

МАМА 3.0 ХОЧУ І БУДУ!

Усвідомлене виховання
через любов та прийняття



Альона Попова

Альона Попова
Мама 3.0: хочу і буду!
Усвідомлене виховання
через любов та прийняття

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21431744
ISBN 9785448324338

Аннотація

Для майбутніх і нинішніх мам, які хочуть виховати щасливих дітей. Не потрібно гаяти час на безліч батьківських тренінгів. Відповіді вже у ваших руках: як пройти з дитиною шлях від народження до школи.

Содержание

Подяки	5
Рецензії та відгуки	7
Вступ	14
Як я прийшла до усвідомленості	16
Чому я обрала Монтесорі	18
Буду мамою	23
Рішення прийнято	23
Кінець ознакомительного фрагмента.	25

Мама 3.0: хочу і буду!
Усвідомлене виховання
через любов та прийняття
Альона Попова

© Альона Попова, 2016

© Олександра Барчишина-Матусенко, фотографії, 2016

Перекладач та коректор Людмила Крилова

Дизайн обкладинки Ярослав Загоруй

ISBN 978-5-4483-2433-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Подяки

Я б не відбулася як мама без величезної підтримки коханого чоловіка та моїх постійних вчителів – Артемка й Тимофійка.

Дякую моїм мамі, бабусі, друзям і близьким за віру й підтримку.

Київській Школі Монтесорі:

– за безперервну роботу з батьками і виховання не лише чудових малюків, а й усвідомлених батьків;

– за знайомство з першим педагогом-монтесорі в нашому житті – Іриною Лебедевою-Карасик. Вона вклала в нас частинку своєї душі та серця, і ми завжди із вдячністю згадуємо час її роботи з нами й нашими дітьми;

– за те, що познайомила нас із такими чудовими психологами, як Юлія Мальована, Юлія Бойко та Юлія Шевченко. Вони вже кілька років своїми лекціями, семінарами і тренінгами допомагають зрозуміти внутрішній світ – наш і наших дітей.

Дякую Світлані Гончаровій за те, що навчила наповнювати СЕБЕ, планувати час і бути серцем сім'ї.

Дякую Катерині Пилипчук за розуміння, що все, що я роблю, називається усвідомленим батьківством, за віру в мене й надання сил.

Ну і, звичайно, Ірині Запотоцькій – за те, що ця книга побачила світ.

ДЯКУЮ!

Рецензії та відгуки

«Ця книга присвячена темі усвідомленого батьківства як необхідної умови для щасливого зростання й розвитку дитини. І в цьому її найбільша цінність. Адже того, як бути хорошою мамою, не навчають ані в садку, ані у школі, ані навіть у найкращому вищому навчальному закладі. А тому більшість мам має два шляхи реалізації в материнстві: відтворювати досвід своїх матусь-бабусь, покладаючись на їхню думку й поради, або шукати свій секрет успіху в новій для себе ролі мами.

Щодо першого варіанту, то в наш час стрімкої зміни довкілля буває складно, а то й неможливо або недоцільно переносити досвід батьківства попередніх поколінь на сучасних діточок. Я вже не кажу про те, що не так багато молодих мам прагнуть бути у всьому схожими на власних мам. І тоді їм на порятунок прийде книга Альони Попової «Мама 3.0: хочу і буду!».

У своїй книзі автор у живій, іноді іронічній формі, легко й невимушено розповість про власний досвід материнства, підкаже напрямки для подальшого розвитку, освітить основні методики виховання та дасть практичні поради з організації життя, наповнення себе для мами як з дітьми, так

і за їхньої відсутності.

І нехай не всі наведені автором методики та рішення застосовуватимуться вами на практиці (адже і ми, і наші діти не схожі один на одного – мої двоє діток, наприклад, не ходять до садочка, виховуються вдома, та й методика Монтесорі в нашій сім'ї не прижилася), проте я щиро вважаю, що будь-яка, навіть досвідчена мама знайде в книзі Альони Попової безліч нових ідей і натхнення для їхньої реалізації».

*Ольга Онуфрійчук, редактор порталу Prostobaby.com.ua,
мама Насті та Катрусі, 5 і 2 роки*

«Як сказала моя подруга після пологів: «Ніхто не попереджав, що буде так складно». Я також відчула на собі післяпологову депресію, коли дитина кричить цілодобово, а ти від недосипання божеволієш.

Здається, що це не закінчиться ніколи. І тут я згадала, що в мене є чудова мама-консультант Альона Попова. Все те, що написано в цій книзі, вона ось так само з позитивом викладала днями в телефонну слухавку. І, ви знаєте, це реально ПРАЦЮЄ! Її позитив і правильний підхід до дитини, яким вона із задоволенням ділиться під час своїх консультацій, лекцій, допомагають мені стати хорошою мамою.

Я вважаю, що батьківство – ця «робота», ця «посада» –

передбачає все: труднощі новачка, необхідність навчання, набір досвіду, кар'єрний ріст, курси підвищення кваліфікації. За допомогою інформації, яку Альона оформила у книгу, за рік і дев'ять місяців мого материнства я помітила, як «просунулася». Адже під час спілкування з дитиною необхідно враховувати її психологічні особливості, емоційний стан, настрій, а цього майбутніх мам ніхто не вчить. Я за усвідомлене материнство. Дуже шкода спостерігати за дітками, яких принижують, смикають, на яких кричать батьки, впевнені у власних «методах виховання». Такого не має бути!

Тому рекомендую кожному для прочитання цю книгу. Емоції дітей і батьків, розвиток емоційного інтелекту, індивідуальність у малюкові, як створити правильне середовище, як підготувати дитину до появи молодшої й до дитячого садка, як наповнити себе – хіба це не мегаактуально для кожної мами? Особисто я частину вже освоїла й успішно застосовую, багато чого ще попереду. Альоні бажаю успіху, а всім батькам – працювати над собою!»

*Брикульська Юлія, доктор, щаслива дружина й мати
Нікоса, 1 рік 9 місяців*

«Я – щаслива мати чудового хлопчика. І хочу, щоб моя дитина росла й виховувалася в гармонії із собою та навколишнім світом. Моє завдання – грамотно й невимушено, з любов'ю надати їй таку можливість.

Ця книга – чудовий навчальний посібник, підказка для майбутніх і теперішніх свідомих мам. Я повністю згодна з автором, що батьківство має бути усвідомленим. Передусім треба підготувати себе. Своє сприйняття й розуміння того, що відбувається. Ми відповідальні за наших дітей. Співпраця й підтримка допоможуть дитині досягти повноцінного, гармонійного розвитку, сприйняття себе як особистості.

Багато корисної інформації про вагітність і пологи – як підготувати свій організм до такого зворушливого моменту.

Взяла для себе чимало практичних порад. Таких, як дошка емоцій, фрази для похвали, облаштування навчального середовища вдома. Також дізналася, як справлятися з емоціями малюка і своїми. Як наповнювати себе для того, щоб віддавати ще більше любові й тепла рідним і близьким.

Одкровенням для мене стала бодинаміка – те, як пов'язані тіло й характер. Фізичне і психічне. Все розписано дуже доступно, з огляду на вік дитини та її потреби в цей період. Практичні завдання для того, щоб уникнути невдач.

Дізналася багато корисної інформації про планування другої дитини (а я планую!). Як уникнути проблем і як підготувати первістка до такого усвідомленого кроку тата й

мами.

Книга наповнена добротою й участю автора. Її поради не залишать байдужою жодну жінку. Підштовхнуть до раціональних висновків та відповідей на животрепетні питання. Книга вчить: любіть своїх дітей! Не заважайте їм рости повноцінними, осмисленими й розвиненими особистостями!»

Світлана Нужна, мати Мишка, 2 роки 8 місяців

«Що? Яке ще усвідомлене батьківство? Я прочитала безліч подібної літератури і стільки вже знаю!» – багато хто подумає саме так... Але, прочитавши книгу Альони Попової «Мама 3.0: хочу і буду!», переконуватися у зворотному починаєш негайно!

Зізнаюся, що я не мама-монтессорі й ніколи нею не була, чи то через те, що не знала, що це, чи то не було під рукою такої чудової книги, у якій би описувалися практичні поради з організації життя мами з дітьми. Прочитавши цю книгу, я зрозуміла, що дитину потрібно не примушувати, а стимулювати – до саморозвитку й самонавчання.

Дитина має йти своїм шляхом, реалізуючи власний неповторний, притаманний тільки їй життєвий потенціал. А наше батьківське завдання – лише допомагати їй в органі-

зації життєдіяльності: забезпечувати побут, створювати правильне навчальне середовище. Тому тепер я ЗА усвідомлене батьківство! А ви?»

Надія Харченко, мама Катюші, 5 років

«Скількох переживань і сумнівів можна уникнути, якщо заздалегідь підготуватися до щасливого материнства! Зробити це неможливо, використовуючи лише книги з теорії виховання або догляду. Вся теорія вилітає з голови зі свистом, щойно ви опиняєтеся сам на сам із малюком. І ніщо так міцно не застряє в голові, як історія, справжній досвід. Книга Альони Попової «Мама 3.0: хочу і буду!» – це збірник практичних порад, живих прикладів того, що, де й коли. Простіше кажучи, довідник відповідей на популярні питання «Куди бігти?» і «Що робити?».

У мене трирічна дочка, і з багатьма речами, описаними у книзі, я встигла зіткнутися. Читаючи, я розуміла, що з радістю порекомендувала б її самій собі років зо три тому.

Інформація викладена стисло й чітко, а головне – настільки доступно, що буде зрозуміла всім. Складні теоретичні моменти подані через приклади й ситуації. Прочитала книгу з величезним задоволенням і запам'ятала її як найкращий подарунок для подруг, які збираються до пологового будинку.

Спокійний впевнений тон книги – це якраз те, що потрібно почути будь-якій мамі немовляти й дошкільника. Навіть якщо ваші діти вже давно вирости, ви не пошкодуєте часу, проведеного за книгою: читається, як любовний роман. Втім, а що, як не роман, є взаємини з дитиною? Злети, падіння, пристрасть – купа емоцій!»

Альона Дождьова, автор проекту «Джерело творчості»

Вступ

Дитина бажана – це мрія. Коли вона є – це чарівно. Від цього стає тепло. З малюками завжди весело й цікаво. І допитливо: що ж буде далі...

Вітаю!

Мене звати Альона Попова, я консультант для мам, мама-монтессорі, автор проєктів «Мама нОва» та «Інтернет-мама».

У ваших руках – відмінний путівник для майбутньої і нинішньої мами малюка від народження до семи років.

І ось що вам тепер потрібно зробити:

- виділити час для себе (дитина спить чи в садку/школі/на прогулянці з чоловіком або бабусями);
- приготувати чашечку чаю (або кави), а можливо, фрешу чи смузі, ну або просто води;
- зручно розміститися у кріслі/на дивані/улюбленому

стілці;

– розгорнути мою книгу...

– ...і читати, читати, читати...

– ...а потім впроваджувати, впроваджувати, впроваджувати :)

Готово? Тоді починаймо.

Як я прийшла до усвідомленості

У мене двоє хлопчиків. Зараз їм 4 і 6 років, обидва навчаються у Школі Монтессорі.

Ще коли я була ученицею четвертого класу, від батьків своєї однокласниці я дізналася, що поруч із нашою школою є пречудовий дитячий садок, у якому все не так, як зазвичай: дітки розвиваються індивідуально, іграшок у них немає, а є «роботи», і вони роблять те, що самі вибирають.

І так склалося, що моя мрія в один прекрасний момент стала метою, була записана в щоденник і зрештою здійснилася. Ось уже понад п'ять років, як я доторкнулася до методу Монтессорі, і не просто жодного разу про це не пошкодувала, але й БАГАТО ОТРИМАЛА.

Я обрала для себе усвідомлене батьківство: **хочу, щоб мої діти росли СОБОЮ**. Не повторювали мою долю, не втілювали мої мрії, а розвивалися згідно зі своїми здібностями, талантами, закладеними в них природою. Тому я й обрала для своєї сім'ї педагогіку Марії Монтессорі – систему, у якій головна – ДИТИНА. А батьки лише слідують за нею.

Так, я маю бути на відстані витягнутої руки, щоби допомогти, якщо їй це знадобиться. АЛЕ! Я дозволяю їй самій вибирати. Дозволяю помилятися й робити висновки. Приймаю її саму і її вибір. Бо люблю. Люблю безумовно. І ця безумовна любов є основою мого усвідомленого батьківства.

Чому я обрала Монтессорі

Більше про сам метод я розповім у розділі «Мама (до) першокласника», а тут просто напишу, чому я обрала його для своєї родини, ще не заглиблюючись у філософію. Я просто взяла на віру і почала впроваджувати принципи, які нам запропонували.

Що ж мені подобається в методі Марії Монтессорі?

Головне – дитину навчає довілля, а батьки виконують лише допоміжну роль: вони можуть допомогти, якщо малюк їх про це попросить.

Основа методу – віра в те, що якщо дати дитині необхідну свободу й відповідну освіту, забезпечити всі її потреби, виховувати в ній упевненість у своїх силах, любов до життя, поважати й очікувати від неї такого ж ставлення, то в майбутньому вона реалізує себе повною мірою.

**Завданням батьків є підготовка дитини до життя,
а не до школи**

(що особисто для мене дуже важливо).

Ось 15 обіцянок, які нам запропонували дати самим собі

на початку нашого батьківського шляху:

1. Перестати робити зауваження дитині на очах у сторонніх.
2. Не обговорювати проблеми виховання дитини в її присутності.
3. Не кричати на малюка, особливо якщо він не зробив нічого жахливого.
4. Пам'ятати, що в кожній дитині своя швидкість, свої здібності і свій неповторний малюнок особистості.
5. Привчати до самостійності.
6. Навчитися частіше та щиро (!) хвалити малюка.
7. Іноді без приводу брати його на руки, міцно обіймати й цілувати.
8. Не віддарюватися від дитини іграшками, а проводити з нею більше часу.
9. Навчитися терпляче слухати.

10. Завести спеціальний зошит, де педантично записувати смішні історії з життя, а також забавні слівця, маленькі відкриття і важливі події.

11. Не обманювати дитину, завжди виконувати те, що наобіцяли, і не обіцяти свідомо нездійсненних речей.

12. Іноді дозволяти собі подуріти й пограти з дитиною на рівних.

13. Привчати малюка до праці, заохочувати будь-яку допомогу по господарству, нехай навіть від неї шкоди буде більше, ніж користі.

14. Не ставитися до часу, проведеного з дитиною, як до часу, втраченого для себе.

15. Перестати почуватися винними перед дитиною: краще виправляти огріхи, ніж знемагати від власної недосконало-сті.

«Не говори, що дитина помилилася, покажи дією, як можна зробити краще».

М. Монтессорі

У школі нас навчили тому, що дорослі мають змінити свої погляди на потреби дітей і навчати їх не так словами, як власним прикладом.

А також, що

дорослий, який не бажає змінюватися поруч із дитиною, об'єктивно є основною перешкодою для досягнення малюком свободи і природного розвитку.

І це дійсно так.

Ось принципи, на основі яких відбувається співпраця дітей і дорослих за методом Марії Монтессорі:

– звільнитися від почуття господаря дитини, знижувати свою активність у керуванні її діями;

– свою увагу спрямовувати не стільки на результат, скільки на процес діяльності дітей;

– головне для дорослого – допомагати розвиватися дитині, а не навчати її;

– не оцінювати дії дитини;

– не порівнювати дітей і наслідки їхньої діяльності між собою;

– не прислужувати дітям: все, що можна, їм слід робити самим. Діти мають рівні права з дорослими;

– сприяти тому, щоб дитина була спостерігачем різних проявів життя, зокрема почуттів і настроїв дорослого.

Буду мамою

Рішення прийнято

Ця книга – про усвідомлене виховання. Але я не можу пройти повз теми усвідомленої вагітності, бо дуже люблю працювати з «животиками» :)

Звісно, у житті трапляється всяке. Хтось може завагітніти «випадково», хтось іде до цього кілька років через перешкоди, а хтось запланував – і одразу збулося. Але яким би цей шлях не був, я надихаю вас іти ним усвідомлено. Розуміючи, що на вас чекає і чого ви хочете.

Я стала мамою вперше у 26 років. І це було заплановано. Але не все далось легко. Щойно ми вирішили, що хочемо стати батьками, як мій організм збунтувався. Протестував він кілька місяців, демонстрував погані результати аналізів, але тільки-но було прописано серйозне гормональне лікування, взяв і видав: «Вагітна!». Вдруге від бажання до вагітності минуло рівно шість місяців.

Це я до чого? До того, що **якщо ви і вирішили стати мамою, не чекайте миттєвої вагітності**. Так, можливо,

вам пощастить і все станеться вже за місяць. Але в середньому дайте собі на здійснення мрії приблизно рік. І в цей час не смикайтесь, не рахуйте дні до овуляції, не вимірюйте базальну температуру, не зациклюйтеся!

Уявіть, скільки зірок має зійтися, щоб сталося диво :) Просто насолоджуйтеся часом зі своїм коханим. Адже це той казковий час, який може повторитися, а може й ні.

Багато жінок після першої «невдалої» спроби починають думати, що в них проблеми. Не варто! Нехай життя йде своєю чергою. **Насолоджуйтеся моментом :)**

Мрійте разом із чоловіком про те, що ви робитимете з малюком, куди їздитиме, підбирайте, які імена вам подобаються, але не ставте вагітність за єдину мету на цей момент.

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.