

# Здоров'я як основа щасливого майбутнього

*Щоб насолоджуватись життям,  
нам і нашим дітям потрібне міцне здоров'я.*

Погодьтеся: яким би прекрасним не був навколишній світ, проте якщо в нас щось болить, він стає нестерпним. Усе навколо починає дратувати. Важко собі уявити, що ми із задоволенням спілкуємось, активно відпочиваємо чи навчаємось, якщо, наприклад, дуже сильно болить зуб. Якщо щось болить у нашої дитини, це взагалі катастрофа, тому що бачити біль найближчої людини дуже тяжко. Про жодне щастя тут і йтися не може.

Отже, щоб насолоджуватись життям, нам і нашим дітям потрібне міцне здоров'я. Парадоксально, але більшість людей знають, що треба робити, щоб мати міцне здоров'я. Але як примусити себе це робити — для більшості лишається загадкою.

На жаль, практично не можливо одного дня просто вирішити відтепер вести здоровий спосіб життя і щодня дотримувати свого наміру. Адже здоровий спосіб життя поєднує дуже багато аспектів, і це лякає. Лякає так само, як 100 складних завдань, які треба виконати за 5 хвилин: розуміючи, що часу все одно не вистачить, ми навіть не намагаємось їх розв'язати.

То як зміцнити здоров'я?

Треба врахувати три важливі умови.

- **Прийняття чіткого рішення**

Дуже важливо чітко усвідомлювати, *навіщо* ви це робите. Навіщо плануєте витратити свої сили, час і гроші на *своє* здоров'я і здоров'я дитини. До того ж багато хто, навіть приділяючи увагу здоров'ю своїх дітей, відсуває на безрік власний візит до лікаря. І дитина запам'ятає саме це: власне здоров'я можна відкласти. Коли вона подорослішає, то поводитиметься так само.

Тож дуже важливо прийняти рішення, яке стосуватиметься і вас, і дитини, і не відступати від нього. Дозвольте собі інший спосіб життя, за якого ви і ваша родина почуваетесь енергійними, здоровими, сильними та щасливими.

## Історія не для дітей!

Уяви світ, у якому все не так, як ти звик до сьогодні.

Ідеш ти якимось вулицею з другом або подругою. Спілкуєшся, приємно проводиш час. Надворі вже відчувається осінь. Ніби все як завжди. Холодно. Ви взяли собі по чашці чаю. З чаєм тепліше. За розмовою чай



швидко закінчився. Треба десь стаканчика подіти. Ну не носити ж його із собою! Він заважає. А смітника наче нема ніде. Поставили стаканчики на асфальт, десь збоку доріжки, та й пішли далі. Розмова ж цікава, відволікатися не хочеться.

Повертаєшся ти додому, а вдома 10 таких стаканчиків стоїть, як ти щойно викинув просто на вулиці. Дивина! Ти не розумієш, як таке взагалі може бути.

Наступного дня ти багато нервував, на роботі проблеми. Ти нервував і палив одну цигарку за іншою, нервово кидаючи недопалки під ноги. Яким же було твоє здивування, коли, повернувшись додому, ти знайшов разів у 10 більше недопалків, ніж було викинуто сьогодні тобою.

Яким же було твоє здивування, коли все, що ти викидав кудись не туди, коли не прибирав за собою або за своєю собакою, — усе з'являлося у твоїй власній оселі, тільки в 10 разів більше. У тій хаті, де ти спиш, де ти любиш поїсти щось смачненьке, дивлячись гарне кіно, де ти відпочиваєш від роботи. У твоїй фортеці!

За два тижні твій дім перетворився на смітник, з якого гидко смердить. Ти якось живеш у тому всьому, бо є важливіші справи, ніж це: є робота, різні серйозні події, а часу на прибирання немає, і можна привчити себе не помічати навкруги нічого, бо ти заклопотаний, не до цього тобі.

І тут ти згадав, що завтра закінчуються канікули і твоя чарівна донечка повернеться від бабусі додому.

Ти ж правда хочеш, щоб вона жила в такій оселі, яку ти для неї створив...

Але тоді, коли твоя дитина стане такою ж, як ти, це більше не матиме значення...

## Шкідливі та корисні звички

*Для того щоб змінити життя, потрібно змінити свої звички.*

Я не писатиму в цьому розділі про такі шкідливі звички, як, наприклад, паління. Бо я можу нескінченно довго говорити про те, як кинути палити. Можу навести мільйон різних технік для швидкого та стійкого результату. Але все це не спрацює, доки ви самі не прийняли рішення: «Я кидаю палити». Єдине, що тут грає дійсно важливу роль, це ваше усвідомлення, *навіщо* вам потрібно кинути палити, *для кого* або *для чого*. А за усвідомленням одразу приймається чітке рішення. А після прийнятого рішення ви й самі знайдете мільйон способів кинути палити.

У цьому розділі мова піде дещо про інше. Ми говоритимемо про ті звички, які займають значну частину нашого життя, але самі по собі не є абсолютно негативними. Ну що поганого в тому, щоб не прокидатися занадто рано, а зайву годину подрімати? Що поганого в тому, щоб поспілкуватися з друзями в соціальних мережах або переглянути якісь милі картинки? Що поганого в тому, щоб подивитися якийсь фільм і відпочити? Насправді нічого поганого в цьому немає, але тільки якщо це не «ціложиттєва» акція, яка повторюється щодня і забирає забагато часу.

Більшість дій протягом дня ми виконуємо автоматично, не замислюючись. Це звички. Прокидаючись, ми робимо одне й те саме, на роботі ми робимо одне й те саме, відпочиваємо ми майже завжди однаково. І все це разом формує наше життя таким, яким воно є сьогодні.

Для того щоб змінити життя, потрібно змінити свої звички. Усе, що написано в книжці раніше, це теж про звички. Бо фактично ми маємо сформувати звичку робити зарядку (бігати, плавати, займатися будь-яким видом спорту), звичку загартовуватися, звичку правильно харчуватися, звичку пробувати щось уперше, звичку лягати спати вчасно, звичку берегти природу навколо себе.

Але цього дуже багато, і це лякає і «створює кашу» в голові: як усе це зробити, з чого почати тощо.

Найбільша ілюзія полягає в тому, що нам здається, ніби це забере багато часу, якого й так бракує. Або ж ми хочемо змінити щось у своєму житті, але, не знаючи, як це зробити, навіть не наважуємось спробувати. І все лишається без змін.

Насправді ж, коли є структура і чітке розуміння того, що й за чим робити, то робити це стає легше.

Щоб структурувати все, пропоную заповнювати таку таблицю:

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
Спорт/контрастний душ							
Лягати спати не пізніше ніж о___ (обираєте комфортний для себе час)							
Нова корисна страва							

Заповнюючи таблицю, ви достеменно знатимете, що маєте зробити цього тижня. Розпочати можна з трьох пунктів, а потім поступово додавати нові звички і прибирати ті, які вже стали автоматичними і не потребують вашого цілеспрямованого контролю.

Дещо зі списку ви справді можете виконувати щодня, дещо ні. Наприклад, зарядку можна робити щоранку, засинати не пізніше ніж о певній годині в робочі дні і готувати одну нову корисну страву на тиждень будь-якого дня. Не відводьте багато часу на все це на початку шляху. Цілком вистачить виділити вранці 15 хвилин на зарядку, і це фактично не вплине на розподіл вашого часу протягом дня, проте все одно дасть суттєвий результат.

У такий спосіб ви з'ясуєте для себе, що треба робити, позначатимете «галочками», що вже зроблено, а отже, зможете бачити і контролювати результат.

Зробіть цю табличку великою і повісьте десь на видному місці. Незабаром ваша дитина теж захоче ставити «галочки». Тоді запропонуйте їй фломастер іншого кольору — нехай позначає те, що робить вона, поруч із вашими відмітками. Або надрукуйте для неї окрему табличку. Та коли ви заповнюватимете таблицю разом, найімовірніше, у дитини виникне бажання зробити більше, ніж мама або тато.

Бути прикладом для дитини — це робота. Іноді — дуже важка робота. Завжди легше заплатити гроші вихователям, учителям, тренерам, психологам і вимагати результату від них і від дитини, ніж звернути увагу на себе і зрозуміти, *хто ви і як вас бачить дитина*.

# Розвиток здорових стосунків

*Ставлення батьків до своєї дитини і стосунки між батьками багато в чому формують особистість дитини.*

Ставлення батьків до своєї дитини і стосунки між батьками багато в чому формують особистість дитини. Хочемо ми цього чи ні, а ми впливаємо на наших дітей більше, ніж, можливо, нам хотілося б. З одного боку, це може нас лякати, з іншого — дає величезні можливості у вихованні дитини. Навіть те, які стосунки будуть у дитини з однолітками, як вона навчиться їх створювати і розвивати, теж більшою мірою залежить від нас.

Зважаючи на це, розглянемо формування здорових стосунків з двох боків.

*По-перше*, ми звернемо увагу на формування теплих довірчих стосунків між батьками і дитиною.

*По-друге*, з'ясуємо, як складаються стосунки дитини з однолітками, що також є важливою умовою формування здорової особистості дитини і відчуття себе щасливою.

На що ж треба звернути увагу, формуючи стосунки з дитиною?

- **Побудова якісних стосунків із дитиною**

У першому розділі ми говорили про те, що діти починають наслідувати нас і робити те саме, що й ми. Якщо ви, наприклад, почали робити зарядку, то дитина, найімовірніше, робитиме її з вами — і це не що інше, як якісно проведений час разом.

Для того щоб сформувати міцні стосунки з дитиною, дуже важливо проводити час разом *якісно*. На жаль, у сучасних реаліях ми не завжди маємо змогу приділяти дітям стільки часу, скільки хотілося б, через роботу, розв'язування побутових питань або інші більш серйозні проблеми. Проте якість проведеного разом часу набагато важливіша, ніж кількість проведених разом годин.

Якщо ви цілий день перебуваєте поруч із дитиною, при цьому розмовляючи по телефону, відвідуючи соціальні мережі, прибираючи чи роблячи щось інше, то

побудувати на цьому теплі довірчі стосунки буде не так просто. І навпаки, якщо ви приділяєте дитині не дуже багато часу, але цілком занурені в процес спілкування з нею, перебуваєте з нею на одній хвилі, то результат буде позитивним. Отже, у цьому питанні важлива якість, а не кількість.

- **Аналіз своїх стосунків зі своїми батьками**

*Ви можете скільки завгодно разів говорити, що батьків треба поважати, але якщо ви не демонструєте цієї поваги у своєму ставленні до батьків, то результат може бути несподіваним.*

Уявіть собі ситуацію: ви намагаєтесь вибудувати гармонійні стосунки з дитиною, робите все якомога правильніше, і у вас ніби все виходить. Минають роки, дитина дорослішає і починає ставитися до вас узагалі не так, як ви на те сподівалися. Чому?

Справа в тому, що впродовж цих років дитина бачила, як ви ставитеся до своїх батьків. «Якщо мої тато і мама, які мене люблять і яких я люблю, ставляться до своїх батьків певним чином, отже, це *нормально!*» — думає дитина. Ви можете скільки завгодно разів повторювати, що батьків треба поважати, але якщо ви самі не демонструєте цієї поваги в реальному ставленні до своїх батьків, то результат може бути протилежним.

Зрозуміло, що не у всіх нас досі живі батьки, через що не всі ми можемо показати гідний приклад своїм дітям. Але навіть те, як ми про них згадуємо, що розповідаємо і з яким відчуттям, теж матиме певний вплив. Інколи трапляється й так, що батьки живі, проте стосунки з ними чомусь такі хиткі, що не можуть бути прикладом для дітей.

Біда в тому, що ми охоче читаємо книжки і робимо кроки для налагодження стосунків зі своїми дітьми, та налагодити стосунки зі своїми батьками, на жаль, іноді здається занадто складно. Але впливати на це чи ні — на сто відсотків наш вибір.

У побудові здорових стосунків з однолітками варто звернути увагу на те, якою людиною ми виховуємо нашу дитину (наприклад, доброю, активною, цікавою чи навпаки), а також на навички спілкування, яких ми навчаємо дитину, і умови, які ми для цього створюємо.

## Секрети ніжності та довіри в стосунках батьків і дітей

*Дитині важливо відчувати тепло ваших обіймів, поцілунків і ніжних слів.  
Завдяки їм вона переконується в тому, що вона важлива.*

Часом важко висловити свої почуття. Не тому, що ми не любимо свою дитину. Просто іноді ми не знаємо, як це показати, або не бачимо потреби виразити почуття.

То як збудувати щирі стосунки, просякнуті довірою, теплом і ніжністю від найріднішої людини?

- Почнемо з *прояву любові*. Як банально це не звучало б, але протягом дня дитину треба часто обіймати і цілувати. І не лише перед сном. Це важливо! Скільки часу забирає поцілунок і фраза «Я тебе люблю»? — Секунду чи дві, не більше. А користь від цих двох секунд неймовірна. Дитині важливо відчувати тепло від ваших обіймів, поцілунків і ніжних слів. Завдяки їм вона переконується в тому, що вона важлива. Це ж так легко! Просто не забувайте цілувати і обіймати дитину частіше! А також казати «Я тебе люблю» і «Дякую тобі за те, що ти є». Якщо впродовж дня вас майже не буває вдома, компенсуйте це якістю перебування разом, тобто будьте залучені у спілкування з дитиною на 100 відсотків, коли є можливість бути поруч. І не забувайте: щоразу, коли ви обіймаєте свою дитину, вона обіймає вас, а це неймовірний заряд для ваших власних звершень.
- Почуття безпеки у стосунках відіграє важливу роль. У дитинстві нас бентежить те, що постійно змінюється, і навпаки, часто повторювані події дають відчуття безпеки. Ідеться про так звані *ритуали у вихованні дитини*. Це такі дії, які відбуваються з дитиною однаково і регулярно. Наприклад, ми можемо завжди однаково вкладати спати дитину чи організувати її ранок. Кожен ритуал має виконувати свою функцію.

*Ранковий* — має налаштувати на бадьорий і вдалий день. На прикладі це може виглядати так. Розбудили ніжно дитину перед садочком чи школою, взяли за ручки і промовили віршик:



### Для дівчаток

Маю я вагон здоров'я,  
Я щаслива і красива.  
Добрий день буде сьогодні,  
Бо в моєму серці сила.

### Для хлопців

Маю я вагон здоров'я,  
Я веселий і щасливий.  
Добрий день буде сьогодні,  
Бо я серцем дуже сильний.

Кожен з цих рядків має своє значення. Перший — налаштовує бути здоровим, другий — додає впевненості в собі і позитивних емоцій, третій — налаштовує на чудовий день, а четвертий — дає дитині відчуття того, що вона внутрішньо дуже сильна. Згодом саме такою вона й почуватиметься. До речі, вимовляючи ці слова разом з дитиною, взявшись за руки, ви також дістанете свою «порцію» позитиву.

*Вечірні ритуали* мають заспокоювати перед сном і налаштовувати на добрі сновидіння. Тут важливо дотримувати послідовності. Наприклад, пограли у спокійну гру, погуляли, прочитали казочку чи заспівали колискову, обійнялися, сказали «я тебе люблю», лягли спати. І так щовечора. Це дає почуття безпеки перед сном. Дитина точно знає, що відбудеться далі.

Також ви можете вигадати сімейні денні ритуали. Наприклад, щосуботи збирайтесь за сімейним столом і даруйте одне одному листівки з приємними словами чи малюнками (якщо дитина ще не вміє писати). Або ви можете раз на два тижні їхати кудись розважатися разом. Або кожної третьої суботи місяця купувати молоко і морозиво, робити з дитиною молочні коктейлі і кілька годин грати в настільні ігри. Ритуали можуть бути будь-які, головне — щоб це відбувалося регулярно і щоб під час здійснення ритуалу телефон і решта зовнішніх подразників не заважали. Проводьте дозвілля з дитиною якісно.

Коли дитина ставатиме дорослішою, ритуали можна дещо видозмінювати, попередньо запропонувавши якийсь більш цікавий варіант.

Але будьте уважні! Якщо ви плануєте народити другу дитину, то ритуали можуть стати як вашим помічником, так і ворогом.

Якщо ви зможете зберегти їх, коли з'явиться друга дитина, це допоможе вам частково уникнути ревнощів. Тобто якщо ви по суботах грали з дитиною в ігри з коктейлем і після народження другої дитини продовжуєте робити це, то для старшої дитини це великий подарунок. У таких умовах вона бачить, що незважаючи на те, що з'явився ще один малюк, на її стосунки з мамою це не впливає і у вас зі старшою дитиною є час, який ви проводите тільки разом. Відповідно навпаки, якщо ви мали певні ритуали, які після народження немовляти різко зникли, це буде ударом для дитини. Тож якщо ви справді плануєте другу дитину, вигадайте такі ритуали, які ви зможете зберегти після народження меншої дитини.

## Стосунки з однокласниками

*Частіше говоріть своїй дитині «так»: будь у чому, у дрібних питаннях, але часто.*

Чи вірите ви у справжню дружбу? Чи є у вас справжні друзі? Чи легко вам знайомитися з людьми? Чи готові ви допомогти своєму другу у скрутному становищі? А порадіти за друга, не заздрячи йому? Чи часто ви запрошуєте друзів до себе або ходите в гості до них? Якщо на всі ці питання ви відповіли ствердно, чи бачить усе це ваша дитина?

Для гармонійних стосунків вашої дитини з іншими дітьми потрібно врахувати кілька умов.

*По-перше, самопочуття* дитини, тобто почуття себе цінною, потрібною, важливою, бажаною дитиною, яку поважають і люблять.

*По-друге, самооцінка і самоповага* дитини, її внутрішня сила. Про все це ми поговоримо в третьому розділі.

*По-третє, приклад дружби*, який дитина бачить, спостерігаючи за вами. Це формування світогляду дитини про дружбу, який залежить від вашого впливу.

*Нарешті, четверте, — уміння* знайомитися, гратись, спілкуватись з іншими дітьми. Йдеться про певні навички, яких дитина може набути за допомогою ігор про дружбу або казок чи мультфільмів (зауважте, що казки і мультфільми, попередньо мають відбирати дорослі).

Те, як ми вміємо дружити з людьми, має важливе значення для дитини. Це ніби зразок. Коли ми не знаємо, як правильно робити, ми робимо так, як бачимо, за зразком. В одних батьків справді багато знайомих і справжніх друзів, вони постійно активні у своєму живому спілкуванні з ними. Іншим, навпаки, дуже важко знаходити друзів. Перш ніж з кимось заговорити, їм доводиться здолати жадливий внутрішній діалог: «А раптом людина заклопотана, а тут я зі своїм «привіт». І взагалі, що я їй скажу? Вона, мабуть, і не говоритиме зі мною, бо як можна знайомитися з людиною, виглядаючи так, як я зараз. Що вона про мене подумає? Точно нічого хорошого...» І це тільки маленький фрагмент того, про що ми можемо думати в такій ситуації. Дитині так само важко, вона теж боїться, що їй відмовлять на її пропозицію дружити. Саме цього «ні» люди бояться найбільше.

Отже, з огляду на вищесказане, частіше говоріть своїй дитині «так». Будь у чому, в дрібних питаннях, але часто. Щоб вона чула: «так-так-так». Тут не

йдеться про вседозволеність. У принципових питаннях існує слово «ні», і воно нікуди не зникає. А з не принципових питань нехай буде більше дозволів, ніж заборон.

Над чим варто працювати в контексті дружби?

**1. Ви збагачуєте своє оточення.** І для цього слід урахувати всі вищезазначені умови дружби для себе (самовідчуття, самооцінка, самоповага, приклади і навички). Потрібно знайомитися з новими людьми. Так, вам знову доведеться багато працювати над собою. Не бійтесь, бо винагорода того варта.

**2. Ви збагачуєте оточення дитини.** Для цього ви створюєте умови, за яких ваша дитина може познайомитися з іншими дітьми. Спільні прогулянки з іншими мамами та їхніми дітьми; різні гуртки, які відвідують багато дітлахів; улаштування спільних свят і вечірок, походи одне до одного в гості тощо.

Дружитимуть діти чи ні — залежить від багатьох факторів. Ви, зі свого боку, маєте дати можливість багатьох зустрічей, щоб дитина знайшла тих, із ким їй приємно дружити.

Для того щоб контролювати цей процес, улаштовуйте нові зустрічі для себе і для дитини. Можете, наприклад, скористатися таблицею для формування здорового способу життя і додати в неї зустрічі:

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
Спорт/контрастний душ							
Лягати спати не пізніше ніж о___ (обираєте для себе комфортний час)							
Нова корисна страва							
Зустріч для себе							
Зустріч для дитини							

Кількість зустрічей на тиждень або на місяць визначте самостійно.

Фактично ми розглядаємо дружбу як мету, яку треба реалізувати. Можливо, трохи незвично перетворювати на цілі те, що зазвичай відбувається спонтанно. Як, наприклад, можна ставити за мету мати друга? Адже це залежить не лише від

# Особистісне та духовне зростання

Я впевнена, що більшість батьків бажають щастя своїм дітям. Вони намагаються виховувати своїх дітей щасливими. Та чи знають вони відповідь на запитання: «Що таке щастя?» Просто зараз спробуйте чітко і конкретно пояснити, що таке щастя. У більшості людей чіткої відповіді на це запитання, на жаль, не має. А той, хто знає, що таке щастя, навряд чи знає, що таке щастя для його дитини, бо дивиться на світ крізь призму власного досвіду.

Чи багато батьків можуть упевнено сказати, що вони самі щасливі? «Ніби все добре, але якби трохи більше заробляти, тоді...», «От якби в нас було окреме житло, тоді...», «Якби я зміг (змогла) дати дітям гарну освіту, тоді...», «От коли я отримаю цю посаду, тоді...» я буду щасливим(-ою). Але нам завжди чогось бракуватиме, і треба навчитися бути щасливими щодня, доки наш шлях триває.

А *навіщо* вчитися бути щасливими? Наче й так усе влаштовує. Усе не надто добре, але нормально — якось живемо.

Багато людей готові змінювати життя заради щастя своїх дітей, але не готові робити це заради себе. І це неправильно, бо починати завжди потрібно з себе. І якщо ви досі вважаєте, що це неправильно, то зверніть увагу ось на що.

Дуже важко повірити в те, чого ми ніколи не бачили: подеколи лише тому, що ми справді цього ніколи не бачили, воно для нас не існує. На жаль, із щастям відбувається так само. Якщо ми не спостерігаємо прикладів щасливого життя, то нам дуже важко повірити, що воно насправді існує. Так само й діти бачать наше життя і вбирають в себе його як сценарій. То нехай це буде щасливий сценарій.

Ви мусите стати щасливими і заради себе, і заради ваших дітей!

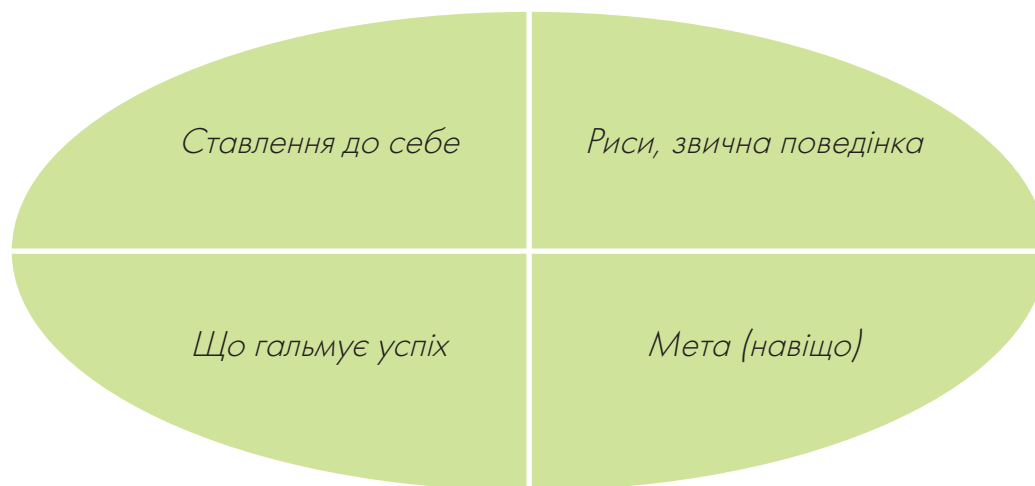
*Чим сильніша наша особистість, тим легше ми стаємо успішними, тим легше нам долати «сюрпризи» життя і тим легше нам бути щасливими.*

Чому через одну й ту саму подію одна людина стає абсолютно нещасною, а інша долає її з мінімальними втратами для себе і живе собі далі? Відповідь

прихована у *внутрішній силі особистості*. Чим сильніша наша особистість, тим легше ми стаємо успішними, тим легше нам долати «сюрпризи» життя і тим легше нам бути щасливими.

Так само, як у першому розділі ви почали тренувати свою фізичну силу, потрібно тренувати й внутрішню силу особистості. Завдяки тренуванням наші м'язи стають міцнішими. Так само слід розвивати внутрішню силу, і вона ставатиме міцнішою. Отже, потрібно тренувати свою силу і силу дитини.

Що слід робити для цього? У наступних розділах ми розглянемо чотири чинники, що впливають на силу особистості:



Мова піде про **самооцінку**, тобто те, як ви ставитеся до себе; про **риси** особистості, які маєте, і те, як звикли поводитись; про **страхи і блоки**, які зупиняють на шляху до успіху; а також про глобальну мету — *навіщо*, заради чого, що саме у вашому конкретному житті є цінним і важливим.

Усе це ми розглядатимемо, одночасно визначаючи роботу над собою і роботу з дитиною.

## Самооцінка

Самооцінка не має нічого спільного з тим, хто ми є і які ми. Адже можна мати багато значних досягнень у житті, але все одно ставитися до себе як до нікчеми. І навпаки, можна взагалі не бути кимось особливим, але при цьому ставитися до себе так, ніби ви найяскравіша в небі зірка. Те, як ми ставимося до себе, і є самооцінкою.

Самооцінка починає формуватися в дитинстві, з того, як нас оцінює оточення. Спочатку нас оцінюють наші батьки, потім вихователі, вчителі, друзі, суперники... Тож зараз ви оцінюєте власних дітей! Ви формуєте їхню самооцінку. Пам'ятайте про це.

Говорячи дитині «молодець», «розумничка», «ти найкраща», ми оцінюємо її саму. Ще один спосіб хвалити дитину — оцінювати не її, а результат її дій: «У тебе дуже добре вийшло», «Мені так приємно, що ти вирішив(-ла) мені допомогти», «Як у тебе вийшла така крута піраміда?».

Якщо ми оцінюємо дитину (як у першому прикладі), вона стає залежною від наших оцінок і її власна самооцінка ґрунтуватиметься на них. Другий варіант — любов і повага плюс оцінка результату — дає дитині можливість формувати свою самооцінку з вашого доброго ставлення до неї і її реальних досягнень. Це формує відчуття сили і своїх можливостей.

Ми повернулися до того, що важливо **проявляти свою любов, ставитись до дитини з повагою, добротою і ніжністю.**

Фактично ви навчаєте дитину того, як із нею можна поводитись, а як ні. Бо якщо ви самі подеколи зневажливо ставитесь до дитини, то не дорікайте їй потім за те, що вона не може відстояти свою думку в школі чи «дозволяє» одноліткам ображати себе.

До речі, як часто ви дозволяєте комусь ображати себе? Терпите якісь слова на свою адресу чи дії, які вам не подобаються? Як люди, на вашу думку, ставляться до вас? Бо зазвичай відповідь на останнє запитання демонструє не чужу думку про вас, а вашу власну.

Подумайте про те, як ви дозволяєте до себе ставитись зараз, і як би ви хотіли, щоб до вас ставились... Почніть самі ставитися до себе так, як вам хотілося б.

*Поважайте себе і власну думку, Не забувайте хвалити себе за ті досягнення, які маєте.*

# Страхи

Важко почуватися щасливим, коли чогось боїшся. Страх обмежує наше життя.

Сам по собі страх не має нічого поганого. Він виконує захисну функцію, й іноді це рятує наше життя. Бо якщо людина лякається вогню і виходить з палаючого будинку на вулицю, то тут страх більш ніж корисний.

Але часто наш страх пов'язаний із подіями, які ще не відбулися, але яких ми боїмося. Ми боїмося втратити близьку людину або здоров'я. Ми боїмося втілювати мрії в життя, ставити собі сміливі цілі, давати обіцянки. Ми боїмося бути негарними чи постаріти. Ми боїмося розмовляти відверто; боїмося, що нас не зрозуміють. Боїмося бути самотніми і водночас боїмося вступати в стосунки. Ми боїмося за наших дітей, за їхнє здоров'я та майбутнє... Цей список може бути нескінченним.

Ми дуже багато чого боїмося, що може відбутися в майбутньому, а може й не відбутися. І це заважає. Головне питання для страху: чому? Чому я цього боюся? Потрібно з'ясувати причини власного страху. Бо зазвичай страх майбутніх подій ховає за собою щось більш особисте і важливе. Саме такі страхи зупиняють нас на шляху до мети. Ми можемо боятися поставити собі ціль, тому що невпевнені в собі. Ми можемо боятися познайомитися з новою людиною, тому що вважаємо себе не вартими уваги. Таких прикладів можна навести багато. Просто коли наступного разу ви відчуєте страх, то поміркуйте, чого ви боїтеся в цей момент насправді.

Якщо говорити про дітей, то в них дуже розвинена фантазія, тому страх може викликати не тільки щось реальне, але й будь-який витвір власної фантазії.

Складність роботи з подолання страхів полягає власне в причинах їх виникнення. Дуже складно сказати, що саме спричинило страх у дитини. Але для розв'язання проблеми це важливо знати, адже щойно причину усунуто — страхи минають.

Страхи в дітей можуть проявлятися по-різному. Іноді малюки реально збентежені вдень і говорять про те, що їм страшно. А іноді страхи проявляються в нічних кошмарах. І тоді, звичайно, годі мріяти про здоровий сон.

У боротьбі з дитячими страхами дуже корисною є казка. Я наведу приклад того, якою вона може бути, але для кожного страху треба придумати власну. В такій казці головний герой має бути трохи схожим на вашу дитину і, звичайно, перемогти свій страх. А потім і страх, і героя, і те, як він його переміг, можна намалювати.

Якщо ваші страхи або страхи вашої дитини дуже сильно псують життя і ви не в змозі самостійно визначити їх причини, то варто звернутися до психолога за консультацією.

Ця казка була написана для дитини, яка переглянула мультфільм, у якому звірі були промальовані дуже страшно, що викликало нічні кошмари.

# Зміст

<b>Віг автора.....</b>	<b>3</b>
<b>Здоров'я як основа щасливого майбутнього.....</b>	<b>4</b>
• Спорт .....	6
<i>Маленька історія для великих батьків</i> .....	6
• Загартовування .....	9
<i>Мої друзі – вітер, вода і ліс</i> .....	10
• Здоровий сон .....	13
<i>Мішечок чарівних снів</i> .....	17
• Здорове харчування .....	22
<i>Шалені змагання</i> .....	23
• Позитивні емоції .....	26
<i>Чарівні ліки для здоров'я</i> .....	28
• Чисте повітря .....	34
<i>Історія не для дітей!</i> .....	35
• Шкідливі та корисні звички .....	37
<b>Розвиток здорових стосунків.....</b>	<b>40</b>
• Стосунки в родині .....	42
<i>Мій літак</i> .....	44
• Секрети ніжності та довіри в стосунках батьків і дітей .....	47
<i>Ведмедик Ем</i> .....	50
• Стосунки з однолітками .....	57
<i>Казка про дружбу</i> .....	60
<b>Особистісне та духовне зростання.....</b>	<b>68</b>
• Самооцінка .....	70
<i>Художниця</i> .....	72
• Страхи .....	75
<i>Заїнька і її сни</i> .....	76
• Успіх .....	81
<i>Бджілка, яка вміла мріяти</i> .....	83
• Розвиток духовності .....	87
<i>Чарівниця</i> .....	89
<b>Післямова.....</b>	<b>94</b>