

Ольга Алифанова

ПЕРЕЗАГРУЗКА ДЛЯ МАМЫ



12+

Ольга Алифанова

Перезагрузка для мамы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54168777

SelfPub; 2020

Аннотация

Как важно воспитывать прежде всего себя как родителя и как личность! До меня дошло, что если мой ребёнок ведёт себя не так: не помогает мне, играет в телефоне, слышит меня с десятого раза, то надо задать СЕБЕ вопрос: ЧТО Я КАК МАМА ДЕЛАЮ НЕ ТАК? Я перечитала множество книг по детской психологии и педагогике. И в этой книге я расскажу о своём опыте в воспитании дочери, о тех приёмах, которые реально работают. Новые знания позволили мне пересмотреть своё отношение к ребёнку. Главный смысл в воспитании – это прежде всего работа над собой! Развиваясь как родитель, мы делаем счастливыми наших детей. Мы помогаем им раскрыть свой потенциал и пойти в жизнь самостоятельными, уверенными и гармоничными личностями.

Содержание

От автора	5
Перезагрузка для мамы	9
Все вопросы только к себе	17
Будь счастлива сама	20
Атмосфера семьи	27
Полное принятие своего ребёнка	32
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Моя дочь давно уже спрашивает, когда же я ей посвящу книгу. Думаю, что пришла пора. Не было бы этой книги, если бы у меня родилась послушная девочка-милашка, которая была бы очень прилежна, помогала мне во всех делах и радовала всех вокруг.

Светик, спасибо за уроки жизни, которые ты мне преподносишь день ото дня.

От автора

«Какое ты имеешь право писать книгу по воспитанию детей? Ты что, многодетная мать? Или, может быть, детский педагог-психолог? У тебя что, колоссальный опыт по воспитанию детей? Почему твою книгу должны читать другие родители? Не лезь туда, где ты не специалист. Лучше пиши о том, в чём прекрасно разбираешься, – о страховании, или истории из детства для семейного чтения».

Такой монолог я услышала от знакомого, с которым восторженно, с большим вдохновением поделилась идеей о написании данной книги. Это было как раз в середине её создания. Я поникла... Подумала: и правда, какое я имею право... Ведь у меня всего одна дочь, у меня не такой колоссальный опыт, как у некоторых...

Я отложила эту идею в дальний ящик. У меня случился творческий кризис... Долгое время вообще не хотела ничего писать... Но я продолжала читать разные книги по детской психологии и педагогике. Конспектировала многие моменты, писала записки и применяла всё на практике с дочерью и окружающими меня детьми. Я приходила в полный восторг, как новые знания мне помогают выстраивать отношения на новом уровне, что благодаря им я легко стала решать многие вопросы и проблемы. *Я спрашивала себя, почему я раньше этого не читала. Ведь это просто потря-*

сающе! Новые знания стали для меня волшебной палочкой в общении с дочерью. Я стала видеть по-другому окружающий мир, общение родителей со своими детьми, чувствовать многие проблемы своих знакомых, зная о их детстве. Да что там говорить, новые знания изменили моё общение с окружающими. Я поняла, что отношения с детьми и взрослыми строятся на одних и тех же правилах.

Проводя авторские встречи с педагогами, я часто касалась темы детей и их воспитания, делилась новыми знаниями и наработками из практики. Меня слушали с полным восторгом и с замиранием сердца, а в конце встречи окружали со всех сторон, задавали вопросы и – самое интересное – даже советовались по поводу своих детей.

И в какой-то момент я поняла: эта книга имеет право быть! Я подарю ей жизнь. Да, я не многодетная мать, да, я не педагог-психолог с большим стажем работы, но ведь много женщин, у которых так же, как и у меня, только один ребёнок. Это мой опыт, и, возможно, в этой книге каждый, кто её прочитает, найдёт что-то своё.

Я перечитала много литературы на эту тему и увидела нечто такое, что отозвалось в моём сердце. Ещё обратила внимание, что я не нашла книгу, которая бы разносторонне смотрела на процесс воспитания детей. Ряд книг посвящён приёмам общения с детьми, другие – развитию самостоятельности в детях, третьи о том, что прежде всего мама и в целом родители в семье должны быть счастливы, и так да-

лее. Мне захотелось написать книгу о тех важных аспектах, которые меня больше всего зацепили и помогают в жизни.

Эта книга родилась с нескольких заходов. Порой меня брало отчаянье, когда возникали новые ситуации с дочерью, к которым я не была готова. Она сейчас в такой поре, когда ребёнок перерастает в подростка. И это новые темы, новые проблемы, новые ситуации. Процесс воспитания бесконечен, я по-прежнему читаю литературу на эту тему.

Также я поняла одну очень важную вещь: не надо ответственность за своего ребёнка перекладывать на воспитателей в детском саду, нянь, бабушек, дедушек, учителей. Как воспитывать детей? Ответ один: больше быть с ними!

Правильно говорят: волчица не ведёт долгие беседы с волчатами, она своим примером учит их жить: охотиться, защищаться и ухаживать за собой.

Моя книга по воспитанию – это мой опыт на сегодняшний день. И её можно дописывать каждый день. Я искренне верю, что эта книга будет иметь долгую жизнь и пополняться новыми наработками. По крайней мере, я искренне хотела поделиться с вами теми знаниями, которые меня как маму сделали лучше!

С любовью

и уважением к Вам,

Ольга Алифанова

Ребёнок, которому предоставляется возможность принятия самостоятельных решений, имеет больше шансов вырасти самодостаточной личностью, способной находить друзей и работу по душе.

Хаим Гинотт

Перезагрузка для мамы

– У вас девочка! 56 сантиметров и 3,850 вес.

Как сейчас помню эти слова акушерки. Горячие слёзы из глаз хлынули по щекам. Слёзы радости и невероятного счастья!

– Доченька, милая, я так долго тебя ждала! Я очень люблю тебя! Хочу скорее взять тебя на ручки, увидеть тебя и обнять... – запричитала я, лёжа на родильном кресле, пока Светика осматривал педиатр.

– У вас что? Истерика? – недоумённо обратилась ко мне доктор.

– Нет, я просто очень радуюсь доченьке и хочу, чтобы её скорее ко мне положили.

Позади 10 часов сложных родов... Почему-то врачи сразу решили, что у меня слабая родовая деятельность, и с первых схваток поставили капельницу, потом решили делать кесарево. Перед операцией в больницу позвонила моя наблюдающая врач из поликлиники и настояла, чтобы я рожала сама, так как нет противопоказаний. Я радовалась, потому что мечтала прочувствовать всё по-настоящему, как настоящая женщина. Прочувствовала... Плакала в подушку... И не столько от боли, сколько от грубого отношения. Было как-то жалко себя и хотелось, чтобы рядом была мама или супруг, не хватало их поддержки.

При родах присутствовала молоденькая девочка-практикантка. У неё первый день в больнице. Она была в шоке. Слезы жалости ко мне текли у неё из глаз. Когда врач с акушеркой ушли пить чай, а меня оставили на родовом кресле, чтобы остановилась кровь, меня сильно затрясло от слабости и изнеможения. Практикантка накрыла тёплым одеялом и покормила меня ужином с ложечки. Мне стало лучше. Я была ей несказанно благодарна... Светик посапывала у меня под бочком. Несмотря ни на что, я очень счастливая!

В палату привезли на каталке, сама дойти не смогла из-за большой кровопотери. Предложили Светика забрать на сутки, чтобы я отдохнула. Но нет, никому её не отдам и не доверю. В голове страх: вдруг украдут, обменяют или она будет плакать, а к ней никто не подойдёт...

Дочь я родила в 25 лет. Мечтала о детях лет с 18, но сначала надо было институт закончить, потом замуж выйти, потом мы ремонт 2 года делали... И вот наконец-то можно. Урааааа! Все осознанно и осмысленно. Я целый год готовилась: никакого алкоголя, чипсов, колы, только полезная, здоровая пища, витамины, фолиевая кислота, с супругом сдали анализы, всё как положено. Даже выбрали благоприятный день, когда случилось таинство. Мысленно я желала в день зарождения новой жизни передать всё самое лучшее, что в нас есть.

Светик – очень желанная доченька! Имя долго выбирали, но пришли к обоюдному решению. До её рождения было всё

куплено, я наслаждалась, подбирая одёжки, коляску, кровать, навязала кучу пинеток и шапочек.

Я как мама-курушка, которая оберегает от всего своего цыплёночка. Не доверяла её никому, всё сама: гуляла, одевала, кормила, вставала по ночам. Я растворялась в любви к ней... Всё для моей маленькой принцессы. Даже грудью кормила до 4-х лет. ☺ В два года мы честно пытались бросить, но ничего не вышло. Светик не признавала пустышки и бутылочки, только мамину грудь. Врачи ругали меня за то, что я так долго кормлю, но у меня было иное мнение. Если ребёнок это делает, значит, так надо, я доверяла своей материнской интуиции. Светик выросла здоровой, жизнерадостной и с хорошим иммунитетом.

Дочь подрастала. Когда ребёнок совсем маленький, то всё сводится к тому, что ты его сильно любишь и заботишься о нём, а когда становится старше, то начинаешь больше заниматься воспитанием.

Передо мной встал вопрос: КАК? Как воспитывать, чтобы дочь выросла достойным человеком, счастливой и уверенной в себе?

Сразу вспоминаешь, как воспитывали тебя саму: что радовало, что обижало, что особенно повлияло, а о чём ты сама себе обещала, что со своими детьми так никогда не поступишь. Я наблюдала разные модели воспитания: от жёсткого и строгого до вседозволенности, когда в доме всеми заправляет маленький ребёнок.

Сама я из многодетной семьи сельских учителей. Нас четверо, я вторая, и мы все погодки. Мама с папой всё делали вместе, разделяли быт и занимались с нами. Мама любила идеальный порядок и привлекала нас ко всем делам. Папа много занимался нашим развитием: мы вместе делали фотографии, ходили в походы, изучали природу. Дома было много традиций: вечерами все вместе смотрели диафильмы, вместе готовили, вместе ели, вместе готовились ко всем праздникам. **Родители приучали к самостоятельности, давали право выбора и уважали мнение каждого.** В целом воспитывали строго. Я боялась ослушаться родителей и выполняла все поручения. Папа нас никогда не бил ремнём и не ставил в угол. Мама могла наказать словами – поругаться и сказать что-нибудь обидное, например, обозвать курицей (для меня это было хуже матного слова). 😊 Папа никогда не повышал голоса, он у нас дипломат и решал все вопросы по-доброму. Я очень люблю и уважаю папу, **он НИ разу не сказал мне ни одного обидного слова.**

Я всегда себя чувствовала очень по-взрослому и благодарна родителям, что они так ко мне и относились: доверяли и верили мне. Когда было обидно или больно, я всегда знала, что можно прибежать к родителям, и они тебя пожалеют, согреют и утешат. Но это была моя ситуация.

Совсем по-другому прошло детство у моего супруга. Он – единственный ребёнок в семье. У него была своя комната, отдельная кровать и состоятельные родители. Его воспитывали

вали строго и всё держали под контролем, например, уроки, поэтому отношение к воспитанию дочери у нас тоже было разное.

Ещё до рождения Светика я накупила кучу игрушек. Сразу была уверена, что родится девочка, даже сомнений не было. В детских магазинах зависала часами, и в те минуты я, наверное, не столько думала, кто и как с ними будет играть, сколько превращалась в ту маленькую девочку Оленьку, которая имеет возможность не только через прилавок рассматривать игрушки, а ещё их трогать и даже покупать. Я исполняла все свои детские мечты: купила красивую куколку и 10 комплектов одежды для неё; коляску-люлочку, несколько барби, лего, кукольную мебель, калейдоскоп, лото... Я была такая счастливая!

Дочь подрастала. Когда ей было 3 года, она проводила лето в деревне у родителей, я каждые выходные после работы приезжала к ней. Однажды я увидела куклу, которую ей подарила на день рождения, всю грязную. Кукла валялась на клумбе, без одежды, с обрезанными волосами... У меня сжалось сердце... Я взяла её в руки, помыла, вытерла, высушила, причесала и одела в платьице. А потом были барби: с отломанными руками, выкрученными ногами, разукрашенные фломастерами и штрихом, с обрезанными волосами... Вспоминала, как в детстве у нас была одна-единственная барби, которой заведовала старшая сестра, а нам с братом и младшей Анечкой разрешала только смотреть, как она

играет. Поняла, что эта груда нескончаемых игрушек для моей дочери только во вред. Я перестала покупать игрушки.

В целом старалась относиться к Светику так, как бы мне хотелось, чтобы она относилась ко мне. Когда ей было больно, то я всегда обнимала, утешала и делала волшебный поцелуйчик, после которого перестаёт болеть. Муж со свекровью ругали меня за это, говорили, что надо не обращать внимания, что так ребёнок быстрее успокоится. Позже я поняла, почему, когда мне больно, ударюсь ли я или у меня что-то болит, супруг говорит: «Ой! Да ладно тебе, не больно!» Всё из детства. Зато дочь, стоит мне где-то пораниться, всегда пожалеет и утешит. Мне приятно и очень важно чувствовать её заботу.

Когда Светику исполнилось 8 лет, я понимала, что мне чего-то не хватает в воспитании. Супруг относился к дочери строго, порой даже жёстко, и она его слушалась с первого раза, и я, кстати, тоже. Потому что знала, что если ослушаешься, будешь наказана. И что пока просьбу не исполнишь, от тебя, как говорится, не отстанут. Меня же порой дочь слышала с пятого раза. Я воспитывала её мягко, по-доброму и не принципиально. Когда мне это надоедало, пыталась делать как супруг, но самой же от этого было плохо, потому что чувствовала, как дочь на меня злится.

Часто вспоминала, как было у родителей, но мы жили в деревне, нас четверо детей, и всё было по-другому. Я понимала, что надо что-то менять... Когда дочь проводила лет-

ние каникулы в деревне, купила первую книгу А. Фабер и Э. Мазлиш «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили». Стала читать. Бросила. Поняла, что, когда дочери нет рядом, бесполезно, нет смысла, нужна сразу практика.

Через несколько месяцев вернулась к этой книге. Читала с толком, с чувством, с расстановкой. Конспектировала каждую главу и всё практиковала, на холодильнике повесила памятку о приёмах воспитания. Когда у меня непростая ситуация, я иду к ней, как к иконе. Читаю, выбираю, что буду делать, и возвращаюсь к дочери. Начинаю применять. Я порой поражаюсь, как всё это работает. Моя дочь улыбается и начинает молча делать дела. Нам очень помогают списки дел, которые мы вместе составляем и обсуждаем. А потом их Светик с удовольствием выполняет и не капризничает. Это просто чудо!

Вдохновлённая этим опытом, я купила коробку книг и подарила близким и дорогим мне людям. Эта книга моя самая любимая: в ней глубокая психология и великая философия. Она не только об общении с детьми, книга даёт понимание общения вообще с людьми. И некоторые приёмы из неё я эффективно применяю для решения непростых ситуаций с коллегами и клиентами по работе.

Потом я стала покупать и другие книги по детской психологии и педагогике. Читаю с большим восторгом. Много повторяется, но каждая книга даёт что-то своё, особенное.

И практика, практика, практика – на дочери, пяти племянницах, детях друзей и взрослых. Моё понимание перевернулось с ног на голову. Я стала по-другому всё видеть и чувствовать. Многие ситуации и судьбы стала видеть насквозь. Очень-очень многое идёт из детства, колоссальное влияние на нас оказывают родители и все их напутствия.

В своей книге мне хочется поделиться основными мыслями, к пониманию которых я пришла за последнее время.

Все вопросы только к себе

Часто слышу: «Сейчас дети другие: ленивые, инфантильные, ничего не хотят, безответственные, ни к чему не стремятся, только в гаджетах своих тупят целыми днями. Вот я в их годы младшую сестру в сад водила, сама супа могла сварить, дом убрать, вещи постирать» и так далее и тому подобное. Признаюсь честно, я тоже так раньше своей дочери говорила. Себя в пример приводила, какая я вся такая хорошая, послушная и ответственная была в её годы. С другими детьми сравнивала, кто чем в лучшую сторону отличался.

А потом поняла! Как же глупо обвинять ребёнка. Вот взять нашу семью, мне 35 лет, а дочери 10. Кто из нас старше, мудрее, кто дольше на этом свете живёт, кто больше знает и, в конце концов, кто кого воспитывает: я её или она меня?

До меня дошло, что если мой ребёнок ведёт себя не так, не помогает мне, играет в телефоне, слышит меня с десятого раза, то надо задать СЕБЕ вопрос: **ЧТО Я КАК МАТЬ ДЕЛАЮ НЕ ТАК?** Не знаешь? Почитай книги по детской психологии и педагогике. Всё давным-давно известно и описано.

Важно воспитывать прежде всего себя как родителя и как личность!

Первую книгу по детской психологии я стала читать, когда

дочери уже было 8 лет. Пожалела об одном: что не сделала это раньше. Сколько мудрости, отличных практических советов и интересных мыслей я открыла для себя. И это не просто слова, это всё работает на практике.

Как важно начать с себя! Развиваясь как родитель, мы делаем счастливыми наших детей. Мы помогаем им раскрыть свой потенциал и пойти в жизнь самостоятельными, уверенными и гармоничными личностями.

Мне очень хочется быть для своей дочери хорошей мамой. Без криков, истерик, повторений по 10 раз. Мне важно, чтобы меня слышали с первого раза, старались помочь, не шантажировали и не игнорировали мои слова...

Я постоянно работаю над собой как мама. Читаю разные книги, советуюсь с мудрыми людьми, вспоминаю детство, как меня воспитывали. Недавно разговаривала со своей массажисткой, умной женщиной. Она рассказала, как своего сына-подростка отучила курить без лишних моралей. Другой знакомый поделился секретами, как он отучил сына пить колу, которой он злоупотреблял.

Также я поняла, что не надо перекладывать ответственность за воспитание на учителей, нянь, бабушек... Для кого мы детей рожали? **Мы, родители, играем главную роль в жизни наших чад.** Дети могут что-то не услышать, но они всё видят: наши дела и поступки, то, как мы относимся к другим людям, как держим своё слово.

Это как в одном анекдоте:

Батя сидит на кухне с сигаретой и бутылкой водки. Сын заходит воды попить, а батя и говорит:

– Сынок, если увижу тебя с сигаретой или узнаю, что ты выпиваешь, – башку оторву.

Дети часто отражают наши поступки, слова. Важно с ними много общаться, проговаривать разные ситуации, объяснять, что к чему, и самое главное – быть достойным примером для подражания!

Недавно мне пришла в голову такая аналогия на этот счёт. Вот у многих из нас есть начальники на работе. Все они разные. За одними хочется идти, стремиться к лучшему, учиться у них, стараться, а другие нам совсем не авторитеты, мы их не уважаем, и совсем не хочется совместно работать.

Мне кажется, смысл воспитания – это работа над собой. Меня всегда настораживало ощущение своей власти над кем-то или чьей-то власти надо мной. Есть множество психологических приёмов, как без лишних криков и повышения голоса заставить ребёнка делать то, что хотят взрослые. Применять физическую силу я считаю недопустимым, а психологическое давление может быть гораздо хуже физического.

Будь счастлива сама

Если собрать целый зал мамочек и задать один вопрос: «Что для вас самое главное в жизни?», – я думаю, процентов 99,9 ответят: «Дети!».

Дети – это смысл нашей жизни, последний кусок хлеба отдашь, на последние деньги игрушку или красивое платьице для своей принцессы купишь. Всё самое лучшее – ДЕТЯМ! Когда стала читать книги о материнской любви и анализировать свою судьбу и судьбы людей из моего окружения, я поняла несколько важных моментов:

1. Самое большое, что мы можешь подарить своему ребёнку, – это самой быть счастливой, иметь свои цели, интересы, хобби.

2. Не делать детей заложниками своей судьбы и собственных нереализованных желаний.

А теперь по порядку.

Вспоминаю своё детство. Моя мама работала учителем немецкого языка и занималась организацией внеклассных мероприятий. Она всегда хорошо выглядела. У мамы было несколько красивых платьев, туфли на каблуках, разные бусы, помада и хорошие духи. Мама была увлечена своей работой, интересными проектами, подготовкой мероприятий, участвовала в конференциях, репетировала свои выступления, разговаривала с папой о новых подходах в педагогиче-

ке. Она выглядела счастливой, энергичной, общительной. От мамы веяло необыкновенной позитивной энергией. Она нас очень любила, обнимала, сажала к себе на коленочки и часто говорила, что мы очень талантливые, прекрасные дети.

Родители с детства внушили мне, что я хозяйка своей жизни. Я сама выбираю, с кем мне дружить, на какие кружки ходить в школе, когда садиться за уроки, какую одежду носить, что с собой положить в рюкзак, когда иду в поход. Родители никогда не вмешивались и не диктовали мне выбор и условия.

Однажды я услышала историю, которая на меня произвела большое впечатление: «Марина Анатольевна одна воспитывала сына Сашку. После того как от неё ушёл муж, всю себя посвятила мальчику. Всё самое лучшее – Сашке, на себе во всем экономила, даже перестала ходить в парикмахерскую, некрашеные с проседью волосы собирала в пучок. Какие там новые платья, донашивала, что было в гардеробе. Сашка в 15 лет занимался с тремя репетиторами, потому что он – будущий врач. Это мама так решила, потому что доктора во все времена востребованы и всегда будет денежка в кармане. Марина Анатольевна, инспектор по кадрам на заводе, чтобы хватало на жизнь и репетиров, вечерами подрабатывает посудомойкой в ресторане. Она вся уже больная и с хронической усталостью, сидит на таблетках. В 38 лет у неё уже букет болезней.

Сашка романтик и к тому же гуманитарий, вся эта химия, физика даются с трудом. У него мечта – играть на скрипке. С детства его привлекает музыка, он слышит её в каплях дождя, шуме ветра, мурашки бегут от того, как волшебным образом он её чувствует.

Марина Анатольевна даже и слышать об этом не хочет.

– В переходе на своей скрипке собираешься играть? Нищим захотел стать?

– Мама, ну какой из меня доктор? Не моё это.

– Твоё не твоё. Ничего! Привыкнешь. Я на тебя всю жизнь свою положила. С утра до ночи горбачусь, чтобы твоих репетиторов оплачивать. Вся больная уже. Вон с работы женщины в санатории ездят, платья красивые покупают, а я паху как проклятая, света белого не вижу.

– Мама, я не прошу тебя горбатиться.

– Что?! Неблагодарный дармоед. Я после твоего отца ни с кем жизнь свою строить не стала, всё для тебя делала.

– Достала ты меня уже!

– Что? Достала я тебя? Дрянная неблагодарная! – Мама хватается за сердце...

Этот парень доктором так и не стал. На четвёртом курсе он бросил институт и заблудился среди многочисленных пивнушек...

Марина Анатольевна, потеряв смысл жизни, замкнулась в себе...»

Как важно не делать детей заложниками своей

судьбы, не пытаться через них реализовывать свои несбывшиеся мечты.

Я поняла одно: надо не навязывать свои интересы, а помогать детям раскрывать их таланты, помогать найти призвание в жизни. Давать право выбора.

Возвращаясь к истории выше. Ведь всё могло сложиться иначе... Сашка мог бы стать музыкантом и играть в оркестре, или быть прекрасным учителем музыки, или... **И это был бы его выбор, его мечта, ЕГО ЖИЗНЬ!**

Также важно не пугать детей своим здоровьем. Я помню из детства фразу про нервные клетки, которые не восстанавливаются, если мама ругается. Меня это пугало... Я часто думала, что может случиться со взрослым, когда нервные клетки закончатся? Меня это приводило в ужас.

А недавно у меня с дочерью случился такой разговор.

– Мам, я уже сто раз пожалела, что ты у меня писательницей стала, – говорит мне моя дочь.

– Светик, а почему? – спрашиваю.

– Да у тебя теперь эти авторские встречи постоянно проходят. А это время ты бы могла быть со мной. (На тот момент моей дочери было 9 лет.)

– Солнышко, я тебя понимаю... Тебе бы очень хотелось, чтобы мы с тобой ни на минутку не расставались, всюду были вместе. Ты знаешь, очень важно, чтобы у человека было любимое дело. Вот смотри: я обожаю творчество, пишу книги, провожу встречи и чувствую себя счастливой. От это-

го у меня хорошее настроение, я радуюсь жизни, улыбаюсь, и мы с тобой очень весело проводим свободное время. Я ни на кого не ругаюсь и очень доброжелательна. А люди, у которых нет любимого дела, недовольны жизнью, вечно ругаются, портят другим настроение, всех учат жить... В общем, с ними несладко...

– Аааа... Это как... – называет нашу общую знакомую, которая вечно всем недовольна и бранится.

– Ну как вариант.

– Нееее, мам, будь тогда лучше писательницей. :))))

Конечно, не надо впадать в крайности. В этой главе я хотела сказать о реализации мамы как личности, но без сильных перекосов в сторону работы, чтобы жизнь была гармоничной и хватало времени на семью, отдых, работу и увлечения.

И ещё: никто не отменял домашние дела – стирка, уборка, готовка. Я стараюсь всё делать с удовольствием. Когда, например, мне надо перемыть гору посуды, я включаю на планшете какой-нибудь интересный фильм или слушаю аудиокнигу или интересное выступление известного спикера, а чаще всего музыку. Зажигаю ароматическую палочку, свечи, навожу кружечку вкусного чая и смакую, занимаясь домашними делами. Пусть всё будет в радость и с удовольствием! **Ведь когда у мамы хорошее настроение, то и в доме всегда светит солнышко.**

Когда Светик была совсем маленькая, она постоянно что-

то делала, точнее сказать, вытворяла. ☺ С ней спокойно не посидишь, глаз да глаз. Весь день надо быть начеку. Я любила находить себе время, которым могла не торопясь наслаждаться. Как правило, это пара часов с момента, как укладывала дочь на ночной сон. Я наводила порядок и наслаждалась тем, что это состояние в квартире на некоторое время замирало и больше не надо было ничего поправлять. Мы могли посвятить друг другу время с супругом, а когда и он ложился спать, я заваривала кружечку ароматного чая и наслаждалась тишиной: могла почитать, повышивать крестиком или даже просто полежать на диване. ☺ Мммм...

Ещё у своей знакомой я научилась одной фишке, как можно с лёгкостью делать разные дела. Она мне сказала:

– Оля, самое главное – это хорошо и эффектно выглядеть и не стесняться просить помощи.

Поясню на примере. В период ремонта в квартире, если надо было подкупить что-то из материалов, то раньше я надевала джинсы, кроссовки, чтобы удобнее было ходить и загрузить всё самой в машину, но после добрых советов подружки я стала поступать иначе. Я надевала симпатичное платье, аккуратно укладывала волосы, туфельки, брызгалась духами и отправлялась в строительный магазин. Видели бы вы, с каким удовольствием мне продавцы помогали с выбором материалов и погрузкой в машину. Честно, я этим пользуюсь до сих пор. Главное – сопровождать просьбы добрыми словами.

И поделюсь ещё одним своим маленьким женским секретом. Если я приезжаю на ТО машины, или вызвала сантехника, или обсуждаю с мастером ремонт в квартире, или ещё какая жизненная ситуация, то я всегда говорю, что мне этого человека рекомендовали как высокого профессионала, сказали, что у него золотые руки, что я могу ему доверять, что он сделает все качественно и аккуратно. Эти слова работают как волшебная палочка! ☺

Атмосфера семьи

Когда в 15 лет я уехала из дома учиться в Калугу, то первый месяц плакала перед сном. Мне не хватало нашего семейного уюта.

Атмосфера семьи, дома – как это важно для гармоничного развития ребёнка. Доброжелательные и нежные отношения папы и мамы.

Некоторым детям хочется спрятаться в шкаф, под кровать, уйти из дома, лишь бы не слышать ругань и скандалы, а другие бегут из школы домой, где тепло и уютно, где все свои, где тебя любят и ждут, где ты поистине счастлив!

Порой, желая своему ребёнку добра и пытаюсь сделать из него нормального человека, мы орём так, что сотрясаются стены и самим от поднявшегося эмоционального давления становится плохо...

Работа над собой и отношениями в семье – это наиглавнейшая тема в процессе воспитания детей.

Недавно была в гостях у своих знакомых. Семейная пара, дочь, 6 лет, и сын, 1 год. Они переехали в другой район города. Все такие замотанные-замотанные. Мама семейства делится со мной:

– У нас вся жизнь подчинена расписанию дочери. На другой конец города три раза в неделю возим на занятия по художественной гимнастике, два раза на подготовку, думаем

в элитную школу её отдать с углублённым изучением английского. Ох, эта школа, конечно, далеко от дома, в часе езды. Представляешь, мы для неё стараемся-стараемся, а она ничего не хочет. Ей бы только в куклы играть целыми днями и конфеты трескать.

Когда я вышла от своих друзей, села в машину и подумала. Бедняжка их дочка Полина, даже в куклы вволю наиграться не может. Родители себя и её совсем замотали... Зачем такие сложности? Ведь важно, чтобы оставалось время для жизни.

Раньше я была во многом очень принципиальна. Например, после 22:00 я не читаю. Поясню. У нас в семье многолетняя традиция. Я читаю интересные детские книги перед сном. Дочь обожает слушать, может это делать часами. Но читаю я их, если дочь улеглась в кроватку до 22:00, если позже, то выключается свет и никакого чтения. Дочь начинает упрашивать, хлюптать, в итоге у всех портилось настроение. А потом я подумала, что для меня важнее атмосфера семьи, чем жёсткая, никому не нужная моя принципиальность. Я стараюсь читать каждый день перед сном. Если мы действительно припозднились и мне уже хочется отдохнуть, я выключаю свет и в качестве альтернативы рассказываю парочку историй из своего детства. И мы всей семьёй сладко засыпаем...

А ещё однажды был такой случай. Это ещё до того момента, когда я начала активно воспитывать себя как маму.

Перед сном у нас правило: мы выключаем из розетки роутер. И кто последний пользовался интернетом, тот и выключает. Однажды я легла раньше всех. Дочь последняя. Её задачей было выключить роутер, но она про это забыла и легла в кровать. Я увидела горящие огоньки аппарата и сказала: «Светик, выключи роутер!» Она мне ответила: «Мама, мне страшно без света». В общем, мы несколько минут препирались, а потом я вынудила её всё-таки выключить. У всех было испорчено настроение, и Светик со слезами вернулась в кровать. Мне было не по себе. Я потом долго не могла заснуть. Лежала и думала, правильно ли я поступила. У меня в окружении разные примеры воспитания. И мне казалось, что надо добиваться, чтобы ребёнок выполнил твоё поручение, но получилась лишь какая-то нервогрёпка. Я до сих пор помню этот случай. И уже сейчас, имея другие знания, я бы поступила иначе.

Например, я бы могла предложить выбор:

– Доченька, роутер до сих пор работает. Ты его выключишь в темноте или тебе посветить фонариком на телефоне?

Или.

– Светик, ты выключишь роутер правой или левой рукой? Мне кажется, что левой крайне сложно и может даже с первого раза не получиться. Проверим?

Или.

– Доченька, роутер никак не может заснуть. Ему мешает подсветка. Кажется, он плачет и просит ему помочь. Выключи-

чи его, пожалуйста. (Моя дочь всегда ведётся на такие обыгрывания.)

Ещё мне очень запомнилась фраза Андрея Максимова, когда он выступал на конференции «Воспитание со смыслом»: **относитесь к детям как жена к мужу**. Он сказал, вы ведь не будете у супруга выхватывать пульт во время просмотра телевизора, говорить ему: давай быстрее, ешь аккуратнее, ты что, безмозглый совсем, и так далее. **Ребёнка нужно уважать так же, как и взрослого человека.**

Я стараюсь каждый день наполнять позитивом и добром. Утром я обычно просыпаюсь первая, включаю нежную музыку, а потом ласково бужу дочь в школу. Целую её и традиционно, чтобы легче было проснуться, растираю ей пяточки, ножки, спинку, массирую ручки и даю попить тёпленькой водички. Дочь с хорошим настроением просыпается и начинает собираться в школу. Никаких криков и ругани. Если дочь никак не просыпается, могу сказать: «Светик, время уже 7:20, нам осталось 10 минут на сборы. Надо поторопиться». И волна доброжелательности и позитива делает чудеса: дочь быстренько подскакивает, чистит зубы, собирается, и мы с хорошим настроением приходим в школу без опоздания. *В эти минуты я чувствую себя особенно счастливой и мысленно благодарю тех умных людей, которые через свои книги научили меня такому великому искусству воспитания.*

Ещё я заметила, что от многих родителей часто звучат

слова в адрес детей: «Давай быстрее, не успеваем!», «Быстрее-быстрее, опаздываем!» Честно, я сама этим раньше грешила, хотя ужасно не люблю торопиться. В последнее время стараюсь собираться с запасом времени, чтобы себя и свою семью не вгонять в стрессы. Мне хочется больше доброй атмосферы и гармонии в жизни.

Полное принятие своего ребёнка

– Я люблю тебя! – шепчет мама каждое утро на ушко своему малышу. Как важно каждый раз, когда мы встречаем своего ребёнка из сада, школы, забираем от бабушки с дедушкой, искренне улыбнуться, обнять и поцеловать своего малыша. *Как важно маленьким человечкам чувствовать себя нужными и любимыми с самых первых минут жизни.* **Это чувство идёт с нами по жизни, оно делает нас уверенными и счастливыми!**

У моей знакомой 5 лет назад родилась дочь. Родители души не чаяли, пылинки сдували со своей любимицы. Пару лет назад родилась вторая девочка. Такая вся миленькая, улыбочивая, когда её кормишь с ложечки, послушно открывает ротик, всё понимает и даже пытается за собой убирать игрушки, понимает всё с первого раза. На фоне неё первая дочь выглядит избалованной, непослушной, ленивой. Я часто стала слышать от родителей девочек фразы «Вот младшенькая у нас умница, не то что старшая» и всё в таком духе. Я даже видела, как при этих словах мрачнела старшая дочь... Было ощущение, что ей даже не хотелось стараться, ведь всё равно она будет хуже... Хотя, если так подумать, кто её избалованной сделал? Как важно не повесить с детства ярлык, от которого будет так тяжело избавиться во взрослой жизни.

Свою дочь с самого рождения я воспринимаю очень се-

рзёзно, я никогда не пыталась задавить её авторитетом. Для меня она личность, а я – её мама, которая старается ей помочь найти себя в этой жизни и раскрыть таланты, чтобы всё было в радость и с любовью.

Я не ломаю её, учитываю мнение, даю право выбора, призываю нести ответственность за свои поступки и учиться принимать самостоятельные решения.

Недавно после моего выступления на авторской встрече подошла женщина и стала задавать много вопросов. Одним из них был:

– Ольга, у меня сын заканчивает 11 класс. Я хочу, чтобы он поступил на экономический факультет. У него математический склад ума. Профессия экономиста очень востребована. Отец же настаивает на военной академии, а я против! Вот как быть?

– А что ваш сын сам думает насчёт профессии? – спрашиваю.

– Да он вдолбил себе в голову, что программистом станет. Зачем это надо? Весь день за компьютером сидеть, чтобы ослепнуть под старость лет?

– Профессия программиста очень престижна в современном мире. И потом, это ведь будет его выбор. Самое главное, что он вообще кем-то хочет стать, ведь есть подростки, которые даже никак определиться не могут.

– Ну не знаю... Я-то ещё, может быть, и пошла бы на это, но вот муж... Его не переубедишь. Он сам военный, и отец

его был военным. Это уже у них семейное...

А я подумала: бедный парень... И ещё раз с благодарностью в сердце вспомнила своих родителей, которые никогда не вмешивались в мой выбор. Желая детям лучшей жизни, мы убиваем их инициативу на корню, ломаем их, заставляем страдать и заниматься нелюбимым делом...

Как важно всецело принимать своих детей. Они могут быть нам полными противоположностями: медлительными или, наоборот, гиперактивными, послушными и не очень, робкими и наглыми... Но они наши! Кто как не мы, родители, поможет раскрыть их таланты и сделать так, чтобы они стали самими собой?

Недолюбленные дети вырастают неуверенными в себе и зависимыми от окружающего мнения и вредных привычек.

Не так давно я была на творческом вечере одной писательницы. Атмосферу этой встречи создавал необыкновенной красоты парень, который играл на фортепьяно. Я наслаждалась его музыкой и любовалась очарованием его внешности. Только в середине вечера я присмотрелась и поняла, что что-то не так. У него ДЦП! Одна рука его хуже «слушалась», и ему надо было больше прилагать усилий. Я была потрясена! В конце вечера я подошла к нему, поблагодарила за прекрасную музыку и немного поспрашивала о его судьбе. Никита рассказал мне, что в первые минуты рождения он перенёс две клинические смерти. Врачи поставили диагноз – тя-

жёлое ДЦП. Пророчили инвалидное кресло, невозможность ходить, говорить и вести полноценную жизнь. Этого парня поставили на ноги его родители. Они горячо любят его, верили в него и посвятили ему свою жизнь, занимаясь с ним каждый день всё детство. Никита не только заговорил, но ещё и запел. Он научился владеть своим телом и свободно ходить. Родители записали его в музыкальную школу. Первая учительница била его линейкой по пальцам и возмущалась, как можно было отправить мальчика с ДЦП заниматься музыкой, когда его ни один палец не слушается и не попадает по клавишам. Родители Никиты сменили музыкальную школу. На этот раз ему невероятно повезло. Учительница прониклась к парню и очень поверила в него. Они усердно занимались музыкой. Сейчас у Никиты своя студия звукозаписи, он пишет стихи, сочиняет музыкальные композиции и радуется людей невероятной игрой на фортепьяно! Его история меня восхищает! Это яркий пример, когда родители принимают своего ребёнка таким как есть и помогают ему стать настоящей личностью, обрести себя, несмотря ни на какие превратности судьбы.

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.