оступился, нужно помочь ему понять, как он может эту ошибку исправить.

Решения здесь и сейчас.

Сожалеть о содеянном всегда бессмысленно. Нужно смот-

реть на шаг вперед. Вы попали в эти обстоятельства, в эти события – что можно сделать в такой ситуации? Потому что чувство вины абсолютно бессмысленно. Оно обращено в прошлое и никаких изменений в вашу жизнь не принесет, кроме плохих. Потому что в результате вы задерживаетесь в этом прошлом вместо того, чтобы меняться, развиваться, быть настоящим и делать что-то, чтобы в будущем подобной ошибки больше не совершить.

Метод «неругательной» мамы. Вопросы...

«Добрый день, Дарья! У меня возник вопрос по теме „неругательной“ мамы, как же поступить, если, например, ребенок, сидя на заднем сидении, открывает окно, после болезни, как тут наказать, следуя логике!? Объяснения не всегда помогают. Подобно этому примеру существует много случаев, если нет логичного выхода, как быть!? Заранее благодарна! С уважением Татьяна!»

Не зная, сколько лет ребенку, труднее дать совет, поскольку для разных возрастов рекомендации будут разными. Однако попробуем сравнить детей разного возраста.

Посмотрим на ситуацию с двух сторон: со стороны мамы и со стороны ребенка. Мама обеспокоена тем, что ребенок может снова заболеть, если будет открывать окно, сидя на

заднем сиденье автомобиля. С одной стороны, логично: просквозит – иммунитет ослаблен – снова заболит. Беспокойство мамы понятно. При этом мама чувствует такую высокую степень ответственности за здоровье ребенка, она готова даже наказать его, лишь бы уберечь от очередного обострения простуды (или, возможно, отита и тому подобного).

Ребенок же хочет открыть окно. Почему? Возможно, ему интересно смотреть на живые краски окружающего мира не через стекло. Возможно, он познает мир и ему нравится ощущение бьющего в лицо потока воздуха. Ведь ребенок может быть кинестетиком? И сенсорный опыт – его способ изучать мир и себя.

Возможно, он просто недавно научился нажимать кнопку стеклоподъемника (или крутить ручку ☺) и познает физику этого процесса.

Возможно, ему просто душно, но он не может пока это осознать и объяснить вам.

Но также возможно, он просто «вредничает», хочет позлить маму, сделать наперекор... Ну, просто потому что устал от гиперопеки и хочет показать маме, что он тоже личность и с его мнением надо считаться. И тут уже налицо глубинный конфликт в отношениях с ребенком, собственно, не имеющий отношения к конкретной ситуации, в данном случае – открыванию окна. В этом случае маме, конечно, будет непросто, даже разрешив проблему правильно, наладить контакт с ребенком. Здесь потребуется долгая, кропотливая

работа мамы, и в первую очередь над самой собой...

Опять же «запущенность» ситуации сильно зависит от возраста ребенка. Первые проявления собственной воли у ребенка начинаются в год-полтора, и уже в этом возрасте родителям важно учиться уважать волю своего ребенка, волю Личности. Если, конечно, они хотят, чтобы их отношения с ребенком строились на взаимопонимании и взаимоуважении.

Замечу, что «уважать волю ребенка» не равно «прогибаться и потакать всем его капризам». Лучше самой заранее быть готовой предоставить свободу выбора ребенку в каких-то конкретных ситуациях, чтобы он почувствовал, что с его мнением считаются, и ему бы не приходилось потом отвоевывать эту пресловутую свободу вот такими неэффективными методами, как открытый конфликт с мамой по глупому поводу.

Но вернемся к вопросу: как же поступить маме в этой конкретной ситуации?

Итак, если это просто любопытство, стремление к познанию мира, реакция мамы может различаться в зависимости от возраста ребенка.

Если малыш еще мал и не понимает объяснений (хотя я бы все равно начала с них), то можно отвлечь его чем-то более интересным (у любой мамы обычно есть «игрушка-скорая помощь», которая точно завладеет вниманием ребенка

☺, в экстренной ситуации можно использовать такие «вспомогательные средства», например, если мама за рулем и ей трудно одновременно развлекать малыша) или попросту закрепить автомобильное кресло в центре заднего сиденья, откуда ручки малыша не дотянутся до заветной кнопки.

Если же ребенок постарше и понимает, о чем говорит мама, рассказывая о последствиях сквозняка для его здоровья, то объяснения не всегда помогают. Природа здесь та же, что у самого протеста – это попытка игнорировать мамины слова как способ показать собственное мнение, с которым взрослым пора бы уже начать считаться.

А поскольку мама пропустила тот момент (а скорее, неоднократно пропускала), когда ребенку было важно почувствовать, что его уважают, видят в нем Личность, позволяют сделать собственный выбор, то ее отпрыск будет жестко отстаивать свою позицию, оставаясь «глухим», даже ценой собственного здоровья. Потому что быть услышанным для него в этот момент важнее, чем потенциальная простуда.

Ему очень важно, чтобы мама его услышала! И ослабила, наконец, гиперконтроль. Только «отпустив поводок», мы можем научить детей нести ответственность за свои поступки и принимать верные решения, в том числе жертвовать сиюминутным любопытством ради сохранения здоровья.

Что делать маме, если ее случай именно такой?

Тогда ей стоит предупредить ребенка, объяснить последствия его поступка, но выбор оставить за ним самим. И спо-

койно принять этот выбор, даже если это приведет к повторной простуде (что, кстати, также не 100 % ☺). И тут в силу вступают уже не «логичные», а самые естественные последствия поступка.

Если ребенок после этого случая снова заболел, вы можете помочь ему осознать связь между поступком и следствием (открыл окно после болезни – долго сидел на сквозняке – снова заболел), обсудив с ним сложившуюся ситуацию. Вот только без всяких: «Я же тебе говорила!» Вы ведь хотите научить ребенка быть ответственным, а не потешить собственное самолюбие, унизив младшего? Не так ли?

Я понимаю, что это звучит кощунственно – позволить собственному ребенку снова заболеть. ☺

Но подобная ситуация всего лишь следствие того, что родители игнорировали мнение и право выбора ребенка в более простых ситуациях с менее вредоносным потенциалом.

И если не остановиться сейчас, то дальше цена может быть гораздо выше, чем банальная простуда...

Если не научить ребенка делать осознанный выбор в детстве, вы вряд ли сможете спать спокойно, когда он станет подростком. Потому что вы будете постоянно сомневаться в собственном ребенке, в том, что он способен сделать верный выбор, когда попадает в определенную компанию, столкнется с алкоголем, с наркотиками или даже еще позже, когда будет искать спутника или спутницу жизни.

И главная проблема здесь в том, что, к

сожалению, вы не сможете всегда контролировать своего ребенка и его выбор, хотя бы потому, что не вечны...

И вот что произойдет с жизнью вашего ребенка, когда вас однажды не окажется с ним рядом, полностью зависит от того, насколько сейчас, в детстве, вы позволите ему научиться брать ответственность на себя, совершать собственные ошибки, приобретая опыт и делая собственные выводы из ситуации...

Да, пока вы рядом, вы можете поддерживать, советовать (если ребенок спрашивает совета), объяснять, но не решать за него.

Ребенок не ваша собственность. Ребенок – Личность, такая же, как и вы.

Кстати, все проблемы с «тещами-свекровьями» или мамами, которые лезут в вашу взрослую жизнь, имеют те же самые корни... Значит, вы еще недостаточно повзрослели, чтобы взять ответственность за свою жизнь на себя, и позволяете родителям (как и в детстве!) опекать вас.

Но давайте вернемся к окну! ☺

На самом деле все не так страшно и опасно! ☺ Вовсе необязательно, что, настояв на своем, ребенок снова заболеет. Возможно, он пару минут посмотрит в открытое окно и, почувствовав себя неудобно, снова закроет его.

Но это будет его выбор! Его решение! Его ответственность!

Тем самым вы сразу «убьете двух зайцев». С одной стороны, вы сделаете еще один шаг к привитию у ребенка ответственности за свои поступки, а с другой – укрепите отношения с ребенком, потому что он почувствует, что вы уважаете его мнение и его право выбора.

И кстати, почему вы думаете, что ваш ребенок настолько глуп, что захочет снова заболеть? ☺

«Отпустите поводок» и разглядите, наконец, что ваш ребенок уже гораздо взрослее и разумнее, чем вам кажется! ☺

Метод «неругательной» мамы. Вопросы-2

А вот очень эмоциональная реакция на предыдущее письмо одной из мам:

«Ой, ой, ой, как мне нравятся предложения психологов дать возможность совершить ребенку его действия до конца... Мой ребенок, чтобы привлечь к себе внимание, залезает на диван и старательно пугает, что прыгнет, упадет. Я его снимаю, иногда при очень уж настырном поведении шлепаю, но никак не могу поступить, как психологи советуют, дать ему таки упасть. Последствия от его возможной травмы только родителям потом расхлебывать. Увы».

Как же справиться с подобной ситуацией? Мама очень правильно пишет: «Мой ребенок, чтобы привлечь к себе

внимание...». Вот он, тот самый ключик к решению проблемы!

Дети часто ведут себя плохо не потому, что хотят досадить или навредить вам, а потому что им не хватает вашего внимания и эмоционального контакта.

Поэтому просто чаще давайте ребенку этот контакт ДО того момента, как у него наступает эмоциональный голод: обнимайте его, весело играйте с ним, смейтесь вместе, разговаривайте на интересные ему темы, то есть ведите с ним активный диалог. А с маленькими детьми – больше телесного контакта, для них это очень важно.

Еще одна типичная ситуация, когда дети себя плохо ведут, – если мы их часто «пилим» и критикуем. Потому что это ответный способ «пилить» и критиковать нас. Поэтому наблюдайте: если ваши отношения строятся на том, что вы постоянно ребенка одергиваете, живете на отрицательной волне, то, возможно, дети просто моделируют эту ситуацию (тоже ноют) вам в ответ.

Что делать? Во-первых, следить за собой и поменьше злиться и раздражаться в ответ, а во-вторых, чаще поощрять ребенка за хорошее поведение и меньше фиксироваться на его проступках. То есть если ребенок сделал что-то не так, мы просто помогаем ему исправить ошибку без эмоциональной реакции, даем почувствовать, что он в силах сам найти решение. Если же ребенок сделал что-то хорошее, то мы его

активно хвалим и поощряем положительное поведение.

Последите, как вы разговариваете с вашим ребенком. Часто ли вы вешаете на него ярлыки («непослушный», «неправильный» и т. п.)? Постарайтесь заменить их позитивными словами, вместо критики за проступки старайтесь чаще хвалить, когда у ребенка что-то получается хорошо, и следите, чтобы детям хватало эмоционального контакта с вами.

Часто бывает, что ребенок подбегает к маме, а она чем-то занята и говорит: «Сейчас, сейчас, минутку подожди, я картошку в суп доложу (предложение допечатаю) и мы пойдем (поиграем)». И эта минутка может длиться еще пять минут, и десять, а ребенок стоит и ноет, ноет...

Сделайте наоборот! В эту самую минуту, *когда ребенок к вам подбежал, поиграйте с ним*, а потом, через минуту-две, вернетесь к своему делу и доделаете его. Вы удивитесь, но эффект будет совершенно потрясающий!

Какими еще простыми, но действенными способами, которые даже не требуют от вас большого количества времени, вы можете каждый день подчеркивать, что уважаете и цените своего ребенка?

Пусть те ярлычки, которые иногда приклеиваются к нашим детям, будут только положительными. Чаще акцентируйте внимание на том, что у ребенка получается. *Благодарите его перед сном.* Устройте какой-нибудь ритуал благодарения на ночь, говорите, что вы просто благодарны ему за то, что он у вас есть.

Подчеркните, что вам важен просто факт того, что именно он у вас есть. Вне зависимости от того, хороший он или плохой, и того, как он себя сегодня вел. Вы просто ему благодарны и говорите ему об этом каждый день.

Поддерживайте ребенка во всех его начинаниях. ***Искренне интересуйтесь его жизнью.*** Не просто старайтесь диктовать ему, как надо делать, а чаще спрашивайте, о чем думает он, что важно ему, что ему интересно.

Еще раз подчеркиваю, что это важно делать как можно раньше, с самого раннего возраста. Потому что пока дети еще маленькие, у них еще есть потребность обсуждать с вами то, что с ними происходит. Став подростками, они «закроются». У них отпадет эта потребность. А если вы хотите быть в курсе того, что происходит с вашими детьми, вам важно сейчас закрепить в них эту привычку, чтобы они и впредь делились своим проблемами.

Обязательно ищите способы, как дети могут помочь вам, и благодарите их за это. Пусть это будут маленькие, посильные им вещи. Они могут их делать пока не очень качественно, что-то вам придется переделать, но это отличный способ показать детям их значимость в вашей семье. И не забывайте говорить им спасибо!

Добавьте невербальных позитивных сигналов в вашу жизнь. Чаще улыбайтесь! Зашел ребенок в комнату, вы ему улыбнулись. Проходит он мимо вас, вы его потрепали по волосам, прижали к себе, приобняли. Просто так, ни с того ни

с сего!

Как можно чаще в течение дня делайте такие простые действия – обнимашки, целовашки, улыбашки. Любой жест, каким вы можете показать свою любовь ребенку. Демонстрируйте любовь как можно чаще, мелкими, небольшими «значками».

Придумайте свой невербальный знак поддержки. Бывает, что у ребенка что-то не получается, он к вам приходит за помощью или ему прямо сейчас важно ваше внимание, а он не может его получить, потому что вы заняты. Придумайте знак, покажите ему условное обозначение того, что вы верите в него, что у него получится, что вы рядом, что вы с ним, что вы точно знаете, что он справится с этой ситуацией. Затем при первой же возможности подключитесь к тому, что сейчас с ним происходит.

Эти простые вещи можно делать ежедневно много-много раз и таким способом добирать эмоциональный контакт с ребенком, которого ему часто не хватает, особенно если в семье появился кто-то младше.

Границы или манипуляции?

Я получила письмо от читательницы моей книги «Самое главное, чему стоит научить ребенка»:

«Здравствуйте! У меня к вам вопрос. Вы пишете о необходимости границ для ребенка, но и о том, что они

должны быть гибкими, и приводите пример:

„...установите такое правило: перед сном убираются игрушки по квартире, а в детской комнате ребенок волен поддерживать тот порядок, который ему удобен...“

Моей дочке 1,1, если я не скажу (делаю я, наверное, это просто: „хочешь гулять – иди собери кубики“), она не уберет игрушки совсем, таким образом в детской комнате будет совсем завал, а она у нас совмещенная с общей спальней. Какое тут может быть послабление?»

Безусловно, степень свободы выбора (как, впрочем, и степень ответственности за свои поступки) обратно пропорциональна возрасту ребенка. Чем младше ребенок, тем уже границы допустимого поведения. И конечно, комната ребенка, которому едва исполнился год (год и один месяц!), – это целый мир. Ребенку в этом возрасте можно предоставить свободу расставить игрушки: выбрать для них полочку или позволить дочери самой решить, в какую коробку складывать кукол, а в какую – кубики.

Что касается поддержания порядка в комнате, здесь, в первую очередь, работает принцип «Поиграл в одно – сначала убери на место, а потом возьми другую игрушку!». Вот только важно это делать без принуждения.

Принцип «Хочешь гулять – собери кубики!» плох тем, что приучает ребенка к манипулятивному общению. Если сделаешь это, то получишь то, не сделаешь – не получишь. Это шантаж, торговля, манипуляция.

Понятно, что девочка хочет гулять, поэтому будет вынуждена убрать игрушки на место. (Хотя если она не в настроении гулять, то такой принцип вообще не работает.)

А ведь дети очень быстро впитывают наши модели поведения. Гораздо быстрее, чем слова. И потом мы удивляемся, почему ребенок устраивает истерику в магазине игрушек, или требует сисю после двух лет, когда ему удобно, и не важно, удобно ли это сейчас маме, или начинает демонстративно рыдать, когда вы после полутора часов тщетных попыток уложить его спать, наконец, выползаете измочаленная из спальни в надежде, что все-таки он заснет сам... а он, такой-сякой, опять начинает орать!

Типичная манипуляция – не сделаешь, как я хочу, заплачу!

Понятно, что вы не хотите, чтобы ребенок устраивал истерику, поэтому и сисю дадите, и игрушку купите, и еще битый час спать будете укладывать (пока сами рядом не вырубитесь), ведь мужу подобные выходки ребенка тоже не нравятся и спать мешают...

Поэтому лучше избегать подобных способов «дисциплинирования» ребенка, чтобы не попасться самой в дальнейшем в эту самую яму.

Вы ведь знаете, что детей лучше всего обучать в игре. Так почему бы и к порядку не приучать так же, играючи?

Моим дочкам очень нравилось, когда мы пели песенку перед сном:

*Раз, два, три, четыре, пять!
Надо все игрушки собирать!
Им пора ложиться спать,
Чтобы завтра с нами поиграть!*

Сначала я сама пела эту песенку и собирала игрушки, а в процессе себя хвалила: «Какая мама молодец, все игрушечки спать кладет, они устали, так спать хотят! А то иначе они не выспятся и завтра не смогут с нами играть...»

Дочки несколько дней посмотрели на это, а потом сами вечером стали просить: «Мама, давай песенку петь! Пора игрушки класть спать!» И стали мне помогать.

Вот вам один из вариантов решения проблемы без ущерба для ваших отношений с ребенком!

Как бы не перехвалить...

В комментариях к моей статье «Важнее, чем раннее развитие: развиваем уверенность в себе!» возник спор. Позволю привести небольшую цитату из статьи, в которой рассказывается о том, как можно укреплять у ребенка уверенность в себе:

«Заведите красивую тетрадь или альбом, назовите ее „Тетрадь добрых дел“ и вписывайте в эту тетрадку успехи ребенка вместе с ним. Он должен прочувствовать процесс, когда он достигает чего-то сам, когда он делает что-то новое,

необычное, где ему необходимо себя немножко преодолеть, освоить новый навык, помочь маме – вот это все надо фиксировать и записывать в тетрадку. Ставите дату и пишете, например, что сегодня ребенок „помог мне вымыть пол“ – и собираете кладезь добрых дел вашего ребенка вместе с ним, чтобы он ощущал свою важность, ценность и то, что у него уже есть достижения. Вместе с ребенком можете потом показать ее Деду Морозу, бабушке, дедушке. Это очень сильно поднимет его уверенность в себе».

Одна многодетная мама высказала следующую точку зрения по этому поводу:

«Журнал успеха у детей. Мое отношение неоднозначно. Если не изменяет память, то у Чуковского в книге „От двух до пяти“ есть фраза „о детях при детях не говорят“. Иначе это может привести к демонстративному поведению, а если начать показывать журнал всем родственникам и знакомым, то дети заболеют „звездной болезнью“ так быстро, что можно не исправить это и до конца переходного периода. Мне думается, что если и делать „журнал успеха“, то это должна быть тайна семьи, секрет „тайного общества“. Поясню: ребенка хвалим, делимся достижениями с самыми близкими людьми, но если ребенок хочет похвастаться, например, в садике, напоминаем о тайне, приучая его таким образом скромности (вот этого современным детям точно не хватает)».

Однако причина «звездной болезни» у детей несколько иная.

Если вы хвалите ребенка за его собственные достижения и не сравниваете при этом его с другими детьми, оценивая его нынешние успехи лишь по отношению к его собственным прежним результатам, вы укрепляете его самооценку, его уверенность в себе.

Если же вы хвалите ребенка, сравнивая его с другими детьми и показывая, что «он лучше всех», есть все основания опасаться, что его самооценка со временем действительно станет завышенной, и ребенок будет зазнаваться, что никак нельзя считать положительным качеством.

Почувствуйте разницу понятий «самоценность» и «самооценка». В первом случае речь идет об отношении человека к самому себе, его вере в самого себя. Во втором случае речь о том, как мы видим себя в глазах других, о том, какими мы перед ними предстаем.

И совершенно не важно при этом, поощряете ли вы ребенка на словах или с помощью «журнала успеха». И не важно, публично или нет. Важно, как именно вы хвалите. К «звездности» ведет лишь «возвышение» ребенка над другими, а вовсе не признание его собственных успехов, даже и публичное.

Кстати, публичная похвала даже полезна! Это гораздо сильнее укрепляет самооценку и учит ребенка с достоинством принимать собственные успехи. (Кстати, а вы сами

умеете принимать свои успехи? Или все еще живете с «синдромом отличницы», постоянно занимаетесь самоедством и вечно недовольны собой?)

А вот корректировать поведение ребенка, указывать на его ошибки – это стоит делать как раз один на один и ни в коем случае не при свидетелях.

Недавно в твиттере Глеба Архангельского, ведущего российского эксперта в тайм-менеджменте и автора книги «Тайм-драйв: как успевать жить и работать», я нашла дельный ТМ-совет для корпоративных сотрудников: «Золотое правило: хвалить и отмечать заслуги в основном на людях, ругать, наказывать и критиковать в основном в личном общении».

Так что мотайте на ус это «золотое правило» в отношениях! 😊

А еще публично полезно хвалить не только детей, но и мужа! Попробуйте! Уверена, он вас приятно удивит! 😊

Раннее развитие! Вот в чем вопрос...

В тренингах по воспитанию детей меня часто спрашивают о плане развития ребенка, как заниматься с ребенком, что необходимо развивать в каком возрасте и т. п.

Скажу честно, я не сторонница раннего развития. Я скорее за гармоничное развитие. И люблю, когда оно встроено в процесс игры и ежедневного общения с ребенком.

Последний раз план развития ребенка я составляла для старшей дочки, когда ей было три годика. Младшие же развиваются уже рядышком, сразу попадая в благоприятную среду.

Мы много занимаемся творчеством, много разговариваем, читаем, играем, а вот всевозможные карточки, презентации давно ушли в прошлое.

Честно говоря, не знаю, откуда мои дочки вчера вдруг стали танцевать «Раз – арабеск, два – арабеск!».

И когда они научились считать до 20 и обратно. И откуда они знают, чем сиреневый цвет отличается от фиолетового...

Но всегда интересно наблюдать, когда трехлетняя кроха вдруг поправляет маму и говорит: «Мама, пчела не может укусить! Она может только ужалить! Ты что, забыла?»

Или старшая буквально неделю назад прибежала к нам с мужем на кухню и поделилась радостным открытием: «Папа, я знаю, как ты пишешься! Ты пишешься: Пэ-А-Пэ-А!»

Но, наверное, такой стиль развития детей подходит не всем мамам, особенно когда ребенок первый, – мучает столько сомнений, переживаний, ожиданий...

Я помню собственные чувства и некоторое смятение, хотелось дать как можно больше, все только лучшее, научить всему, чему только возможно, чтобы потом ребенку в жизни было легче. Ведь после трех уже поздно... ☺

И прежде чем углубиться в развитие ребенка «по плану», задайте себе несколько интересных вопросов.

Насколько важно для вас «раннее развитие» ребенка?

Чтобы ответить на этот вопрос, надо понимать, ради чего мы все это делаем с нашими детьми. Одно дело, когда вы стали мамой (папой, бабушкой), и вы понимаете: свершилось, есть роль мамы и я должна ее реализовывать. Считается, что надо воспитывать, сейчас модно заниматься ранним развитием ребенка, вот я занимаюсь, я в тренде, а вот интересно ли малышу – не важно.

Какая глубинная цель раннего развития? Какую внутреннюю ценность при этом вы реализуете? Что вы хотите дать своему ребенку? Как, вы считаете, это повлияет на его жизнь? Какой вы хотели бы, чтобы она была? Насколько ваше видение его будущей жизни действительно лучшее для него? Чему вы можете научить его такому, что в любом случае в жизни пригодится? Каким бы вы хотели его видеть в будущем: успешным, счастливым, богатым, чтобы его жизнь была полная приключений или, наоборот, стабильна?

Очень важно, чтобы вы поняли самое главное – ради чего вы затеяли процесс воспитания и развития ребенка. Делаете ли вы это по инерции или у вас есть глубинная цель, задача, которую вы хотите реализовать.

Многие мои программы по воспитанию начинались с фразы: «Как воспитать ребенка счастливым?». Счастье детей – главная ценность для меня. Я воспитываю так, чтобы дальше они могли стать счастливыми. Для меня важно дать им

такие навыки, которые помогут им обрести счастливое будущее, возможно, по-своему, не так, как это вижу я. У детей может быть свое представление о счастье. Но я дам главное – навыки, которые позволят стать счастливыми.

Счастье наполнено для каждого своим смыслом. Для одного человека это успешность, богатство, большой дом, машина, карьера. Для другого – большая семья, семейные ужины, долгие беседы за чашкой чая каждый вечер...

Здесь важно покопаться в себе, дать честный ответ: для чего на самом деле я воспитываю детей?

Чтобы ребенок культурно вел себя в обществе? Важно понимать, что процесс воспитания – это поиск компромисса между индивидуализацией и социализацией. Мы выходим в общество – детский сад, на работу, попадаем в окружение других индивидуумов, личностей, и нам, индивидуальностям, приходится вступать в коммуникацию, учиться сотрудничеству, слышать, понимать, чувствовать людей. Это и называется социализацией. Индивидуалист в чистом виде вырастает эгоистом, который рискует остаться одиноким.

Другая крайность – чрезмерная социализация. В этом случае человек подстраивается под других людей, чтобы для всех быть хорошим. Гиперсоциализация ведет к потере собственного «я», человек забывает о своих ценностях, не может реализовать свою жизненную программу, не может развиваться сам.

Иногда нам приходится вставать в оппозицию к другим

людям. Это нормально. Процесс инициализации ребенка в состояние взрослого должен пройти, иначе он останется инфантильным до конца жизни. Важно найти баланс: если ваша цель – воспитать культурного, удобного члена общества, это может навредить индивидуальности ребенка. Он будет жить с пустотой в душе, страдать от неуверенности в себе, постоянно испытывать сомнения, внутреннюю неудовлетворенность, так как не сможет реализовывать свои внутренние ценности.

А может, ребенка стоит записать в садик или препоручить бабушке? Пусть развивают, воспитывают... Покопайтесь глубже, почему вы не передаете бразды воспитания в чужие руки, не нанимаете няню, не используете пансионат? Почему вы приняли решение самостоятельно развивать и воспитывать?

Ребенок – *tabula rasa* – чистая доска, его можно задавить, сделать покорным. Любой конфликт – повод задуматься, а ради чего я его воспитываю, что я от него жду, почему я жду именно этого, что это дает ребенку, что дает мне и т. д.

У вас еще остались личные границы?

Несмотря на то что ребенку важно позволять быть самим собой и часто делать то, что он хочет, необходимо все же держать его в определенных рамках, устанавливать границы. Допускать вседозволенность плохо, потому что впереди у ре-

бенка долгая жизнь, в которой ему придется общаться с другими людьми.

Границы создаются для того, чтобы обеспечить безопасность ребенка. Например, вы же не позволите ему крутить ручку газовой плиты, поскольку это для него небезопасно.

Границы и рамки необходимы, потому что есть вещи, которые ребенку запрещены. С возрастом эти границы должны раздвигаться. Допустим, в два года вы не разрешаете ребенку включать чайник, а в шесть-семь лет он вполне может вскипятить чайник и налить себе чай.

Вы должны быть гибкими и понимать, что, взрослея, ребенок получает все больше свободы. Ребенок растет и многое умеет, ему можно доверять и позволять что-то новое.

Кроме того, ограничение свободы учит ребенка взаимодействовать с другими людьми. Он должен понимать, что у каждого человека есть свое личное пространство, нарушать которое не следует, потому что такие нарушения приводят к конфликтам с другими людьми. Ребенок должен учиться уважать пространства других людей. И первый человек, с которым ребенок изучает границы личного пространства, – это мама.

Манипуляции при грудном вскармливании

Грудное вскармливание – такой период, когда можно на-

учить ребенка соблюдать личные границы мамы. Потому что грудное вскармливание – это, в первую очередь, питание для ребенка. Когда оно превращается в манипуляцию, то это говорит о том, что ребенок не понимает, что у мамы есть свои личные границы.

Грудь – не игрушка, и мама не должна давать ее ребенку по первому требованию, капризу или сиюминутному желанию. Ребенок должен уважать маму как живого человека и ценить не за то, что она его кормит грудью.

Мама, в свою очередь, должна дарить любовь ребенку не только через грудное вскармливание, но и другими способами. Нужно уметь успокаивать его не только сисей, но и лаской – прижать к себе, покачать, переключить внимание, поиграть.

Проявление любви может быть разным. Ребенок должен понимать, что сися – это питание, а не способ манипуляции мамой и не способ добиваться внимания к себе.

Здесь важна ваша роль мамы. Следует объяснить ребенку, что вам не нравится, когда он пытается манипулировать вами, требуя сию и устраивая бурную истерику. Такое поведение нарушает вашу личную границу. Мама должна быть свободной, не должна давать ребенку грудь в тот момент, когда ей это неудобно, не должна усыплять ребенка только на груди.

Весь этот процесс будет влиять на ваши взаимоотношения

с ребенком в зависимости от того, в какой момент времени вы сможете научить его соблюдать личные границы и не заходить на вашу территорию.

Совместный сон с ребенком

То же самое касается и совместного сна с ребенком. Это возможно до какого-то возраста, пока ребенок совсем маленький. До года он очень сильно нуждается в маме, ему нужен дополнительный телесный контакт.

Вы можете брать его к себе в супружескую постель. Но если это будет продолжаться достаточно долго, до трех и более лет, может наступить такой момент, когда ребенок потребует, чтобы папа ушел из супружеской постели, будет вас к нему ревновать и отвоевывать свое место рядом с вами, нанося ущерб вашим супружеским отношениям.

Важно не допустить такого. Нужно объяснить границы ваших отношений с ним и ваших отношений с супругом. Нужно объяснить, что у папы с мамой есть личная жизнь, личное пространство и личное время для общения наедине.

Вы существуете не только для ребенка, живете на свете не только для того, чтобы выполнять все его желания. У вас есть своя собственная жизнь, и вы имеете на нее право. Поэтому ребенок не должен поглощать все ваше внимание и все ваши возможности.

Необходимо одновременно и дружить с ребенком, и воспитывать его, учить правилам коммуникации, учить соблюдать личное пространство – свое и других – и в то же время проявлять к нему свою безусловную любовь.

Как воспитать в ребенке самостоятельность?

Скажу честно, я ничего особенного не делаю, чтобы воспитывать в детях самостоятельность.

Хотя нет, не так...

Я, скорее, просто что-то перестаю делать, чтобы они становились самостоятельнее. ☺

Я отчетливо помню тот момент, когда старшей дочери был год и семь месяцев, у нас только что родилась средняя дочка, бабушка, побыв у нас пару недель, снова вышла на работу, муж тоже вышел из отпуска, и я осталась одна с двумя детьми дома.

Средняя дочка ела у меня каждые два часа, и днем, и ночью, поэтому все мое время было строго расписано от кормления до кормления.

При этом у старшей начался возраст залезания на стулья и т. п., но делала она это еще не очень уверенно, поэтому за ней тоже нужен был глаз да глаз.

В общем, однажды утром я поставила тарелку с кашей перед старшей, дала в руки ложку и сказала: «Ешь!», а сама

ушла кормить младшую. Впрочем, старшую дочку это несколько не смутило, и она с удовольствием принялась есть сама, конечно, попутно пачкая скатерть, нагрудник, футболку, стул – даже полу досталось! Но мне нетрудно было переодеть ребенка после еды (машинка стирает!), смахнуть со скатерти и убрать с пола следы каши, потому что это все занимало минуты три-четыре, а освободила я себе минимум 15 минут, пока дочка завтракала сама.

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.