

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 виражати 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:

Зміст

| | |
|--|-----------|
| Віг автора..... | 3 |
| Здоров'я як основа щасливого майбутнього..... | 4 |
| • 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 |
| Розвиток здорових стосунків..... | 40 |
| • 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 |
| Особистісне та духовне зростання..... | 68 |
| • 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 |
| Післямова..... | 94 |

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 |
| Віримо 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 поводитися? Як виглядає?

Проблема полягає ось у чому. Багато хто прагне бути щасливою мамою, навіть не уявляючи, яка вона. У кожній 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.

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, погрававши 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.

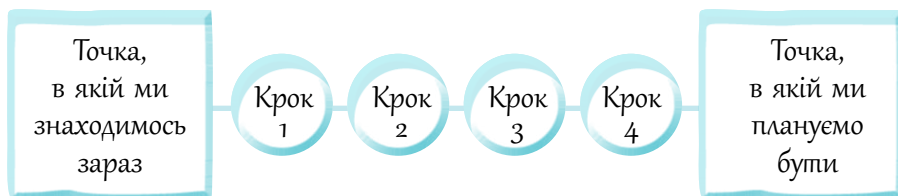
Перш ніж читати далі, пограйте з дитиною в цю гру!

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

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?