

ДАРЬЯ ФЕДОРОВА



КАК СТАТЬ  
ЛУЧШЕЙ МАМОЙ  
НА СВЕТЕ?



ВСЬ

# Дарья Федорова

## Как стать лучшей мамой на свете?

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8741095](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8741095)*

*Как стать лучшей мамой на свете?: Весь; Санкт-Петербург; 2015*

*ISBN 978-5-9573-2790-5*

### **Аннотация**

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

Вместо вступления. «Мама, трудно ли быть богом?»	5
Часть 1. Я лучшая мама на свете!	22
Глава 1. Дети – наши зеркала!	23
Глава 2. Вас часто посещает чувство вины?	31
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# Дарья Федорова

## Как стать лучшей мамой на свете?

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

# Вместо вступления. «Мама, трудно ли быть богом?»



«В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог», – гласит Евангелие.

А кто является Богом для крохотного, беззащитного создания, появившегося на свет? Кто становится центром его Вселенной? **Конечно, МАМА!**

И пусть малыш еще не понимает смысла этих слов, не может их произнести, но он чувствует: те руки, что его держат, те губы, что его целуют, тот голос, что нежно обволакивает его слух, тот молочный аромат, что вдыхает его маленький носик, – это его защита, сила и опора – его МАМА!

С того самого заветного мгновения, когда вы услышали робкий или, может быть, настойчивый первый крик вашего малыша, провозглашающий его появление на свет, в вашем мире все переворачивается. Нам, женщинам, дано быть

проводником этого фантастического чуда – рождения новой жизни. Но, одарив столь ценным подарком, Вселенная возлагает на нас и огромную ответственность.

Теперь нам недостаточно быть просто ценным сотрудником, чудесной женой или надежным другом. Теперь мы – несоизмеримо большее. На нас лежит ответственность быть защитой и опорой. Быть учителем и наставником. Быть молитвой и талисманом. Быть воплощением нежности и чуткости. И в то же время быть образчиком непоколебимости и решительности. Легко ли это?

Кажется, что быть матерью – это естественно, это ипо-стась, которая не требует от женщин особых умений и знаний, а идет от природы. В нашем мире существует очень много лицензий и сертификатов: на вождение машины, на оказание медицинских услуг и тому подобное. Но при этом отсутствует лицензия для профессии «МАМА».

Да, конечно, многие процессы в нас с рождением ребенка запускаются инстинктивно, на уровне подсознания и чувствования. Но все же человек – это очень сложноорганизованная система, и порой недостаточно одних инстинктов, чтобы суметь воспитать ребенка Личностью.



**Очень многое в жизни ребенка зависит от того, что заложат в него родители, пока он маленький.**

Всем знакома эта банальная фраза: «Все наши проблемы родом из детства». К сожалению или к счастью, это действительно так. Мама и папа оказывают огромное влияние на формирование представлений ребенка о мире и о самом себе. И во многом от родителей зависит, какой Личностью ребенок выйдет во взрослый мир – позитивным, уверенным в себе, творческим, любознательным, целеустремленным или, напротив, зажатым, скованным, шаблонно мыслящим, излишне суетливым или ленивым человеком.

Не зная других моделей, дети копируют наше поведение и реакции (в том числе и негативные), наши отношения друг с другом, наши мысли и убеждения. Тот образ жизни, который ведет семья, те устои и традиции, которые в ней приняты, представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», – все это проецируется в сознание ребенка, перерабатывается в соответствии с его врожденным психотипом и идет с ним дальше во взрослую жизнь.

Ни ваши слова, ни книги, ни наставления учителей не влияют на ребенка так, как ваш живой пример. Если вы говорите ребенку «Не кричи!», а сами разговариваете с мужем на повышенных тонах – не лукавство ли это, не двойной ли стандарт, непонятный малышу? И как вы думаете, перестанет ли тогда он кричать?



**Пример для ребенка более важен, чем ваши наставления. Поэтому, если хотите привить ему положительные черты и привычки, потрудитесь над их созданием, в первую очередь, у себя.**

*Психика ребенка очень восприимчива и чутка.* Те эмоции и действия, что срываются у нас порой «сгоряча» или на автомате, могут оставить неизгладимый отпечаток в чуткой детской душе.

Ребенок не силен в логических связях, он трактует все на уровне чувств, искренне веря в наши «Я тебя не люблю, когда ты балуешься!», «Ты плохой мальчик!», «У тебя ничего не получится!» А мы, как правило, даже и не осозна-

ем, что «вырвавшимся» замечанием, критикой, неловко оброненным словом все больше и больше закрепляем в ребенке представления, что его не любят, что он не ценен, что он неумеха...

И часто мы просто слепо копируем слова наших же родителей, которые (вспомните, ну, правда же?) так угнетали нас в детстве. И, сами того не желая (ведь, кажется, мы руководствуемся совсем обратными мотивами и хотим сделать наших детей лучше!), возвращаем психологические проблемы и комплексы у ребенка, начиная от заниженной самооценки и заканчивая перфекционизмом. Все они родом оттуда – из детства.

Конечно, свою лепту в сформированные в нас неэффективные шаблоны воспитания вносит и окружающий мир с его историей и реалиями. Нынешние родители еще застали авторитарный режим Советского Союза, а если и нет – они его в полной мере прочувствовали через своих родителей и учителей.

В те времена было не принято решать и думать самостоятельно, ведь был же верховный руководящий орган, партия, которая лучше знала, как надо жить. Это убивало в людях инициативность, творческий подход, желание «высунуться». Люди старались быть «как все» и учили этому своих детей.

Наша система образования построена на том же принципе: она учит «слушаться старшего» (что само по себе не плохо, если бы не возводилось в ранг абсолюта), мыслить по

шаблонам вместо того, чтобы иметь свою точку зрения. Вот и получается, что вырастает маленький «исполнитель», а не яркая, креативная личность, у которой есть свои стремления, желания, мысли.

Но сегодня уже не работают стандартные, привычные шаблоны. И нет нужды в таком конвейере «исполнителей». Тысячи операций в секунду и сложные расчеты сегодня делают компьютеры. И тягаться в этом с ними человеку-«винтику» бессмысленно!

Поэтому сегодня все большую ценность обретает тот, кто может найти нестандартное решение, креативный подход, уникальный метод. Так что не навязывайте ребенку мнение, будто облачко должно быть белым, а небо – синим. Порадуйтесь, если он нарисовал облачко красным, и похвалите его за такую оригинальность, потому что это его личное, нестандартное восприятие мира, еще не зашаблоненное «правилами». Выращивайте в нем творческий потенциал и креативность!

Благодатная атмосфера любви и уважения, как правило, формирует в людях самодостаточность и уверенность в себе, позволяет расправить плечи и дает вырасти крыльям. И поэтому быть матерью – это каждодневный труд, кропотливая и круглосуточная работа, 24 часа в сутки, без перерывов и выходных. Работа по созданию личности. И только от вас зависит, состоится ли ваш ребенок как Личность с большой буквы.

Так как же воспитать малыша Личностью, успешным, уверенным в себе человеком? Как, наконец, воспитать его СЧАСТЛИВЫМ? И как сделать так, чтобы процесс воспитания был не только не в тягость вам, но проходил с радостью, любовью и позитивными результатами?



*Основная составляющая этого рецепта – любовь, а остальные ингредиенты вы найдете на страницах этой книги...*

## **Искусство быть мамой (моя история)**

**Почувствовать себя самой лучшей мамой на свете!** Что это значит? Что это за чувство? Каждая ли мама ощущает его? Сродни ли оно чувству материнства или все же это что-то иное?

Какой путь должна пройти женщина, чтобы, наконец, поверить, что она лучшая мама на свете?

Ведь наши детки уже рождаются с ощущением, что их мама самая лучшая на свете, но верим ли в это мы сами?

Расскажу свою историю. Быть может, вы узнаете в ней себя. Может, тогда вам удастся сократить длину этого непростого пути к самой себе...

Я маленьких детей любила всегда. Лет с шести, наверное. По крайней мере, в шесть лет уже с удовольствием нянчилась с дочкой бабушкиной соседки. Всегда хотела иметь братика или сестренку, но, к сожалению, мои родители придерживались других взглядов. Поэтому, как только я доросла до сознательно-совершеннолетнего возраста, стала мечтать о своем малыше.

Старшую дочку я родила в 25 лет. Она была очень желанной, ждали мы ее с мужем с нетерпением. Но, несмотря на это, не могу сказать, что чувство материнства появилось сразу, как только я ее увидела. Скорее я удивилась, что она так не похожа на ту, кого я хотела увидеть. **Это было первое неоправдание моих родительских ожиданий с ее стороны.** 😊

Особенно тяжело мне было в первую ночь после родов, когда малышка кричала с 2 часов ночи до 6 утра, а я не знала, что с ней делать и как ей помочь. Муж рассказывал, что в этот момент в моих глазах читалась растерянность, смешанная с недоумением.

Потом была послеродовая депрессия в виде ревности, мне казалось, будто бы теперь муж любит дочку больше, чем меня. Первый месяц тянулся очень долго, я достаточно тяжело восстанавливалась после родов, не было сил, начались лак-

тостазы, Маня любила покричать до 2 часов ночи или вечером, как раз в то время, когда папа приходил с работы. Кстати, поэтому папа боялся брать ее на руки и часто падал на диван, засыпая как раз в то время, когда надо было ребенка купать и укладывать спать. Но к счастью, все эти трудности первых месяцев быстро прошли, и в 3 месяца папа с дочкой уже были не разлей вода и даже вместе смотрели футбол!☺

Вот где-то между послеродовой депрессией, возникшей на пятый день после родов, и первым маленьким днем рождения дочери, когда ей исполнился месяц, у меня проснулось чувство материнства.

Нет, я никогда не боялась брать ее на руки, купать или менять подгузник. Но я не всегда понимала, почему она кричит. К первому месяцу я уже приноровилась к ее крикам и почти безошибочно определяла, что в данный момент не так.

А еще я поняла, что не могу жить без нее, и если выхожу из дома больше, чем на 2 часа, то не нахожу себе места, рвусь поскорее домой, волнуюсь, как она без меня, не плачет ли, сможет ли ее успокоить тетя, когда ей так нужна мама.

С 3 месяцев я начала усиленно заниматься с дочкой ранним развитием: мы учились читать и считать по методике Домана. Для чего я это делала? Я хотела облегчить жизнь дочки в школе, чтобы успеть развить в ней до 3 лет способности, которые помогут ей с легкостью осваивать школьный материал, не тратя на уроки целый день. А в свободное время дочка сможет заниматься каким-то любимым занятием и

искать свое призвание в жизни.

Видимо, причина здесь крылась в том, что я была отличницей, потому что боялась огорчить маму плохими отметками. При этом я практически все время проводила за уроками, а в кружки маме с папой меня некогда было водить. В результате, к концу школы я пришла к тому, что привыкла быть отличницей и во всем первой, но совершенно не знала, что я люблю в жизни и чем хочу заниматься дальше.

Мы упорно занимались с дочкой по Доману практически без перерывов в течение года и трех месяцев. Параллельно я покупала всякие развивающие игрушки, читала книги о других методиках раннего развития, даже купила ей спортивный комплекс «Пирамида» специально для детей до 3 лет, который занимает половину детской комнаты.

Я взволнованно следила за ее развитием, сравнивала с табличками сроки, когда она поползла, пошла, сказала первое слово... и очень расстраивалась, если мы отставали от сверстников.

Еще больше занималась с дочкой всякими развивающими играми, пирамидками, кубиками, шнуровками, рисованием, аппликацией, показывала всякие карточки, учила считать все, что под руку попадет...

Но почему-то меня все время преследовало ощущение, что я чего-то не додаю ребенку.

К этому моменту уже приближался срок родов второй дочки, регулярно заниматься со старшей мне становилось

все тяжелее, но я успокаивала себя мыслью, что вернусь к занятиям с новой силой уже с обеими девочками, когда младшей исполнится 3 месяца.

Когда родилась вторая дочка, я поняла, что чувство материнства по отношению к ней проснулось во мне сразу, как только я увидела свое сокровище. В первый день я практически не выпускала ее из рук. Теперь я уже понимала ее с полукрика и почти всегда сразу определяла, в чем его причина, поэтому мы гораздо быстрее нашли общий язык.

Конечно, снова не обошлось без послеродовой депрессии. В этот раз она приняла форму раскаяния по отношению к старшей дочке: я винила себя, что не так ее рожала (первые роды длились у меня 17 часов, а вторые всего 4,5), что никогда не смогу подарить ей ту любовь первых дней, которую подарила второй, что она теперь будет страдать от нехватки маминой заботы, ведь волей-неволей младшая оттягивает внимание на себя. Но в целом, после вторых родов я восстановилась гораздо быстрее. Хотя теперь добавились новые проблемы, например, с распорядком дня: почему-то какать, кушать и проситься к маме на ручки дети стали одновременно.

Что же произошло с нашим ранним развитием?

Я очень переживала, что не могу теперь уделять столько времени развитию старшей дочки, сколько уделяла раньше. Младшую я старалась при любой возможности уложить спать, чтобы больше заниматься со старшей. У меня не хва-

тало времени готовить занятия и карточки. В результате, мы стали больше заниматься творчеством: рисовали, лепили, придумывали аппликации с фасолью, вермишелью, осенними листочками... Но мне этого было мало... Ощущение, что я что-то не додаю ребенку все так же продолжало преследовать меня.

В конце концов, к двум годам старшей дочки я решила написать подробный план развивающих занятий на целый год, включив туда знания из таких областей, как география, история, биология, физика, химия, история искусств...

И вот пишу я этот план и вдруг понимаю, что все чаще и чаще ловлю себя на мысли, что глаза у старшей дочки грустные, что она часто канючит, просится на ручки, хотя при этом очень любит младшую сестренку, заботится о ней и признаков ревности не проявляет.

Присмотрелась я внимательнее к нашему дню и вот что обнаружила... Что я делаю большую часть времени? Готовлю, стираю, мою детские попы, занимаюсь работой на компьютере. А ребенок? А дочке все чаще включаю развивающие мультики под предлогом, что мне надо приготовить мужу ужин или поработать. Гуляет дочка с бабушкой. Все наши игры сводятся к изучению цветов, геометрических фигур и счету. И почему-то книжки она у меня читать не любит, хотя каких только книжек я ей ни покупала и ни печатала. И карточки отказывается смотреть...

Вроде, много всего делаю для того, чтобы детки были сы-

ты, опрятно одеты, много всего знали, но **не чувствую себя при этом лучшей мамой на свете**. Да еще и грустные глаза дочки...

Я не знаю, сколько еще длилось бы мое состояние метаний, если бы однажды я не записалась на тренинг по саморазвитию. На нем необходимо было придумать три цели, чтобы дальше работать над их достижением. Одна из моих целей касалась взаимоотношений с детьми. Я долго работала над ее формулировкой. Сначала я сделала своей целью написание плана развития дочки, потом поняла, что это слишком маленькая цель. Затем сформулировала ее так: «К такому-то числу я чувствую себя лучшей мамой на свете!»

И тут я начала снова активно расписывать наши занятия творчеством, включать в план походы в музеи, зоопарк и т. п. Проработав первую неделю по этому плану, я поняла, что все мои сомнения остались на месте и ни на шаг к ощущению себя лучшей мамой я не продвинулась...

Шла третья неделя тренинга, работа с девочками по плану не клеилась, он меня совсем не вдохновлял, и девочек тоже. И в какой-то момент моих раздумий над этой проблемой я сказала себе: «СТОП! Надо начать с самого начала! Что для меня значит „быть самой лучшей мамой на свете?“»

И ответила: «Значит, быть уверенной в том, что мои дети счастливы!» А как я узнаю, что они счастливы? Я буду уверена, что они счастливы, если каждый день буду видеть, как лучатся радостью и счастьем их глаза, слышать, как дом

заполняется здоровым детским смехом, чувствовать их любовь каждую секунду нашего общения...

И что же для этого я должна делать?



***Больше прислушиваться к ним! Быть ведомой в наших отношениях! Не навязывать им свои стереотипы счастья и успеха, а видеть и слышать, чего им хочется в данную минуту.***

Если им хочется бегать и прыгать, то бегать и прыгать вместе с ними. Если им хочется рисовать, то рисовать. Если им хочется просто забраться ко мне на колени и посидеть в обнимку, то просто наслаждаться этими счастливыми минутами.

После этого внутреннего диалога все стало легко и понятно. Стратегия движения к цели почувствовать себя самой лучшей мамой на свете написалась сама собой. Конечно, появились и новые трудности, но их было легко преодолевать, потому что теперь моя цель и стратегия вдохновляли меня.

Так просто и так сложно одновременно! Просто, потому

что дети всегда знают, чего хотят (в отличие от некоторых взрослых), и сложно, потому что надо отказаться от своих стереотипов.

Мне пришлось полностью пересмотреть свой режим дня. Теперь я встаю в 6 часов и все дела по дому и работу делаю до 8:30, когда просыпаются мои дочки. Зато дальше мой день полностью посвящен детям. Мы умываемся, чистим зубы, моем попы, делаем гимнастику, кушаем, гуляем, играем, занимаемся творчеством, читаем книжки... В целом, делаем все то же самое, что раньше, только теперь дети решают, когда и чем им больше хочется заниматься.

Они рады, что, наконец, мама научилась понимать их с полуслова и стала им лучшей подружкой. А я, наконец, смогла забыть про свой комплекс, как будто чего-то не додаю своим детям, и просто наслаждаюсь своим материнством, купаясь в счастье и любви своих детей.

Вот так дети заставляют нас по-новому взглянуть на привычный ход вещей и помогают измениться: отказаться от старых шаблонов и вспомнить, что значит слышать себя, понимать себя, свои истинные желания и стремления, чувствовать и делать именно то настоящее, что наполняет нас счастьем!

*Так кто же кого тогда на самом деле воспитывает?  
Мы созданы для того, чтобы обучать наших детей,  
или они посланы нам как бесценный дар, который позво-*

*ляет нам, взрослым, вырасти над самими собой, стать лучше, искреннее, сбросить всю наносную шелуху и раскрыться в полной мере для счастья, света и радости в этом мире?*

*Мы их воспитываем счастливыми, или они помогают нам вспомнить, что же такое на самом деле счастье?*

Мы помогаем им решать задачки, или они помогают нам пройти наши жизненные «уроки»?



***Чаще прислушивайтесь к своим детям! Они обязательно сами подскажут вам, что для них сейчас самое важное. Любите их! Балуйте их! Дурачьтесь вместе с ними! И самое удивительное, что вы сами тогда тоже станете счастливее!***

Ведь в каждом из нас всегда, даже когда мы уже совсем взрослые, живет маленький мальчик или девочка, который обожает бегать, прыгать, шалить, объедаться мороженым, любоваться воздушным шариком, улетающим в небо, устра-

ивать домик под столом, перемерять мамины платья и туфли, играть в индейцев и многое-многое другое...

Позвольте своему внутреннему ребенку тоже немного пошалить и поиграть с вашими детьми. И тогда вы очень скоро заметите, что теперь стали счастливее не только дети, но и вы сами!

# Часть 1. Я лучшая мама на свете!



# Глава 1. Дети – наши зеркала!



Я уверена, что 99 % родителей шлепают своих детей по попе... Кто-то реже, кто-то чаще, но, тем не менее, шлепают. И уверена, что 99 % из них однажды сталкиваются с ситуацией, когда ребенок подходит к ним и шлепает по попе уже их, приговаривая: «Плохая мама!» или «А-та-та, папа!»

*Как реагировать?*

*Почему так происходит?*

*Как же тогда воспитывать по-другому?*

Во-первых, происходит так потому, что **дети, в первую очередь, учатся всему у нас**, в том числе и реагировать на проступки или непослушание другого человека. Ведь вы тоже не всегда слушаетесь детей или, например, иногда проливаете суп.☺

Вот они вас и шлепают, повторяя ваши действия!

Как реагировать? Если ситуация уже случилась, то это повод задуматься, что вы воспитываете в детях, действуя каждый раз подобным образом? Ведь если ребенок шлепает вас, значит, у него уже сформировалась определенная связь в мозге «действие, требующее наказания, – результат – наказание в виде шлепка». Раз связь уже сформирована, значит, вы шлепаете своего ребенка регулярно!

Что же ждет ваши отношения дальше? Если вы не измените сейчас свою модель воспитания, то дальше вас ждут уже более извращенные «шлепки» в ваших отношениях с ребенком в виде неделания уроков, неслышания ваших просьб, ненадевания шапки или варежек на прогулке... и т. п. Ведь это все – не что иное, как способы детей наказывать нас, взрослых! И все это следствие таких насильственных и неуважительных методов воспитания, как шлепание по попе, регулярные крики на детей и так далее.

Чувствую, как сейчас в вас поднимается волна негодования и бессилия... «Но как же быть?!? – спросите вы. – Нельзя же все пускать на самотек и совсем не воспитывать?»

Безусловно, нельзя! Ведь наши детки – те еще штучки, и непременно сядут на шею, если вы не будете устанавливать для них границы поведения. Но прежде, чем мы перейдем к обсуждению вопроса КАК, хочу пару слов сказать о темпераменте ребенка, потому что это крайне ощутимо влияет и на выбор эффективных методов воспитания.

Не буду пускаться в умные психологические беседы...

Предлагаю просто остановиться на том, что дети бывают «послушными», а бывают «упрямыми». И в зависимости от того, какой из этих типов поведения (а точнее познания мира) заложен в вашем ребенке с рождения, вам придется подстраивать под его характер и методы воспитания.

- Кто такие «послушные» дети? Это удобные дети, которые понимают вас с полуслова, с ними легко договориться, и даже если случается конфликт, достаточно небольшого повышения голоса или легкого шлепка по попе, чтобы ребенок вас послушался.

- «Упрямые» дети, кажется, специально созданы для того, чтобы испытывать на прочность нервы своих родителей. 😊 Они более самодостаточны, строптивы, непокорны и своевольны. Они больше доверяют своему опыту, чем вашим словам, поэтому между вами все время возникают стычки и борьба.

Почему дети такие разные?

В характере «послушных» детей изначально уже есть такая черта, как желание понравиться другим людям, поэтому они и стремятся быть послушными, чтобы понравиться вам. Ими легче управлять, это более удобные дети. Но есть и «оборотная» сторона – в них легче задавить личность, индивидуальность, и воспитать неуверенного в себе человека, который не чувствует своих собственных желаний и привык

во всем полагаться на советы «авторитетов». Сначала мамы с папой, а потом – как повезет... Такой ребенок даже ждет, когда же за него примут решение.

«Упрямые» же дети – индивидуалисты. Они доверяют только своему опыту, весь мир они познают через действия. Поэтому если вы говорите (обещаете, грозите) одно, а делаете – другое, они делают выводы именно из ваших действий, а не слов. Это не хорошо и не плохо. Это просто особенность личности, и ломать ее бессмысленно. Кстати, именно из упрямых детей часто вырастают неординарные, талантливые личности! Впрочем, талантливым может быть и преступник...

А еще упрямые дети любят долго проверять правила, которые вы устанавливаете. Поэтому чем чаще вы бываете непоследовательны в своих действиях, тем дольше и настойчивее они будут вас проверять, испытывая ваше терпение. Ничего личного! Они просто хотят на собственном опыте выяснить, как работает правило, которое вы для них пытаетесь установить. Действительно ли все так, как вы говорите, или вы просто очередной раз «пошутили» и это новое правило можно и дальше игнорировать?

Как же тогда их воспитывать?

С послушными детьми все просто – с ними работают практически любые методы воспитания. Единственное, тут важно не перегнуть палку и помнить, что дети появляются на свет не для того, чтобы быть нам удобными, а чтобы реа-

лизовать здесь свое предназначение, и роль родителя заключается, в первую очередь, в том, чтобы помочь ребенку стать самим собой.

А вот как быть с упрямыми?

Мы уже выяснили, что воспитывать шлепками и криками – бессмысленно. Так мы учим их лишь агрессии. (Ведь странно, согласитесь, если применяя подобные неуважительные методы воспитания по отношению к собственным детям, мы потом от них же требуем не бить сестренку или не кричать на малыша на площадке, когда тот взял его игрушку, и при этом надеемся, что слов будет достаточно, чтобы они стали вести себя по-другому...)

Упрямым детям необходимы четкие правила, подкрепленные действиями.

*«Мама, можно я пойду играть к Оле?»*

*«Можно, после того, как уберешь с пола все игрушки».*

Убрала? Идет играть к подружке. Не убрала и потихоньку улизнула в гости? Идете к Оле, возвращаете ее домой, засекаете на таймере 10 минут и говорите:

– У тебя есть 10 минут, чтобы убрать игрушки. После этого можешь вернуться к Оле, иначе я вынуждена буду оставить тебя дома.

Можно, конечно, просто вздохнуть и убрать все самой. Но тогда ваш ребенок усвоит не то правило, что вы ему предла-

гали. Он усвоит, что когда мама просит убрать игрушки, надо просто незаметно улизнуть по своим делам, а она уберет их сама. Так что не удивляйтесь, если в следующий раз он снова не уберет за собой игрушки. Вы сами научили своего ребенка, что это делать вовсе необязательно.

*«Сделай, пожалуйста, тише музыку, иначе я буду вынуждена ее выключить».*

Сделал? Отлично! Не сделал? Подходите и выключаете радио. Повторяется регулярно? Говорите, что будете вынуждены забрать магнитофон из комнаты сына, если музыка будет играть так громко. И непременно забираете. С первого раза, как только сделали предупреждение. Никаких «вторых шансов». Четкое правило: ты делаешь, иначе неминуемо наступит следствие.



**«Вторые шансы» лишь учат вашего ребенка не слышать вас с первого раза, игнорировать ваши просьбы, не доверять вашим словам.**

*«Если не прекратишь брызгаться в ванной, я буду вынуждена вытащить тебя».*

*«Если будешь драться с сестрой, пойдешь играть в свою комнату один».*

*«Играй, пожалуйста, в мозаику за столом. Иначе я буду вынуждена забрать ее у тебя до конца недели, чтобы ты ее не растеряла».*

И все правила важно озвучивать спокойным, уважительным тоном, без криков, без шлепков, без насилия над личностью.



*Главное – самим следовать установленным правилам! Неподкрепленные действиями угрозы с упрямыми детьми не работают. Поэтому сказали – выполнили обещанное. С первого раза.*

Ситуация повторилась? Прекрасно! Значит, ребенок не усвоил правило, ему необходимо еще раз получить его под-

тверждение. Озвучиваете правило и, если необходимо, снова выполняете следствие, с первого раза, без всяких «вторых шансов» и «если еще раз...».

И тогда даже упрямые дети начнут понимать вас с полуслова, и вы сможете наладить с ними доверительные отношения, основанные на взаимоуважении.

## Глава 2. Вас часто посещает чувство вины?

Когда у меня появилась вторая дочка (старшей на тот момент было 1,5 года), в жизни все резко поменялось: свалилась куча новых забот, приходилось срочно пересматривать свое отношение ко всем процессам, к ведению домашнего хозяйства, к прогулкам с детьми, – в общем, ко всему на свете, даже к отношениям с мужем. В результате, получалось так, что временами у меня и бардак дома был, и я перестала успевать заниматься со старшей дочкой ранним развитием, и с мужем появилась напряженность в отношениях.

В общем, я везде была неудовлетворена собой: и как мать, и как жена. Появилось стойкое чувство вины: «Ну как же так?! Почему я не могу быть хорошей женой, хорошей мамой? Почему я ничего не успеваю? Как с этим жить дальше?» С вами такое случалось?

Или, например, иногда хочется пойти в кафе с подружкой или в кино с мужем, сходить в парикмахерскую подстричься, но, кажется, что оставить ребенка на 2–3 часа с бабушкой или с папой, – трудно. Кажется, что ты не можешь себе этого позволить, потому как, вроде, идешь развлекаться. И снова возникает чувство вины. Откуда оно появляется?

А уж если вдруг накричишь на ребенка или шлепнешь... Чувство вины уже тут как тут! И вы начинаете заниматься

самобичеванием... Знакомо?

Давайте отделять зерна от плевел... Что вас заставляет испытывать чувство вины и считать себя неидеальной матерью?



**Первая причина – вы вечно недовольны собой просто потому, что у вас заниженная самооценка.**

Допустим, вы очень хорошо учились в школе, на одни пятёрки и четвёрки, родителями было заложено в вас стремление быть всегда первой, всегда самой лучшей. Из-за этого сейчас в реальной жизни вам часто бывает трудно, потому что невозможно быть самой лучшей во всем. Но это стремление давит на вас.

Каждый раз, когда вы видите, что где-то что-то не дотянули до идеала, вы занимаетесь таким самоизбиением и самоистязанием. Каждый раз, когда вы на это натываетесь, вы начинаете хуже относиться к самой себе, начинаете ругать себя вместо того, чтобы отнестись с пониманием к сложившейся ситуации, и в результате еще больше усугубляете си-

туаацию, еще больше занижая свою самооценку.

Кстати, очень часто заниженная самооценка ходит под ручку с перфекционизмом – стремлением делать все идеально.

Такой маме кажется, что она все время что-то не успевает. И чего только ни делает со своим режимом дня – все равно не успевает. И хочется все больше и больше. И кажется, что и тут не идеально, и здесь нужно лучше. И все это накапливается, как снежный ком. Хочется стать этакой супер-мамой и спасти весь мир. 😊

Да, мы очень часто путаем свою самооценку с тем, как к нам относятся другие люди. Нам кажется, что если мы не будем брать на себя очень много, выполнять все просьбы людей вокруг, не будем всем угождать, то потеряем свою значимость в глазах этих людей, они к нам будут хуже относиться и, возможно, даже отвернутся. Поэтому нам хочется всем помочь, все за всех сделать и желательно в лучшем виде: и мужу, и детям, и подругам, и знакомым.

В результате, мы себя перегружаем, и нам не хватает ни времени, ни сил. Но попросить кого-то о помощи нам мешает боязнь лишиться себя возможности быть супер-женщиной, быть такой вот всесильной и поднимать свою значимость за счет того, что «могу все», «могу всем помочь». Нам кажется, что если мы будем слабыми, нас будут меньше любить. Мы не хотим выглядеть слабыми в глазах близких. И все начинается снова, по кругу, мы вновь превращаемся в загнанных

лошадей или белок в колесе...



**А ведь когда мы все делаем сами и не просим помощи, то тем самым еще и лишаем своих близких возможности почувствовать себя нужными! Они ведь тоже хотят чувствовать, что нужны нам, что они могут нам помочь! Поэтому не просить помощи – это очень эгоистично по отношению к близким...**

Я надеюсь, вы уже прочувствовали, почему не стоит становиться супер-мамой...

Ведь если вы будете к этому стремиться, то вы превратитесь не в супер-маму, а в маму-развалину. Потому что вы фиксируете на бесконечном списке рутинных дел, при этом забывая о себе, о своих чувствах и эмоциях, забываете дарить себе удовольствие и ежедневные радости, забываете улыбаться, и в результате просыпаетесь по утрам сварливой, разбитой... И так продолжается день за днем, вы становитесь раздражительной и «дарите» всю эту раздражительность своим близким, мужу и детям. Кричите на них, срыва-

етесь, шлепаете по попе... и снова попадаете в капкан чувства вины!

Кроме того, когда вы болеете перфекционизмом и стремитесь постоянно делать больше и лучше (а хорошо бы вообще идеально!!!), то подаете плохой пример своим детям!

Они прекрасно копируют наше поведение – гораздо быстрее, чем наши слова. И есть большая вероятность, что они так же будут потом проживать свою жизнь. Так ответьте себе честно: хотите ли вы такой жизни своим детям? Хотите ли вы, чтобы они жили в таком же ритме, как сейчас живете вы?

Некоторые мамы еще мучаются, что недостаточно занимаются с детьми, недостаточно их развивают и так далее. Тут скрывается еще одна причина перманентного чувства вины (а впрочем, она тоже уходит корнями в заниженную самооценку!) – ваше недоверие к самой себе. Когда вы не верите в то, что прекрасно знаете, как воспитывать детей, насколько часто надо с ними гулять, какой режим дня им устанавливать.

Вы пытаетесь найти авторитеты, обратиться к кому-то. Вы не доверяете себе, считаете, что другие люди знают лучше.

Вы не доверяете своим врожденным материнским инстинктам. Вы не верите, что природа уже сделала так, чтобы вы всегда лучше всех остальных понимали своего ребенка и знали, что ему необходимо в данный момент. У вас возникает чувство вины, что вы чего-то не доделали, не сделали для ребенка: вы недостаточно с ним позанимались, мало

времени провели с ним вместе. Если речь идет о функциях жены: вы недостаточно внимательны к мужу, недостаточно хорошо убираетесь дома. Все это происходит из-за вашего недоверия к самой себе.

# 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.