

# МАМА 3.0 ХОЧУ И БУДУ!

Осознанное воспитание  
через любовь и принятие



Алёна Попова

**Алёна Попова**  
**Мама 3.0: хочу и буду!**  
**Осознанное воспитание**  
**через любовь и принятие**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=19424404](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19424404)  
ISBN 9785448301759*

**Аннотация**

Для будущих и настоящих мам, которые хотят воспитать счастливых детей. Не нужно тратить время на массу родительских тренингов. Ответы уже в ваших руках: как пройти с ребенком путь от рождения до школы.

# Содержание

Благодарности	5
Рецензии и отзывы	7
Вступление	14
Как я пришла к осознанности	16
Почему я выбрала Монтессори	18
Буду мамой	23
Решение принято	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Мама 3.0: хочу и буду!**  
**Осознанное воспитание**  
**через любовь и принятие**  
**Алёна Попова**

© Алёна Попова, 2016

© Ярослав Загоруй, дизайн обложки, 2016

© Александра Барчишина-Матусенко, фотографии, 2016

*Корректор Людмила Крылова*

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Благодарности

Я не состоялась бы как мама без громадной поддержки любимого мужа и моих постоянных учителей – Артемки и Тимоши.

Спасибо моим маме, бабушке, друзьям и близким за веру и поддержку.

Первой киевской Школе Монтессори:

– за непрерывную работу с родителями и воспитание не только замечательных малышей, но и осознанных родителей;

– за знакомство с первым педагогом-монтессори в нашей жизни – Ириной Лебедевой-Карасик. Она вложила в нас кусочек своей души и сердца, и мы всегда с благодарностью вспоминаем время ее работы с нами и нашими детьми;

– за то, что познакомила нас с такими замечательными психологами, как Юлия Малеваная, Юлия Бойко и Юлия Шевченко. Они уже несколько лет своими лекциями, семинарами и тренингами помогают понять внутренний мир – наш и наших детей.

Благодарю Светлану Гончарову за то, что научила напол-

нять СЕБЯ, планировать время и быть сердцем семьи.

Спасибо Катерине Пилипчук за понимание, что все, что я делаю, называется осознанным родительством, за веру в меня и придание сил.

Ну и, конечно, Ирине Запотоцкой – за то, что эта книга увидела свет.

**СПАСИБО!**

## Рецензии и отзывы

*«Эта книга посвящена теме осознанного родительства как необходимого условия для счастливого роста и развития ребенка. И в этом ее наибольшая ценность. Ведь тому, как быть хорошей мамой, не обучают ни в саду, ни в школе, ни даже в самом распрекрасном вузе. А потому у большинства мам есть два пути реализации в материнстве: воспроизводить опыт своих мам-бабушек, полагаясь на их мнение и советы, или искать свой секрет успеха в новой для себя роли мамы.*

*Что касается первого варианта, то в наш век стремительной смены окружающей человека среды бывает сложно, а то и невозможно или нецелесообразно переносить опыт родительства предыдущих поколений на современных деток. Я уже не говорю о том, что не так много молодых мам хотят быть во всем похожи на мам собственных. И тогда на выручку им придет книга Алены Поповой «Мама 3.0: хочу и буду!».*

*В своей книге автор в живой, иногда ироничной форме, легко и непринужденно расскажет о своем собственном опыте родительства, подскажет направления для дальнейшего развития, осветит основные методики воспитания*

*и даст практические советы по организации жизни мамы с детьми и в их отсутствие.*

*И хотя я допускаю, что, возможно, не все приведенные автором методики и решения будут применяться вами на практике (мои двое деток, к примеру, не ходят в садик, воспитываются дома, да и система Монтессори нам не подошла), но я искренне полагаю, что любая, даже опытная мама найдет в этой книге массу новых идей и вдохновение для их реализации».*

*Ольга Онуфрийчук, редактор портала [Prostobaby.com.ua](http://Prostobaby.com.ua),  
мама Настеньки и Катюши, 5 и 2 года*

*«Как сказала моя подруга после родов: «Никто не предупреждал, что будет так сложно». Я также испытала на себе послеродовую депрессию, когда ребенок кричит круглосуточно, а ты от недосыпания сходишь с ума.*

*Кажется, что это не закончится никогда. И тут я вспомнила, что у меня есть замечательная мама-консультант Алена Попова. Все то, что написано в этой книге, она вот так же с позитивом излагала днями в телефонную трубку. И, вы знаете, это реально РАБОТАЕТ! Ее позитив и правильный подход к ребенку, которым она с удовольствием делится во время своих консультаций, лекций, помогают мне стать хорошей мамой.*

*Я считаю, что родительство – эта «работа», эта «должность» – предполагает все: трудности новичка, необходимость учебы, набор опыта, карьерный рост. С помощью информации, которую Алена оформила в книгу, за год и девять месяцев моего материнства я отметила, как «продвинулась». Ведь при общении с ребенком необходимо учитывать его психологические особенности, а этому будущих мам никто не учит. Я за осознанное материнство. Очень жалко наблюдать детей, которых унижают, дергают, на которых кричат родители, уверенные в собственных «методах воспитания». Такого быть не должно!*

*Поэтому рекомендую каждому для прочтения данную книгу. Эмоции детей и родителей, развитие эмоционального интеллекта, индивидуальность в малыше, как создать правильную среду, как подготовить ребенка к появлению младшего и к походу в садик, как наполнить себя – разве это не мегаактуально для каждой мамы? Лично я часть уже освоила и успешно применяю, многое еще предстоит. Алене желаю удачи, а всем родителям – работать над собой!»*

*Брикульская Юлия, доктор, счастливая жена и мама  
Никоса, 1 год 9 месяцев*

*«Я – счастливая мама прекрасного мальчишки. И хочу, чтобы мой ребенок рос и воспитывался в гармонии с собой и окружающим миром. Моя задача – грамотно и непринужденно, с любовью предоставить ему такую возможность.*

*Эта книга – великолепное учебное пособие, подсказка для будущих и настоящих сознательных мам. Я полностью согласна с автором, что родительство должно быть осознанным. Прежде всего надо подготовить себя. Свое восприятие и понимание происходящего. Мы в ответственности за наших детей. Сотрудничество и помощь помогут ребенку достичь полноценного, гармоничного развития, восприятия себя как личности.*

*Много полезной информации о беременности и родах – как подготовить свой организм к столь волнующему моменту.*

*Взяла для себя много практических советов. Таких, как доска эмоций, фразы для похвалы, обустройство обучающей среды дома. Также узнала, как справляться с эмоциями малыша и совладать с собой. Как наполнять себя для того, чтобы отдавать еще больше любви и тепла родным и близким.*

*Открытием для меня стала бодинамика – то, как связаны тело и характер. Физическое и психическое. Все расписано очень доступно, учитывая возраст ребенка и его потребности в этот период. Практические задачи для того, чтобы избежать неудач.*

*Узнала для себя много полезной информации о планировании второго ребенка (а я планирую!). Как избежать проблем и как подготовить первенца к такому осознанному шагу папы и мамы.*

*Книга наполнена добротой и участием автора. Ее советы не оставят равнодушными ни одну женщину. Подтолкнут к рациональным выводам и ответам на волнующие вопросы. Книга учит: любите своих детей! Не мешайте им расти полноценными, осмысленными и развитыми личностями!»*

*Светлана Нужная, мама Мишутки, 2 года 8 месяцев*

\*\*\*\*\*

*«Что? Какое еще осознанное родительство? Я прочла множество подобной литературы и столько уже знаю!» – многие подумают именно так... Но, прочитав книгу Алены Поповой «Мама 3.0: хочу и буду!», убеждаться в обратном начинаешь незамедлительно!*

*Признаюсь, что я не мама-монтессори и никогда ею не была, то ли оттого, что не знала, что это, то ли не было под рукой такой замечательной книги, в которой приводились бы практические советы по организации жизни мамы с детьми. Прочитав эту книгу, я поняла, что ребенка нужно не заставлять, а стимулировать – к саморазвитию и самообучению.*

*Ребенок должен идти своим путем, реализовывая собственный неповторимый, присущий только ему жизненный потенциал. А наша родительская задача – только помогать ему в организации жизнедеятельности: обеспечивать быт, создавать правильную обучающую среду. Поэтому теперь я ЗА осознанное родительство! А вы?»*

*Надежда Харченко, мама Катюши, 5 лет*

\*\*\*\*\*

*«Скольких переживаний и сомнений можно избежать, если заранее подготовиться к счастливому материнству! Сделать это невозможно, используя лишь книги по теории воспитания или ухода. Вся теория вылетает из головы со свистом, как только вы оказываетесь один на один с малышом. И ничто так крепко не застревает в голове, как история, настоящий опыт. Книга Алены Поповой «Мама 3.0: хочу и буду!» – это сборник практических советов, живых примеров того, что, где и когда. Проще говоря, справочник ответов на популярные вопросы «Куда бежать?» и «Что делать?»».*

*У меня трехлетняя дочь, и со многими вещами, описанными в книге, я успела столкнуться. Читая, я понимала, что с радостью порекомендовала бы ее себе самой года три назад.*

*Информация изложена сжато и четко, а главное – настолько доступно, что будет понятна абсолютно всем.*

*Сложные теоретические моменты поданы через примеры и ситуации. Прочитала книгу с огромным удовольствием и запомнила ее как лучший подарок для подруг, которые собираются в роддом.*

*Спокойный уверенный тон книги – это как раз то, что нужно услышать любой маме младенца и дошколенка. Даже если ваши дети уже давно выросли, вы не пожалеете времени, проведенного за книгой: читается, как любовный роман. Впрочем, а что, как не роман, есть взаимоотношения с ребенком? Взлеты, падения, страсть – ворох эмоций!»*

*Алена Дождева, автор проекта «Источник творчества»*

# Вступление

*Ребенок желанный – это мечта. Когда он есть – это волшебно. От этого становится тепло. С малышами всегда весело и интересно. И любопытно: что же будет дальше...*

Здравствуйтесь!

Меня зовут Алена Попова, я консультант для мам, ма-ма-монтессори, автор проектов «Мама нОва» и «Интернет-мама».

**У вас в руках – путеводитель для будущей и настоящей мамы малыша от рождения до семи лет.**

И вот что вам теперь нужно сделать:

– выделить время для себя (ребенок спит или в садике/школе/на прогулке с мужем или бабушками);

– приготовить чашечку чая (или кофе), а может быть, фреша или смузи, ну или просто воды;

– удобно разместиться в кресле/на диване/любимом сту-

ле;

– открыть мою книгу...

– ...и читать, читать, читать...

– ...а потом внедрять, внедрять, внедрять :)

Готово? Тогда давайте начинать.

# Как я пришла к осознанности

У меня два мальчика. Сейчас им 4 и 6 лет, оба учатся в Школе Монтессори.

Еще будучи ученицей четвертого класса, от родителей своей одноклассницы я узнала, что рядом с нашей школой есть чудеснейший детский сад, в котором все не так, как обычно: детки развиваются индивидуально, игрушек у них нет, а есть «работы», и они делают то, что сами выбирают.

И так сложилось, что моя мечта в один прекрасный момент стала целью, была записана в ежедневник и в итоге осуществилась. Вот уже более пяти лет, как я прикоснулась к методу Монтессори, и не просто ни разу об этом не пожалела, но и **МНОГОЕ ПОЛУЧИЛА**.

Я выбрала для себя осознанное родительство: **хочу, чтобы мои дети росли СОБОЙ**. Не повторяли мою судьбу, не воплощали мои мечты, а развивались согласно своим способностям, талантам, заложенным в них природой. Поэтому я и выбрала для своей семьи педагогику Марии Монтессори – систему, в которой главный – РЕБЕНОК. А родитель всего лишь следует за ним.

Да, я должна быть на расстоянии вытянутой руки, чтобы помочь, если ему будет нужно. НО! Я позволяю ему самому выбирать. Позволяю ошибаться и делать выводы. Принимаю его самого и его выбор. Потому что люблю. Люблю безусловно. И эта безусловная любовь является основой моего осознанного родительства.

# Почему я выбрала Монтессори

Больше о самом методе я буду рассказывать в разделе «Мама (до) первоклашки», а здесь просто напишу, почему я выбрала его для своей семьи, еще не углубляясь в философию. Я просто приняла на веру и стала внедрять принципы, которые нам предложили.

## **Что же мне нравится в методе Марии Монтессори?**

Главное – ребенка обучает окружающая среда, а родители выполняют всего лишь вспомогательную роль: они могут помочь, если малыш их об этом попросит.

Основа метода – вера в то, что если дать ребенку необходимую свободу и соответствующее образование, обеспечить все его нужды, воспитывать в нем уверенность в своих силах, любовь к жизни, уважать и ожидать от него такого же отношения, то в будущем он реализует себя в полной мере.

**Задачей родителя является подготовка ребенка к жизни, а не к школе** (что лично для меня очень важно).

Вот 15 обещаний, которые нам предложили дать самим себе в самом начале нашего родительского пути:

1. Перестать делать замечания ребенку при посторонних.
2. Не обсуждать проблемы воспитания ребенка в его присутствии.
3. Не кричать на малыша, особенно если он не сделал ничего ужасного.
4. Помнить, что у каждого ребенка своя скорость, свои способности и свой неповторимый рисунок личности.
5. Приучать к самостоятельности.
6. Научиться чаще и искренне (!) одобрять малыша.
7. Иногда без повода брать его на руки, крепко обнимать и целовать.
8. Не отдариваться от ребенка игрушками, а проводить с ним больше времени.
9. Научиться терпеливо слушать.
10. Завести специальную тетрадь, где педантично записывать смешные истории из жизни, а также забавные словечки, маленькие открытия и важные события.

11. Не обманывать ребенка, всегда выполнять то, что наобещали, и не обещать заведомо невыполнимых вещей.

12. Иногда позволять себе подурачиться и поиграть с ребенком на равных.

13. Приучать малыша к труду, поощрять любую помощь по дому, пусть даже от нее вреда будет больше, чем пользы.

14. Не относиться ко времени, проведенному с ребенком, как ко времени, потерянному для себя.

15. Перестать испытывать чувство вины перед ребенком: лучше исправлять недоработки, чем изнывать от собственного несовершенства.

*«Не говори, что ребенок ошибся, покажи действием, как можно сделать лучше».*

*М. Монтессори*

В школе нас научили тому, что взрослые должны изменить свои взгляды на потребности детей и обучать их не так словами, как собственным примером.

А также что

**взрослый, который не желает меняться рядом**

**с ребенком, объективно является основным препятствием для достижения малышом свободы и естественного развития.**

И это действительно так.

Вот принципы, на основе которых происходит сотрудничество детей и взрослых по методу Марии Монтессори:

- освобождаться от чувства хозяина ребенка, снижать свою активность в руководстве его действиями;
- свое внимание направлять не столько на результат, сколько на процесс деятельности детей;
- главное для взрослого – помогать развиваться ребенку, а не обучать его;
- не оценивать действия ребенка;
- не сравнивать детей и последствия их деятельности между собой;
- не прислуживать детям: все, что возможно, они должны делать сами. Дети имеют равные права со взрослыми;

– способствовать тому, чтобы ребенок был наблюдателем различных проявлений жизни, в том числе чувств и настроений взрослого.

# Буду мамой

## Решение принято

Эта книга – об осознанном воспитании. Но я не могу пройти мимо темы осознанной беременности, тем более что очень люблю работать с «пузиками» :)

Конечно, в жизни случается всякое. Кто-то может забеременеть «случайно», кто-то идет к этому несколько лет через преграды, а кто-то запланировал и тут же сбылось. Но каким бы этот путь ни был, я вдохновляю вас идти по нему осознанно. Понимая, что вас ждет и чего вы хотите.

Я стала мамой первый раз в 26 лет. И это было запланировано. Но не все далось легко. Как только мы приняли решение, что хотим стать родителями, мой организм взбунтовался. Протестовал он несколько месяцев, демонстрировал плохие результаты анализов, но как только было прописано серьезное гормональное лечение, взял и выдал: «Беременна!». Во второй раз от желаня до беременности прошло ровно шесть месяцев.

Это я к чему? К тому, что **если вы и решили стать ма-**

**мой, не ждите беременности тут же и сразу.** Да, может, вам повезет и все случится уже через месяц. Но в среднем дайте себе на осуществление мечты примерно год. И в это время не дергайтесь, не считайте дни до овуляции, не измеряйте базальную температуру, не заикливайтесь!

Представьте, сколько звезд должно сойтись, чтобы свершилось чудо :) Просто наслаждайтесь временем со своим любимым. Ведь это тот сказочный час, который может повториться, а может и нет.

Многие женщины после первой «неудачной» попытки начинают думать, что у них проблемы. Не стоит! Пусть жизнь идет своим чередом. **Наслаждайтесь моментом :)**

Мечтайте вместе с мужем о том, что вы будете делать с малышом, куда ездить, подбирайте, какие имена вам нравятся, но не ставьте беременность как единственную цель, которая у вас есть на данный момент. Живите полной жизнью, со своими интересами. Точно так же, как и когда станете мамой – не сужайте мир до одного-единственного маленького человечка. Мама должна быть интересна ребенку, а это случится только тогда, когда у нее будут свои желания, потребности и интересы.

# 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.