

ТАТЬЯНА СОКОЛОВА

МаПаХелпер



Татьяна Соколова

МаПаХелпер

«Издательские решения»

Соколова Т.

МаПаХелпер / Т. Соколова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-904452-5

Когда вы уже готовы рвать на себе волосы, «МаПаХелпер» поможет успокоиться и найти верное решение. «МаПаХелпер» — универсальный помощник.

ISBN 978-5-44-904452-5

© Соколова Т.
© Издательские решения

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	6
ПРАВИЛА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ И ПРОДВИНУТЫХ РОДИТЕЛЕЙ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	13

МаПаХелпер

Татьяна Соколова

Иллюстратор Татьяна Соколова

© Татьяна Соколова, 2018

© Татьяна Соколова, иллюстрации, 2018

ISBN 978-5-4490-4452-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВСТУПЛЕНИЕ

Когда рождается на свет ребенок, вместе с ним рождаются и родители. Больше не будет спокойных ночей, не будет ни дня без мыслей о ребенке.

Вы ощутите огромный прилив чувств: радость и удивление, смущение и волнение, страх. В тоже время вас будет мучить огромное количество вопросов, например, сможете ли вы дать ребенку все необходимое, окружить его заботой и правильным уходом.

Описать словами весь спектр мыслей и чувств невозможно.

С самого рождения родители – центр Вселенной ребенка. Он любит вас без вопросов и оговорок. Когда он немного подрастет, он будет демонстрировать эту любовь многочисленными способами: от первой улыбкой до сделанных своими руками открыток.

Наличие ребенка дает вам уникальную возможность заново окунуться в мир детства. Вместе со своим ребенком вы можете попробовать себя в качестве художника, поэта, танцора, певца, обнаружить в себе неведомые или нераскрытые в детстве таланты.

В глазах ребенка родители – самые сильные, умные, способные на все люди. Рядом с ними он чувствует себя спокойным и расслабленным, доверяет им свои маленькие успехи, тревоги и опасения.

Помимо тех прекрасных моментов, когда ребенок обвивает своими руками вашу шею и демонстрирует свою любовь, будут и другие – когда на ваших глазах он будет падать, разбивать губу или набивать первую шишку на лбу, и вы будете осознавать, что не в силах этого предотвратить. Чем старше и самостоятельнее ребенок, тем чаще будут зашкаливать эмоции от положительных к отрицательным.

Хорошим родителем нельзя родиться, им можно стать, благодаря усердию, труду и терпению. Вызов, который брошен всем родителям, – вырастить личность.

Вам придется каждый раз думать, прежде чем что-то говорить или делать, анализировать ситуации и свои слова с точки зрения последствий.

Вы – самый важный в жизни ребенка человек. От того, каким вы являетесь в каждый момент времени, зависит то, каким будет старт для жизни нового человека.

ПРАВИЛА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ И ПРОДВИНУТЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Тело матери является дверью между мирами, сквозь которую на землю приходят маленькие ангелы – наши дети. Родители – это гиды младенца, задача которых обучить детей жизни на земле. И если они хорошо справятся со своей миссией, если будут любить ребенка, ангел будет всю жизнь оберегать их и дарить ответную любовь. В противном случае он просто расправит крылья и улетит.

Самое печальное, что люди даже из самого чистого безгрешного ангела могут слепить нечто по своему образу и подобию.

Любите своего ребенка за то, что оно есть, за то, что вас наградили этим прекрасным ангелом.

Мы учим их всему, что нужно знать, мы пытаемся подготовить их к жизни, уберечь от ошибок и боли. И все равно они ошибаются, страдают и переживают. Мы не в силах защитить их от всех бед и несчастий, точно также, как мы не можем обещать всегда быть рядом. Единственное, что мы можем и должны дать – это любовь.

Забудьте фразу: «Сколько сил мы в тебя вложили, а ты...».

Будьте всегда честны с собой и с детьми. Признайтесь, Вы вложили столько сил, денег и времени, потому что хотели этого. Вы сами завели себе ребенка. Он вас об этом не просил. Это был односторонний договор. Вы согласились на работу без зарплаты, без четких инструкций о том, что нужно делать, без расчета на премиальные. Вам не с кого спросить, кроме себя. Поэтому постарайтесь получить максимум удовольствия от процесса воспитания.

Представьте себе, что вы любите кого-то и хотите заслужить ответные чувства. Примерно тоже самое происходит во взаимоотношениях с ребенком. Вы его выбрали, вы решили, что хотите его любить и заботиться о нем. Чтобы он выбрал вас, полюбил всем сердцем и захотел быть рядом, придется показать ему все хорошее, на что вы способны.

Никогда не отпускайте детей рассерженными или обиженными. Улаживайте конфликты до того, как простились. Повторяйте как можно чаще: «Я люблю тебя, ты всегда в моем сердце».

Любите себя – находите для себя время.

С появлением ребенка некоторые мамы перестают ухаживать за собой, говорят, что нет времени даже на душ, ссылаются на усталость и то, что ребенок занимает все время.

Когда вы постоянно живете чьими-то чужими интересами, забывая о себе, вскоре вместо любви, вы выстроите стену обид и возмущений. Вы будете быстрее доходить до состояния озлобленности, забота о ребенке станет рутиной, и вы начнете срываться на окружающих.

Если вы заметили, что начинаете говорить: «После всего того, что я для вас сделала» – значит пришло время сосредоточиться на себе.

В день делайте хотя бы что-то одно из того, что вам нравилось до рождения ребенка. Возвращение к ребенку после часового отдыха, даст вам силы лучше заботиться о нем.

Дети копируют родителей. Вы же не хотите, чтобы ребенок стал вести себя, как мама, которая вечно недовольна и жалуется на мир.

Если вы хотите, чтобы ваш малыш рос уверенной и самостоятельной личностью – в первую очередь вы должны быть такой личностью. Запомните, вы не сможете дать ребенку то, чего в вас нет. Чтобы ваши дети хотели учиться, вы тоже должны постоянно узнавать новое. Общайтесь с другими родителями, читайте книги, статьи. Учитесь и совершенствуйтесь.

Учите их любить себя.

Маленькая личность, которая любит себя, в будущем превратится в ответственного человека, способного жить полной жизнью. Дети с нормальной самооценкой лучше учатся и взаимодействуют с другими детьми в школе, у них есть друзья, они оптимистично смотрят на жизнь, любопытны и наслаждаются жизнью.

Помочь детям понять себя и найти место в жизни – это и есть любовь.

Если ребенок любит себя, он будет любить и своих друзей, и свою школу и свою жизнь. Все вокруг станет наполненным событиями, которыми ребенок будет с удовольствием делиться с вами.

Терпение и еще раз терпение.

Если мы будем относиться к детям, как к хрупкому дорогому китайскому фарфору, то мы будем терпимее к плохому поведению.

Дети делают много того, что выводит из себя. Но если мы будем помнить о том, какие хрупкие сердца у детей, нам будет легче быть мягкими и ласковыми в момент, когда хочется взорваться. Сосчитайте до 10 или до 10 тысяч. Задайте себе вопрос: «Что со мной? Почему я так остро реагирую?» Есть большая разница между действием и реакцией на действие.

Дышите глубоко. Быть родителем – это пожизненные родовые схватки.

Когда мы кричим на ребенка за проступок, мы лишаем его возможности осознать чувство вины. В момент нашего крика или наказания ребенок думает не о том, как плохо поступил он, а о том, как плохо и жестоко ведет себя взрослый. В итоге вместо чувства вины и желания все исправить, он начинает испытывать злость и ненависть к родителям, совершенно забыв о проступке.

Родительское молчание —лучший способ дать ребенку время и возможность самому осознать сделанное.

Будьте на 100 процентов.

Недостаточно просто присутствовать. Учитесь отключаться от тысячи мелочей, которые вы должны сделать, когда приходите к своему ребенку.

Возможность хотя бы ненадолго безраздельно владеть вашим вниманием – самый лучший подарок для ребенка. Некоторые родители обращают внимание на детей только тогда, когда те начинают плохо себя вести. И дети с каждым днем ведут себя все хуже.

Дети не всегда могут объяснить недостаток внимания словами. Кто-то начинает сосать палец, грызть ногти, бывают даже боли в животе или раздражения на кожи, вызванные желанием привлечь внимание. Освободите свое расписание и свои мысли и будьте рядом с ребенком.

Выключите мобильный, телевизор. Сядьте, поговорите, насладитесь моментом и почувствуйте, как растет связь между вами.

Научитесь слушать.

Будьте открытым, заботливым и искренне заинтересованным. Очень важно научиться слушать, не перебивая поток речи советами, не давить на детей своей уверенностью, что взрослый знает все правильные ответы.

Умение слушать подразумевает умение слышать, давать высказаться, а не предлагать готовые варианты. И это действительно сложное ремесло.

Когда ребенок огорчен или расстроен, очень важно выслушать. Ребенок ждет, чтобы его приняли без каких-либо советов и нравоучений. В такой момент ваша задача – произносить как можно меньше слов. «Угу», «хм» и кивка головы будет вполне достаточно.

Не бросайтесь решать за них все проблемы. Как иначе они научатся принимать важные решения в своей жизни? Так и будут все время ходить к вам за советом? Приятно, конечно, особенно, если ваша задача привязать их к себе покрепче, чтобы они шагу не могли ступить без вашего одобрения.

Если вы хотите вырастить самостоятельного человека, позвольте ребенку самому искать решение.

Задавайте наводящие вопросы. Если он захочет открыться, то откроется, если нет, то нет. Все дети разные, и мы должны уважать их особенности. Очень часто тихое участие, ваше умение выслушать – это единственное, что нужно ребенку, чтобы найти свой собственный выход из ситуации.

Будьте доброжелательны.

Тон, с которым вы говорите с ребенком, для него является отражением вашего отношения. Если вы все время используете повышенные нотки в голосе, ворчите, срываетесь на крик, ребенок считает, что вы его не выносите. Крик создает негативные вибрации в доме и боли в вашей голове. Вам нравится роль старой сварливой мегеры?

Оставьте свой сарказм, критичность, любовь к издевкам и подковыркам. Возможно, вы выросли в семье, где это было принято и очень сложно избавиться от своего багажа, спустя столько лет. Но пора проститься со старым бараклом, если вы хотите растить здоровых детей.

Конечно, легче сказать, чем сделать. Иногда помогает, если в момент негодования, вы поставите себя на место ребенка. Для того, чтобы быть доброжелательным в сложной ситуации, не торопитесь. Поставьте ситуацию на паузу. Послушайте музыку, примите душ. Помните, что вы можете, как воодушевлять и исцелять, так и причинять боль.

Хвалите и поддерживайте.

Скажите, как часто, когда вас ругали, говорили, что у вас ничего не получится, вы чувствовали в себе силы встать и, забыв про критику сделать задуманное? И каковы были результаты? Так вот детям еще сложнее справиться с неодобрением.

Даже ходить ребенок не научился моментально. Мы же не говорили ему: «Эй, ты неудачник! Опять упал. Лентяй, оболтус, двоечник, ничего у тебя не получится».

Когда малыш падал, мы подбадривали: «Вот молодец, еще шажок, смелее, мама рядом».

Мало что получается с первого раза. Множество попыток и ошибок создают результат. Хвалите за старание, за шаг в направлении цели. Пусть ребенок знает, что его не будут ругать за провал, что важна каждая попытка, а не только достижение конечного результата.

В жизни ребенка так много трудностей и стрессов. Наша задача дать столько поддержки, сколько мы сможем. Поддерживайте их в желании совершать их собственные ошибки и будьте рядом, чтобы подхватить, когда они оступятся.

Не заставляйте ребенка следовать вашей мечте. Пусть он ищет свой путь. Не обрезайте крылья словами: «все художники и музыканты – нищие». Лучше скажите: «Я доверяю тебе, ты один знаешь, что для тебя хорошо, а что плохо». Будьте тем лучиком света, который ведет их вперед по жизни и вдохновляет на самостоятельный путь.

Старайтесь понять.

За такой короткий срок дети должны узнать так много, а мы частенько подгоняем, чтобы дети превзошли нас. Старайтесь ставить себя на место ребенка, пробуйте вникать в его чувства, вспомните себя в этом возрасте.

Понимание – это не только осознание сказанного, но и умение почувствовать, когда ребенку больно, когда он хочет побыть один.

Если вы понимаете своего ребенка, он чувствует себя в безопасности и приходит к вам за советом, столкнувшись со сложностями. Но не спешите давать советы, лучше спросите: «А что ты сам об этом думаешь?» Это покажет ребенку, что вы доверяете ему, что он в силах справиться сам.

Понимание – это не выпрыгивание с табличкой: «Я знаю, что происходит и решу твою проблему!» Это возможность понять и позволить ребенку самому безопасно и уверенно подобрать решение.

Отвечайте на все вопросы.

Постоянные вопросы – признак любознательных детей. Ребенок, который не задает вопросов, безоговорочно следует инструкции, легко поддается манипуляциям.

Если вы хотите честных отношений, убедитесь, что вы честно отвечаете на вопросы, которые ребенок задает.

Если вы затрудняетесь ответить, так и скажите. Не бойтесь чего-то не знать, не старайтесь выставлять себя всемогущим существом, которое все умеет и все знает. У ребенка в этом случае может возникнуть комплекс, что он не может реализовать свое желание дорасти до вас.

Очень важно, чтобы ребенок отдавал себе отчет, что его родители – это люди, которые иногда совершают ошибки, иногда не знают ответы. Это не делает вас хуже или лучше. Вы все равно остаетесь гидами малыша по жизни. Научите ребенка самого искать ответы на интересные его вопросы.

Забавная штука с вопросами – очень важно отвечать на те, которые задают дети еще и потому, что на многие эти вопросы мы сами себе не отвечали.

Растите вместе с детьми.

Старая философия, что родители лучше знают, что лучше для их детей – ошибочна. Чаще всего это связано с тем, что незнание чего-то или признание собственных ошибок, унижает наше достоинство, нам хочется вознести себя на пьедестал, возвыситься хотя бы в глазах собственных детей.

Желание родителей сделать детей зависимыми от них, привязать их к себе, чтобы они не могли принять самостоятельного решения понятно. Очень страшно отпустить ребенка в свободное плавание, в свободный полет. Вдруг он не захочет вернуться?

В реальности, чем свободнее ребенок будет чувствовать себя дома, тем больше шансов, что ему будет приятно возвращаться.

Живите с широко открытыми глазами, будьте любопытны и любознательны, как дети. Чтобы сохранить связь с ребенком, нужно дать ему свободу, наблюдать и учиться заново познавать мир.

Говорите «да».

Ребенок, которому часто говоря «да», живет с позитивным отношением к миру. Дети, которые часто слышат отрицательные формулировки, сдаются и паникуют, даже не начав. Они чувствуют себя беспомощными и угнетенными.

Не бойтесь говорить «да». Чаще всего дети просят о том, с чем они готовы справиться. Вряд ли пятилетний малыш попросит вас дать ему поводить машину. К тому же вы всегда можете добавить: «Когда сдашь на права». Также можно использовать такие позитивные формулировки: «Звучит интересно, давай обсудим это», «Надо все как следует обдумать».

Сказав «да» вы не должны пускать все на самотек, чтобы ребенок провалился, а вы потом с чувством превосходства указывали на его ошибки: «Ну, что я говорила?» «Ты еще мал!», «Не можешь – не берись».

«Да» – это значит сделать все, чтобы его опыт оказался удачным, быть рядом, чтобы поддержать его в случае необходимости.

«Да» создает атмосферу сотрудничества и радости, делает мир дружелюбным местом, где детям открыты любые двери.

Говорите «нет» в случае необходимости.

Конечно, бывают случаи, когда необходимо говорить «нет». Когда ребенок растет и познает себя, он прощупывает почву вокруг, помогите ему определить границы дозволенного. «Если хочешь зажечь огонь, ты должен быть со взрослыми», «прыгать можно на батуте, а на диване сидят», «держи меня за руку, когда переходим улицу» и т. д.

Если вы начинаете каждую фразу с отрицания «не». Скажите себе стоп. Сформулируйте в голове фразу без «не» и сравните, насколько по-разному они звучат.

«Не грызи ногти!» и «Мне нравится, когда ты аккуратно стрижешь ногти».

Первая фраза несет негативный характер, как и любое отрицание. Таким образом, вы заполняете свою жизнь отрицательными эмоциями и побуждаете себя к недовольству и злости.

Вторая фраза рассказывает о том, что вам симпатично, она дает рекомендацию, что делать.

Если вы решили сказать «нет», воздержитесь дополнять отказ лекцией. Дети не нуждаются в долгом нудном нравоучении поверх отказа. Вместо авторитарного диктатора подумайте о роли тренера, который рассказывает игроку своей команды правила. В этом случае задача и игрока, и тренера, чтобы команда победила. Семья – это единая команда, настроенная на общую победу. Не стоит воображать себя кукловодом и играть детьми, дергая их за ниточки. Рассказывайте, как поступать и почему. Еще лучше демонстрировать правильные тактики поведения собственным примером.

Если вы говорите ребенку: «Не ругайся», а сами при нем материтесь, бесполезно ожидать, что ребенок будет прислушиваться к вам.

Хотите, чтобы ребенок был вежливым – будьте вежливы сами. Чтобы вырастить успешного ребенка – нужно окружить его примерами успеха важных ему людей.

Уважайте детское «нет».

Зачастую это первое слово, которое дети учатся выговаривать. Когда ребенок беспрерывно повторяет «нет» это может вызывать раздражение, если не знать, что за этим кроется.

«Нет» – это первая попытка осознания ребенка как личности отдельной от вас, его первая попытка поступить по-своему. Не вопреки вам, а просто принять самостоятельное решение. Часто он еще не знает, каким это решение будет. Поэтому его «нет» может означать: «я подумаю», «я не готов» или «не сейчас».

Уважайте «нет» вашего ребенка. Если он говорит «нет, я не надену эту одежду». Предоставьте ему право выбора. Пусть выберет сам и выглядит нелепо. Ну и что. Но он будет горд своим самостоятельным решением и своим выбором. Вам бы понравилось, если бы кто-то каждый день диктовал, что носить и что делать?

Поймите, что позволяя ребенку учиться говорить «нет» в своем доме, вы готовите его к тому, что он сможет умело применять этот навык в большом мире. Знаете, как много взрослых людей, для которых говорить «нет» настоящая проблема? А все потому, что они не приобрели этот навык в детстве.

Позволяйте ребенку чувствовать контроль над его жизнью, предоставляя множество выборов, вы уменьшите количество отказов.

Ошибки – необходимая составляющая роста.

Почему мы, взрослые, так часто пытаемся убедить себя и наших детей, что идея не удастся? Почему нам так сложно поверить, сложно позволить детям терпеть их собственные неудачи и промахи? С одной стороны это желание уберечь от боли, а с другой – нам жизненно необходимо для собственного самоутверждения делать все правильно и выглядеть хорошо. И когда что-то идет не так, нам кажется, что мы проиграли.

Иногда родительские ожидания так высоки, что дети боятся не оправдать их и сдаются, даже не начав. Родительский страх провала останавливает детей от того, чтобы сделать все, на что они только способны.

Сделанная ошибка может вызвать разочарование, но это еще не катастрофа, и важно, чтобы ребенок понимал разницу. Мы все совершаем ошибки. Чемпион знает, что успех приходит с настойчивостью: попытка, провал, получение урока и очередная попытка, пока не будет достигнут положительный результат. Самое важное, что чемпиону некогда растрачивать силы на то, чтобы ругать себя, бранить или наказывать, он продолжает практиковаться, делает перерыв и снова работает. Ошибки являются фундаментом, на которых строится успех.

Придумайте свой способ ободрения при промахах.

Очередной провал? Почему бы искренне не поздравить друг друга с попыткой, с получением опыта? Празднуйте ошибки. Обсудите, чему научились в процессе, а потом двигайтесь дальше.

Ведь в конечном итоге, каждая попытка, каждая совершенная ошибка и вынесенный из этого урок – это уже результат, опыт, обучение. А это именно то, к чему мы все, родители, стремимся – научить наших детей. Научить жить, делать ошибки, и продолжать двигаться к цели.

Признавайте свои ошибки.

Нас учили, что родители должны быть примером для подражания, а признание собственных ошибок может лишить нас авторитета. Нам хочется быть идеальными для своих детей, но в душе мы знаем, что мы обыкновенные люди со своими промахами.

Наше желание быть вознесенными на пьедестал, быть примером для подражания и невозможность быть святыми вступает в противоречие и приводит к тому, что многие родители перестают быть честными с детьми, юлят и обманывают. И когда ребенок ловит нас, мы не находим ничего лучше, как сказать: «Это неправда» и убедить ребенка, что неправ он по одной простой причине – родители всегда правы.

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.