

Зміст

Вступ	4
Перший розділ книги лише для себе	6
Розвиваємо корисні навички у дитини і в себе	14
Головне питання розвитку дитини — «ЯК?»	18
Приймаємо рішення	21
Стаємо впевненими у своїх силах	25
Віriamo в себе	29
Поважаємо себе	33
Бачимо можливості	38
Шукаємо друзів	42
Відповідаємо за свої вчинки	45
Проявляємо самостійність	49
Демонструємо дисциплінованість, наполегливість, цілеспрямованість	55
Відстоюємо свої права	60
Розвиваємо креативне мислення	64
Виражаємо емоції	67
Долаємо труднощі	70
Вміємо говорити «НІ»	74
Дякуємо	77
Виявляємо щедрість	80
Покращуємо настрій	82
Мріємо	86
Знаходимо натхнення	90
Радіємо життю	93
Післямова	96

Перший розділ книжки лише для себе

Мати дитину — це велике щастя! Цією фразою починається багато статей, книжок і майстер-класів із виховання дітей. Але чому тоді серед клієнтів та серед своїх друзів, які мають дітей, я бачу так багато нещасних мам?

Чому так мало людей насправді можуть насолоджуватися батьківством?

Зараз існує чимало тренінгів, освітніх програм, літератури, які розповідають про те, як краще виховувати дитину, про різні правила, вимоги, секрети того, як це робити краще. Існують вони тому, що на них є попит. Адже щодня мами спостерігають невпевненість своїх дітей, їхні істерики, інколи агресію і навіть жорстокість. Щодня мами мають справу з дитячими страхами, комплексами, відсутністю мотивації тощо.

То де ж очікуване щоденне відчуття щастя? Безумовно, ми любимо своїх дітей, ми щасливі від того, що вони в нас є. Але я не дарма написала про ЩОДЕННЕ відчуття щастя. На жаль, ми рідко відчуваємося щасливими мамами щодня, особливо якщо поведінку дитини не можна назвати задовільною.

У цьому розділі ми не будемо говорити про самих дітей. Ми поговоримо про вас, про те, як насолоджуватися своїм материнством. Адже навряд чи нещасна мати зможе виховати щасливу дитину.

Насолоджуватися материнством насправді не так важко, як може здатися на перший погляд. Для цього слід звернути увагу на кілька моментів.

► Образ успішної мами

Чи замислювались ви над тим, хто така успішна, щаслива мама? Що вона робить? Що любить? На що витрачає свій час? Як поводитись? Як виглядає?

Проблема полягає ось у чому. Багато хто прагне бути щасливою мамою, навіть не уявляючи, яка вона. У кожної з нас свої критерії і вимоги щодо цього. Спочатку ми маємо уявити, якою є щаслива мама, а потім уявити себе саме такими.

Важливо: ми думаємо не про те, якими треба бути нашим дітям, а про те, якими треба бути нам! Якими мамами ми хочемо бути?

Мати чітке уявлення про те, якими ми хочемо бути, — це вже половина успіху. Ми маємо бачити себе і почуватися такими, як нам хочеться.

► На все свій час

Найбільша помилка, яка зупиняє нас на шляху до бажаного образу, — це нетерплячість. Бажання отримати все й зараз. Ми не хочемо витрачати час. Наприклад, нам кажуть, що на зміни потрібен рік. Ми відповідаємо, що це довго, і шукаємо щось інше, що дасть результати одразу, але так і не знаходимо. Шкода, але в цих пошуках минає не рік, і навіть не два. Вони можуть тривати багато років.

Потрібно розкласти свій жаданий образ на складові і додавати їх у своє життя поступово. Наприклад, якщо ми вважаємо, що щаслива мама планує свій день, знаходить час на відпочинок, а також займається улюбленою справою, то впроваджувати це в життя треба поступово. Починаємо завжди з чогось одного, а потім крок за кроком додаємо решту.

І головне — будьмо чесними із собою. Не треба спиратися на загальноприйняті критерії успішності, думати про те, чого хочуть батьки, або чоловік, або знайомі. Дослухаймося до себе! Будьмо чесними із собою і починаймо поступово працювати над собою.

► «Ні» порівнянням

Це насправді складно. Протягом усього життя нас порівнювали з кимось. Причому цей «хтось» завжди виявлявся кращим за нас. І тепер це наша звичка, що впливає на наш настрій, самооцінку, відчуття щастя. Априорі неможливо бути щасливими, порівнюючи себе з кимось, бо це завжди означає, що з нами самими щось не так, що ми гірші за когось.

Найбільш несприятливим середовищем для мам є дитячий майданчик. Там багато інших мам, і всі хваляться своїми дітьми, тим, як у них усе чудово виходить, які вони прекрасні неньки. Вони намагаються дати нам мільйон порад ще до того, як ми про це попросили... Та впевненості нам, як мамам, це точно не додає.

Просто припинимо порівнювати себе з іншими. По-перше, вони не такі ідеальні, як прагнуть здаватися. По-друге, за цим прагненням можуть ховатися серйозні внутрішні конфлікти.

Спіймавши все-таки себе на порівнюванні з кимось, запитаймо: «А що в мені є хорошого?», «Що хорошого я роблю?», «Чим я в собі можу пишатися?», «Які переваги, як мама, я маю?».

Відповіді на ці питання допоможуть уникнути порівнянь і почуватися впевнено. Біда в тому, що деякі жінки не знають, не можуть знайти відповідей. Вони вважають, що їм нічим пишатися, що вони нецікаві, що в них немає досягнень. Може, були колись, але не зараз.

Це ілюзія. За бажання завжди можна знайти в собі те, що подобатиметься нам самим. Якщо ж це поки що не виходить, не будемо переконувати себе в одну мить. Краще почнемо відшукувати в собі щось, що нам дійсно буде подобатись: щось у зовнішності, в характері, у вчинках. Поступово ми помітимо, що хорошого більше, ніж поганого, а погане завжди можна виправити.

► Роль жертви

З якого боку не глянь, а більшість наших жінок постійно перебувають у ролі жертви. Вони скаржаться на життя, на чоловіків,

на своїх дітей, на свою роботу, на себе, на все, що їх оточує. Вони не винні в цьому, бо їх так виховали. Та лишатися в цій ситуації чи ні — то насправді їхній вибір!

Ми з вами виберемо вільне і щасливе життя! Спovнимо його тих фарб, яких нам бракує.

Запитаймо в себе самих: «Чи хочемо ми, щоб наше оточення нас поважало, чи ми хочемо, щоб воно нас жаліло?» Відповідь на це запитання відкриє очі на те, яку роль ми граємо зараз. Тільки потрібно відповідати чесно, бути щирими із собою.

Доведеться зробити вибір: бути втомленою, виснаженою, знесиленою, можливо, занедбаною жінкою — чи бути сповненою позитивних емоцій, енергії, натхнення, радості.

Питання «наповненості» — це не питання часу, а питання дозволу. Чи дозволяємо ми собі бути веселими, перебувати в гарному настрої, займатися улюбленою справою? Чи дозволяємо собі насолоджуватися своїм материнством?

► Дії

Отже, ми вже уявили, якими мамами хочемо бути, маємо певний образ, визначили, що треба робити для його втілення. Тепер дуже важливо перейти до реальних дій, тобто дотримувати окресленого плану перетворень.

Це одночасно і легко, і важко. Здається, треба просто почати діяти, тим паче ми знаємо, що треба робити. Проте власне початок дій викликає великий супротив. Бо так чи інакше, нам доведеться змінюватись. Парадокс, але ми не любимо змін, навіть якщо вони на краще. Нам безпечно лишатися в тих умовах, у яких ми перебуваємо, щоб не відчувати стресу через зміни.

Знаючи про це, будьмо сміливими! Наші дії — це новий шлях, який приведе нас до бажаного результату. До того результату успішної мами, який ми уявили на початку.

Для втілення вищесказаного є одна-єдина умова. Ви маєте бути впевнені, що можете досягти всього, чого забажаєте! Не зупиняйтеся!

Не зупиняйтеся в жодному разі! Щодня робіть принаймні один крок до свого бажаного майбутнього!

Багато людей думають, що в них не вийде тільки тому, що вони ніколи не пробували цього. А коли нарешті спробують, то зізнаються, що це було не дуже важко. Просто треба почати діяти!

Вже сьогодні почніть щодня робити те, що робить успішна, у вашому розумінні, мама.

Ви все зможете!

З цієї миті перед вами лежить два шляхи: або ви просто прочитаете цю книгу, і вона залишиться у вашій пам'яті як інформація, або ви справді почнете виконувати описані тут вправи і техніки, відповідати на важливі запитання, і ця книга стане для вас абсолютно практичним способом створити своє життя таким, яким вам хочеться його бачити. А також дати якісний фундамент вашій дитині для створення нею її власного життя.

Звичайно, я рекомендую другий варіант. Для зручності роботи з книгою після кожного розділу передбачене місце для нотаток.

НОТАТКИ

Максимально детально дайте відповідь на запитання:

1. Якою я бачу успішну маму? Яка вона? (зовнішній вигляд, вчинки, захоплення, зайнятість, професія, манери, вподобання, стосунки, оточення...)

Розвиваємо корисні навички у дитини і в себе

Чому так важливо розвивати корисні навички не тільки в дитини, але і в себе? Відповідь на це запитання ви зрозумієте, погравши з дитиною в просту гру.

Інструкція до гри

Дорослий просить дитину послідовно виконати три завдання. Дитина має спочатку вислухати одразу всі три завдання, і тільки потім їх виконувати. Дорослий пояснює завдання лише один раз і потім мовчить. Повторювати інструкції до завдання не можна.

Завдання може бути будь-яким. Наприклад:

- 1) узяти рожевий м'ячик, покласти його на підлогу;
- 2) взяти і покласти іграшкового kota в шафу;
- 3) лягти на спину і 5 разів плеснути в долоні.

Використовуйте те, що є під рукою. Чим доросліша дитина, тим складнішими мають бути завдання.

Перш ніж читати далі, пограйте з дитиною в цю гру!

З досвіду можу сказати, що дитина навряд чи зможе повторити те, що ви їй сказали. Чому? Тому що вона вас не слухала! Діти

практично ніколи не слухають дорослих, але вони їх бачать. Тому якщо ви хочете виховати у своїй дитині цілеспрямованість, починайте виховувати її в собі. Якщо хочете, щоб ваша дитина займалась спортом, починайте займатись спортом... Нечесно вимагати від дитини те, що самим робити лінь.

Головне те, що ваші дії є для дитини НОРМОЮ! Якщо ви так робите, отже, це нормально. Батьки — це найперший приклад для дитини. Якщо ви в години дозвілля лише переглядаєте телевізор, для дитини буде нормою дивитись телевізор весь час, вона не буде замислюватись над тим, що варто почитати книгу, побігати на спортивному майданчику або приділити час будь-якій іншій діяльності.

Якщо ви, наприклад, не можете розв'язувати конфлікти і постійно з усіма сваритесь, дитина бачитиме таку модель поведінки, яка в неї закріплюється. Отже, в такий спосіб теж відбувається виховання, просто дорослі, на жаль, цього не помічають і не контролюють.

Варто також розуміти ось що. Можна безліч разів пояснювати дитині, що якщо один раз не вийшло, наприклад, закинути м'яч у кошик, то треба спробувати ще раз, а може, й не один. Але якщо ви самі так не робите і звикли кидати справу після першої невдалої спроби, то чому ваша дитина має вірити вашим словам? Наприклад, якщо ви звикли брехати людям (маленька «невинна» брехня), дитина поводитиметься так само. Отже, потрібно стежити за собою, своїми діями. Така усвідомленість допоможе відучити дитину від брехні.

Саме тому розвиток навичок дитини так переплітається з розвитком власних навичок. Зміна свого мислення, стилю життя, звичок, розвиток власних якостей особистості — це створення нових якісних умов, у яких зростатиме ваша дитина.

Замість того щоб прищеплювати щось дитині, попрацюймо за концепцією спільного виховання.

1. Робота над собою. Передбачає визначення найближчих точок власного розвитку та дії в цьому напрямку. Це може бути кар'єрне зростання, розвиток творчих здібностей або формування корисних звичок...

2. **Робота з дитиною.** Передбачає інтелектуальний розвиток, заняття в школі, додаткові курси, розвиток творчих здібностей та ін.
3. **Виховання життєвими ситуаціями.** Передбачає виховання дитини на власному прикладі в конкретних життєвих ситуаціях, які відбуваються в моменті. Не будемо влаштовувати моралізаторських розмов, щоб пояснити дитині, як слід поводитись, наприклад, у ситуації конфлікту. Та щойно конфлікт відбувається і ми його розв'язуємо, ми показуємо дитині, як саме це зробили. Звичайно, для цього треба вміти розв'язувати конфлікти, отже, працювати над собою (пункт 1 — робота над собою).
4. **Спільні техніки.** За допомогою спільних технік ми ніби залуцаємось до спільної гри з дитиною. Тобто намагаємось досягти однакової мети разом з дитиною. Щоб і нам, і дитині було легше і цікавіше, робимо це разом. Наприклад, ми вирішили щоранку робити зарядку. Розповідаємо дитині, що, можливо, нам буде важко самим це зробити, тому ми просимо дитину підтримати нас і допомогти, тобто робити зарядку разом. Можна створити тематичний календар і щодня зазначати свої досягнення. Так само, якщо дитині у якійсь справі знадобиться наша підтримка, можна їй допомогти. Величезна користь спільної діяльності полягає в тому, що ми робимо це разом з дитиною, що, окрім розвитку конкретних навичок, ще й позитивно впливає на стосунки.

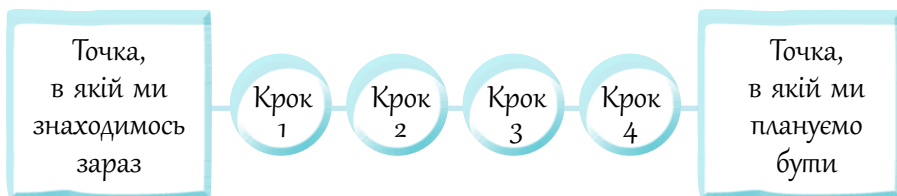
НОТАТКИ

Опишіть, який стиль життя вам хотілося б вести. Чого має бути сповнене ваше життя і життя ваших дітей? _____

Головне питання розвитку дитини – «ЯК?»

Чи насправді питання *як?* є головним? Звісно, надзвичайно важливо розуміти, як отримати бажане, а крім цього ще й навчити дитину самостійно досягати бажаного. Та не менш важливо навчитися визначати точку, в якій ми перебуваємо зараз, і точку, в яку маємо прийти. Цього ж треба навчити й дитину.

Стратегія досить проста. Є точка, у якій ми знаходимось зараз. Є точка, в якій ми плануємо бути через певний час. Між ними — кроки, які ми маємо зробити для того, щоб пройти той шлях.



Розберемо цю стратегію разом з дитиною, щоб вона навчилась визначати кроки. Наприклад, зараз дитина не вміє малювати. У майбутньому вона хоче цього навчитися. Які кроки для цього потрібно зробити? Нехай дитина називає свої варіанти: купити фарби, палітру, мольберт, приділяти час для малювання вдома, відвідувати художню школу... Допомагаємо дитині визначити послідовність цих кроків.

Те саме робимо самі. Якщо зараз дитина не впевнена в собі, а наша мета — виховати її впевненою і щасливою, то які кроки для цього потрібно зробити? ЧОГО САМЕ маємо її навчити?

Кожний розділ цієї книги буде тими кроками, які нам потрібно пройти, щоб разом із дитиною бути впевненими, щасливими і задоволеними життям.

Перш ніж ми візьмемося формувати конкретні навички, визначимо, наскільки ці навички сформовані у нас самих і в дитини сьогодні. Для цього навпроти кожного з нижченаведених пунктів зазначаємо за десятибальною шкалою рівень сформованості навички.

НОТАТКИ

Навичка	Я	Дитина
Уміння приймати рішення		
Впевненість у своїх силах		
Віра в себе		
Самоповага		
Уміння бачити можливості, а не перепони		
Уміння знаходити друзів		
Відповідальність		
Самостійність		
Уміння відстоювати свої права		
Дисциплінованість		
Наполегливість		
Цілеспрямованість		
Креативність		
Уміння виражати емоції		
Уміння долати труднощі		
Уміння говорити «Ні»		
Уміння дякувати		
Уміння виявляти щедрість		
Здатність покращувати настрій		
Здатність мріяти		
Уміння знаходити натхнення		
Уміння радіти життю		