

# КАК СТАТЬ ИДЕАЛЬНОЙ МАМОЙ

## 3 ОСНОВНЫХ ШАГА



<http://happyofwomen.ru>



## **Об авторе**

**Добрый день, моя дорогая читательница!**

Я рада приветствовать Вас!



Меня зовут Марина Гапоненко.

Я-психолог, консультант. Эксперт-практик в области межличностных отношений. Тренер личностного роста. Преподаватель высшей школы. В профессии около 20 лет. За свой профессиональный труд награждена Правительственной наградой РФ.

Работала и в детском саду, и в школе, и в учебных заведениях профессионального образования. С удовольствием работала.

Могу сказать, что я отношусь к тем людям, которым работа приносит удовлетворение.

С радостью делюсь своими знаниями с людьми, которые хотят и стремятся улучшить свою жизнь: через тренинги, вебинары, консультации, статьи. А вот сейчас - и через электронную книгу, которую Вы видите перед собой:

***«Как стать идеальной мамой. 3 основных шага».***

Как родилась идея ее написания? Ответ прост: многие проблемы взрослых людей уходят корнями в детство. Так почему же не расставить акценты в воспитании детей, требующие пристального внимания родителей, коснуться наиболее распространенных проблем в жизни женщины?

Конечно, столь обширную тематику невозможно раскрыть в одной маленькой книге. В ней я кратко обозначила наиболее «болевые точки».

Надеюсь, что она будет Вам интересна и полезна.

Приятного Вам чтения!

### *Предисловие*

Стать идеальной мамой для своего ребенка и просто, и сложно одновременно.

Потому что это не только и не столько каждодневный уход за ним (чтобы был сыт и опрятно одет), это – и огромная душевная и духовная работа. Причем, не только в отношении воспитания ребенка, но и над самой собой.



Дети очень разные. И родители – разные. И методы и приемы воспитания у них тоже разные. Однако развитие у всех детей проходит одни и те же закономерные этапы. Мы не всегда знаем о них, а поэтому и теряемся в каких-то ситуациях. А если не знаем и теряемся, то нередко выдаем эмоциональные вспышки, срываясь на ребенке; прибегаем к репрессивным мерам, наказывая его.

А есть ли секреты родительского успеха в воспитании своего ребенка? – спросите вы. Секретов нет. Есть знания, материнская интуиция и огромное желание и стремление видеть своего ребенка счастливым.

В этой книге обозначены «всего» 3 основных шага, а точнее - **направления**, каждый из которых подразумевает и углубления знаний по каждому из них, и серьезную работу над собой.

Каждое направление раскрывается в отдельной главе.

### Для кого эта книга?

Эта книга для тех мам, которые стремятся к позитивному воспитанию своих детей. Позитивное воспитание – залог их успешности в жизни, умения справляться с любыми жизненными трудностями в будущем.



### Введение

Раньше считалось, что если ребенок плохо себя ведет, то он таким уродился. То есть родительское влияние как-то отходило на второй план.

В настоящее время внимание родителей акцентируется именно на то, что проблем детей нет. Существует лишь проблемы родителей.

### ***С какого времени начинается материнство?***

С того момента, когда Вы приняли решение родить? С наступлением беременности, в период ее вынашивания? Или с момента рождения ребенка?

Инстинкт материнства заложен в женщине самой природой. К великому сожалению, не у всех женщин он просыпается. Иначе откуда бы бралось такое количество «отказников»?

Предпосылки развития этого инстинкта появляются еще в детстве, когда девочка играет в куклы (в «дочки-матери»). Огромную роль играют и **особенности взаимоотношений девочки со своей матерью**, стиль воспитания в семье.

Немаловажен и **мотив зачатия**. Зачем и почему Вы решили родить ребенка? Одно дело, если мотив рождения ребенка - «ради ребенка», совсем другое – «так получилось», «удержать мужчину» и т.д.

Особую важность имеет **период вынашивания** ребенка. Как протекала беременность? Насколько Вы приняли своего ребенка в

себе? Общались ли Вы с ним, когда он рос и развивался внутри Вас? Психологический настрой будущей мамы принципиально важен. Плод тонко улавливает чувства и настрой мамы. Многие факторы, оказывающие влияние на внутриутробное развитие плода, в период родов имеют отголосок и в дальнейшей жизни человека.

*Для будущих мамочек на моем сайте специально для беременных женщин выложены видео курсы:*

1) *«Внутриутробное воспитание. Как заложить основы счастливого человека»*

<http://happyofwomen.ru/wppage/kak-zalozhit-osnovu-schastlivogo-cheloveka>

2) *«Как избежать изматывающих болей в родах»*

<http://happyofwomen.ru/wppage/rody-bez-boli>

Мы рождаем себе ребенка на всю жизнь. Причем, не так часто это происходит, - всего 1-3 раза за всю нашу жизнь. Поэтому так важно, чтобы женщина и физически, и психологически была к этому подготовлена.

Ребенок не рождается как «чистый лист» бумаги. За период внутриутробного развития, период своего рождения на этом «листе бумаги» уже много чего написано. А «пишется» все это мамой: ее чувствами, переживаниями, особенностями жизни и взаимоотношений с окружающими её людьми.

Но в этой книге я не ставлю задачей обсуждать вопросы беременности, родов. Мы поговорим с мамами о некоторых нюансах воспитания.

## **Вы пригласили в свою жизнь ребенка.**

Ребенок – гость в нашем доме. А к гостям принято относиться с уважением, почтением и заботой.

Ваш ребенок – одна из самых ценных ценностей в Вашей жизни. Поэтому важно создать для его роста и развития оптимальные условия. От того, в каких условиях растет и развивается ребенок, зависит насколько он будет счастлив и успешен в дальнейшей жизни.

*На что стоит обращать более пристальное время маме?*

## Глава 1. Примите своего ребенка как ценность

### *Что значит **принять** своего ребенка?*

Это значит - любить своего ребенка, со всеми его плюсами и минусами. Любить без всяких условностей. Просто потому, что он ЕСТЬ! Вам же действительно повезло! У Вас есть ребенок!

Не каждая женщина, к сожалению, получает такой шикарный подарок...

Мы стараемся дать своему ребенку все, что необходимо ему для дальнейшей жизни в обществе, для успешной социальной адаптации, для того, чтобы он развивался. Но очень многие родители полагаются только на свои желания, чувства и потребности: *«Я хочу, чтобы мой ребенок...»*. А хочет ли этого сам ребенок?

Еще в младенчестве дети «высказывают» нам свои потребности, обозначают свои нужды через плач, капризы, выражение радости или, наоборот, неудовольствия и проявление упрямства. Мы интерпретируем его поведение по-своему, вкладывая свое понимание в его действия и поведение.

К примеру, ребенок выбрасывает из своей кроватки игрушки после того, как Вы снова и снова даете их ему («вредничает»), отворачивается от ложки с кашей, когда Вы кормите («упрямый»), испачкал на прогулке новый костюм («грязнуля», «поросенок» и т.д.). Эпитеты могут из нас сыпаться как из рога изобилия.


А ребенок просто развивается, ему все интересно, для него все это впервые. Причинно-следственные связи он еще не может устанавливать, и преднамеренного действия у малыша еще нет. И играть он хочет тогда, когда настроен на игру, и именно в то, что интересно ему.

Но мы устанавливаем свои правила, потому что «лучше знаем, что лучше для моего ребенка». Нередко делаем что-то насильно. А по мере роста ребенка наш стиль воспитания не меняется. И вот уже наступает один кризис возраста, второй, третий... Воспитательный процесс уже приобретает вид боевых действий...

Воспитывать можно намного проще. Не усложняя жизнь себе и ребенку. Сам процесс взаимодействия с ребенком должен приносить радость. И Вам, и ему.


А для этого в своем воспитательном воздействии необходимо учитывать и реальные потребности ребенка. Ведь у него формируются свои жизненные потребности и интересы по мере взросления.

***Для Вашего ребенка Вы будете идеальной мамой, если Вы:***

 устанавливаете доброжелательные отношения с ребенком, осознавая, что это является основой доверительных и искренних отношений.

Прежде чем о чем-то просить ребенка, Вы налаживаете с ним контакт: присаживаетесь на корточки перед ним, чтобы быть с ним на одном уровне, устанавливаете контакт глаз, улыбаетесь

и чуть киваете головой (как бы соглашаясь). Конечно, при таком подходе разве может ребенок Вам в чем-то отказать?


 позволяете своему ребенку быть самим собой, выражать свои чувства, эмоции. Вы умеете принять его переживания, выслушать его, посочувствовать. Вы никогда не остаетесь безучастной к проблемам ребенка.

Не требуйте от него *«немедленно прекратить реветь»*, *«закрыть свой рот»*, *«вести себя прилично»* (не бегать, не прыгать, не шуметь, не ..., не ..., не ....) и т.д.

Запреты на выражение своих эмоций могут вести:

- к различным заболеваниям;
- неумению выразить словами свои переживания, обозначить свое состояние (эмоции будут выражаться через обиды, агрессивное поведение, отказ от деятельности, упрямство);
- игнорированию чувств других людей.

Ощущение того, что его принимают таким, какой он есть – играет решающую роль в преодолении своих негативных эмоций;

 проявляете терпение. В Ваших взаимоотношениях с ребенком исключены крики, физическая расправа, унижения и оскорбления.

Наказание порождает страх. А еще страх и боль малыша ассоциируются с образом наказывающего. И тогда ребенок еще больше пугается, замыкается в себе. У него снижается чувство

собственного достоинства, появляются и накапливаются обиды (Вы же являетесь тем человеком, на любовь которого ребенок рассчитывал). Он настроен избегать не только наказания, но и взрослого «обидчика».



Почему мама срывается на ребенка? Чувствует беспомощность или просто раздражена? Возможно, она неправильно интерпретировала его поведение. Или ребенок помешал ей закончить какое-то важное дело? А разве есть что-то более важное, чем ребенок?

Он пришел показать маме свой рисунок, а мама отослала его от себя. Он пришел рассказать о своей «беде» (колесо у машинки отвалилось, например), а его опять отослали. Ребенок чувствует обиду. А это впоследствии рождает негативное поведение, сопротивление в общении.

Использование различных форм насилия (угрозы, обвинения, прикрикивания, придирки, рукоприкладство, запугивания, унижение) - это стремление подчинить своей воле ребенка. Тогда действия ребенка будут основаны не на любви к маме, а на страхе.

Избегайте запретов, найдите альтернативы принудительному поведению («это – нельзя, а вот это – можно»). И тогда ему не надо

будет проявлять плохое поведение (бунтарство, упрямство, гнев), врать, чтобы избежать наказаний.

✚ приучаете ребенка к дисциплине, но не через наказания, а через наставления, советы, просьбы.

Вы не злоупотребляете запретами, а, отказывая ему в чем-то, – объясняете причину отказа. Ребенок начнет понимать, что за Вашим «нельзя» скрывается забота о нем;

✚ не сравниваете его с другими детьми. Вы научились сравнивать своего ребенка только с ним же самим, «вчерашним» («еще недавно ты не умел даже..., а сегодня...»).

Иначе на каком-то этапе развития ребенок просто махнет рукой на саму возможность сделать родителям приятное и удовлетворить их. И тогда он бросит вызов семье, будет делать все по-своему и говорить на языке злобы и гнева. Сравнение - враг одобрения;


✚ одобряете своего ребенка и гордитесь им. Вы одобряете поступки ребенка. Вы умеете избежать попыток обвинить ребенка в случае совершения неблагоприятных поступков. Вы выясняете причины и сдержанно объясняете плюсы и минусы ситуации;

✚ даете ребенку возможность самостоятельных действий, возможность ощутить свое достоинство.

Вы не сомневаетесь в его возможностях, выражаете уверенность в том, что он сможет справиться с тем или иным делом сам (под Вашим чутким руководством). Но Вы не делаете что-то ЗА него, а только ВМЕСТЕ с ним.

Приобретая чувство ответственности, дети становятся более независимыми, учатся справляться с трудностями. Повышается самооценка ребенка, компетентность в вопросах заботы о самом себе.

Даже если у ребенка что-то не получилось или получилось совсем не то, чего он хотел достичь, - не страшно. Детям необходимы неудачи. Иногда они должны испытывать грусть, досаду, волнение. Постоянно стараясь уберечь детей от огорчений, мы лишаем их определенных навыков, приобретения полезного опыта. Спасая от неудач, не позволяем насладиться победой;

 сохраняете за ребенком право на ошибки. Вы позволяете ему совершать столько ошибок, сколько потребуется для усвоения жизненного урока. После того как ребенок усвоит жизненный урок, велика вероятность того, что он больше никогда не повторит прежних ошибок.

Но наработка жизненного опыта будет эффективной только тогда, когда он не боится совершать ошибки, не боится наказаний;


 проявляете искренний интерес к ребенку, к его делам.

Вы спрашиваете о его успехах и внимательно выслушиваете его рассказ.


Вы умеете похвалить результаты его деятельности так, чтобы он сам сделал положительные выводы о себе.


Если хвалить самого ребенка, а не его достижения, усилия, то это может развить в ребенке излишнюю самоуверенность и необъективно завышенную самооценку, ожидания. А положительно оценивать его будут его не все и не всегда. Иногда и покритикуют... Зачем ему лишние стрессы?

Не стоит хвалить ребенка за то, что ему не стоило никаких усилий. Когда он видит связь между своими действиями и результатом, это влияет на него положительно;

 **сотрудничаете** с ребенком. В дружеском взаимодействии Вы учите его общаться, умело сочетая строгость и доброту. Эти навыки помогут ребенку в дальнейшем успешно решать возникающие в его жизни проблемы.

Вы обсуждаете причины и последствия своих или его действий, задаете вопросы, которые заставляют ребенка задумываться: («Как ты думаешь...?», «Что произойдет, если...?»);

 **формируете оптимистический жизненный настрой у ребенка**. Вы вносите в воспитание ребенка элементы радости, помогая ему развить в себе такое же отношение к происходящему. Учите его замечать в окружающем мире прекрасное, воспринимать жизнь с оптимистической позиции. Оптимисты, как известно, живут легче, радостнее и дольше;

 **не подавляете свои эмоции недовольства**, когда Вы недовольны поведением ребенка. Рассказываете ему о своих чувствах, не обвиняя в них самого ребенка («Я очень

расстраиваюсь, когда меня не слушают», «Меня это раздражает, а я не хочу сердиться на тебя»);

✚ умеете признать свои ошибки, извиниться, если неправы. Вы не взваливаете вину на ребенка, не ждете, что ребенок первым придет мириться и просить прощения. Вы понимаете, что ответственность за отношения с ребенком лежит только на Вас.

Дети удивительно великодушны! Они быстро прощают своих близких людей, которые проявили в отношении ребенка негативные эмоции, но признали свою неправоту, извинились.

Вспомните свое детство. Какие переживания сохранились в Вашей памяти до сих пор?

✚ не только проявляете свою любовь и заботу, но и выражаете ее через добрый взгляд, прикосновения и объятия.



От нашего отношения к ребенку зависит от уровень его самооценки, вера в себя, стремление к достижениям, оптимистичность и... его отношение к нам. Слышали такое выражение: *«Относитесь к ребенку так, как вы бы хотели, чтобы он относился к вам в старости»*? Хорошо бы об этом нам помнить всегда.



## Глава 2. Внутренняя гармония женщины

Если переформулировать довольно известное выражение «Личность может воспитать только личность», можно сказать, что *счастливого человека может воспитать только счастливая женщина.*

Когда женщина чувствует себя счастливой?

Само понятие счастья – понятие всеобъемлющее. Это и удовлетворение насущных потребностей и желаний женщины, и успех в наиболее важных сферах жизни женщины (возможность самовыражения, самораскрытия, самореализации).

Женщина стремится строить свою жизнь в соответствии с собственным пониманием счастья. Но, пожалуй, предпосылкой для того, чтобы женщина чувствовала себя счастливой, будет внутренняя гармония, позитивное отношение к себе, оптимизм.

### **1. Сохраняйте позитивное отношение к себе.**

Важно не просто «любить себя» (даже не пытаюсь оценить свою любовь к себе по какой-то оценочной шкале на 100%, например), а принимать себя, со всеми своими «+» и «-». Как можно оценить сколько процентов у меня негативных качеств, а сколько - положительных?

Принимайте себя такой, какая Вы есть. И позитивно к себе относитесь!

Нет людей, состоящих из одних плюсов (среди людей ангелов нет). Абсолютно каждый человек имеет какие-то качества, которые ему не нравятся и от которых он хочет избавиться. Важно, чтобы их осознавать и над ними работать.

Как это, работать над ними? – спросите Вы.

Часто кричите и раздражаетесь, срываясь на крик? Проанализируйте, - откуда «ноги растут» у подобных реакций. Возможно, «зацепили» Вашу какую-то болевую точку. Поэтому Вы неосознанно защищаетесь.

Если Вы расстроились – значит, проблема у Вас. Расстроенное состояние – это сигнал для Вас, что что-то надо изменить в себе.

Часто свои неразрешенные внутренние конфликты мама неосознанно проецирует на ребенка. А позитивно относящаяся к себе женщина не будет кричать и срываться на малыше, ссориться с другими членами семьи.

Если Вы понимаете, принимаете себя и разрешаете себе быть собой, то и окружающих Вы будете воспринимать такими, какие они есть (со всеми их «тараканами в голове»).

### **2. Следите за своими мыслями.**

Существует выражение: «Мы есть то, что мы думаем о себе». Причем, не только о себе, но и об окружающем мире.

Как Вы мыслите – так Вы и живете. Вы сами формируете свою реальность, свое бытие тем, КАК и ЧТО Вы думаете.

Проследите за своими мыслями относительно себя самой. Проследите за словами, которые Вы говорите о самой себе.

Когда Вы говорите о себе плохо (даже во внутренней речи), Вы эмоционально переживаете это (несчастливая, неудачливая и т.д.). То же самое происходит и относительно окружающих людей.

А еще и некие картины в своем воображении рисуете. Что Вы делаете? - Правильно! – создаете себе матрицу на будущее.

Ваша жизнь начнет становиться такой, какой Вы ее себе расписали.

Поэтому **чрезвычайно важно** думать только в позитивном ключе.

Почему это у оптимистичных людей жизнь легче и проще? Что является первопричиной: позитивные мысли – радостная жизнь или, наоборот, радостная жизнь –позитивные мысли? Думаю, что их оптимистичный взгляд на жизнь значительно улучшает их жизнь. Они любят жизнь, любят людей и мир в целом. А мир платит той же монетой.

С оптимистичной мамой, легко шагающей по жизни, легко и радостно будет и ее ребенку. Позитивно мыслящая мама передаст и ребенку свое позитивное мироощущение.

Мысли не исчезают бесследно. Остается порожденная ими энергия (энергия настроения, жизненный тонус и т.д.). А главной функцией энергии является восстановление собственного равновесия, то есть внутренней гармонии, баланса.

### **3. Культивируйте в себе положительные эмоции.**

Фиксируйте в себе ту эмоцию, которую переживаете в данный момент. Вы обиделись, разозлились или раздражены? Зафиксируйте ее. Скажите себе: «СТОП!». Отметьте ее у себя («О! Моя грусть (злость, ревность, зависть) привет тебе!»). Признайте ее появление в себе.

Когда Вы подавляете в себе какое-то чувство, скрываете его от самой себя, - Вы загоняете его в бессознательное. И вот это все копится, копится там... А потом происходит срыв. Вулкан страстей начинает извергаться. Иногда – на головы окружающих, иногда происходит выход этого напряжения через болезнь.

Жизнь прекрасна и удивительна! Главное, - замечать и отмечать эту красоту. И учить этому своего ребенка. Пусть он растет в радости.



**Улыбайтесь!**

**Даже когда на душе плохо, - улыбайтесь.**

Когда Вы улыбнулись, от мышц, которые задействованы при улыбке, идет сигнал в мозг – «Все хорошо!». Ведь мы улыбаемся

тогда, когда нам хорошо. Попробуйте улыбаться и когда плохо. Настроение улучшится.

Положительные эмоции помогают нам справляться с повседневными проблемами и, таким образом, приносят новые положительные эмоции. А положительные эмоции влияют на все стороны нашей жизни.

Если внутри Вас будет все в порядке, то и снаружи все встанет на свои места. Удовольствия приходят от чего-то, что находится ВНЕ Вас, а радость рождается ВНУТРИ.

#### **4. Не отказывайтесь от удовольствий.**

От чего женщина больше всего получает удовольствие?

От общения с подругами/друзьями, от «вылазок» в салоны красоты, в магазины, на природу, от путешествий, от посещения культурных заведений и т.д.

Эти удовольствия (хотя бы некоторые из них) нужно разделять со своими близкими. Они может быть и не получат особого удовольствия (это я о мужчинах) от так любимого женщинами шопинга, но какие-то другие мероприятия (в зависимости от личных предпочтений) принесут удовольствие и заряд бодрости.

И если ребенок принимает активное участие в вашем совместном, приятном для всех времяпрепровождении, то это не только создает условия для его развития, но дает позитивные эмоции, усиливает духовную близость.

Проявляйте активность и творческую самореализацию. Обязательно находите время для себя, для своих увлечений, хобби. Возможно, Вы сможете увлечь своим хобби и ребенка. Тогда у Вас и общего станет больше, и жизнь ребенка наполнится прекрасными образами, разовьет его любознательность.

Не забывайте время от времени пожить «для себя». Не отказывайтесь от своих увлечений, хобби. Находите для этого время. Вносите побольше позитива и удовольствий в свою жизнь!

Нельзя жить для кого-то (или как некоторые женщины говорят «ради» кого-то). Важно уметь жить не «для», «ради» или «вместо», а ВМЕСТЕ.

У каждой из нас, женщин (как, впрочем, и у каждого человека) должно быть время пожить СВОЕЙ жизнью. Чтобы потом «...не было мучительно больно...». Жизнь у нас одна. Другой не будет (не вдаюсь в тему реинкарнации. Мы же не помним своих прошлых жизней). Живите в настоящем!

### **5. Ухаживайте за собой.**

Ухаживайте за своим телом. Вы занимаетесь танцами, спортом (точнее было бы сказать физической культурой), ходите в

бассейн, в сауну или на массаж? Прекрасно! Вы не только сохраняете здоровье и держите себя «в форме», но и получаете массивный заряд жизненной энергии. Здорово!

Вы всегда хорошо выглядите? Вам не дают Ваш возраст? И правильно! Ведь это только на бумажке Вам 30 лет (40, 50 и т.д.), а в душе? Каков Ваш психологический возраст? Лет на 20 меньше? Молодец! Так держать!

Для маленького ребенка его мама самая красивая! Но по мере взросления он начинает более критично относиться к внешности мамы. От Вас требуется некоторая активность... Ваш ребенок должен Вами гордиться (...и Вам приятно).

Ухаживайте за собой! Причем, именно УХАЖИВАЙТЕ, а не «следите за собой».

Внешняя красота и привлекательность будут приносить и внутреннюю удовлетворенность собой. Образ «Я» должен быть целостным.

### Глава 3. Гармоничные отношения с окружающими людьми

Мы живем в мире людей. Постоянно контактируем с разными людьми – коллегами по работе, соседями, друзьями/подругами, случайными пассажирами в транспорте и т.д. Кто-то делится с нами своими позитивными эмоциями, а кто-то негативом.

Насколько «близко к сердцу» Вы принимаете все то, что происходит с окружающими людьми? Почему? Найти ответ Вы сможете только внутри себя.

Эмоциями можно «заразиться». Они хуже вируса гриппа. Мы бываем втянуты в споры и ссоры, когда оказываемся случайными свидетелями чьих-то ссор в транспорте, в магазине, в любом другом общественном месте.

Вроде и вступать в эти переругивания не хочется, но не всегда получается устоять. Потому что все происходящее вызывает внутри нас эмоциональный отклик. Вступили – оказались втянутыми в конфликтную ситуацию. Нас «засосало» в этот водоворот.

Домой Вы возвращаетесь одним большим «минусом» (заразились негативом). Уже и место нахождения поменяли, и круг общения, а эмоционально все еще в той ситуации. Сами ситуацию еще не отпустили, да и с домашними поделились своей эмоцией (в разных формах). Принесли домой свою «добычу»...

Вот на ребенка, радостно прибежавшего Вас встречать прикрикнули, и на мужа «пошипели», и кота подпнули. Ваши

близкие не имеют никакого отношения к тому, что Вы позволили себе разозлиться. Для них гораздо предпочтительнее было бы видеть улыбчивую маму и жену.

Ответственность за Ваши эмоции лежит только на Вас.

Люди иногда не знают куда сбросить свой негатив. Или сами по себе конфликтны. Или так «самоутверждаются», компенсируясь. А Вы их комплексы не уберете. И навязать свое мнение не сможете. И поменять их мировоззрение тоже... Что ж, имеют право быть.

Но в Вашей ситуации «в минусе» оказываетесь и Вы, и Ваши близкие люди. В первую очередь – ребенок.

Он ждет маму, ему много чего надо ей рассказать, поделиться своими новостями, переживаниями. А мама вернулась «на нервах», и общаться в данный момент не может.

И если муж худо-бедно сможет понять Ваши переживания, то ребенок – нет. Он примет Ваше состояние на свой счет. И отойдет в сторону... Отойдет один раз..., второй... А в какой-то период времени Вы вдруг осознаете, что между вами появилась пропасть...

Мне кажется, это слишком дорогая цена.

### ***Мир и согласие в семье***

Ребенок должен расти и развиваться в комфортной для него среде. Первой такой средой для него оказывается, конечно, семья.

И если в семье есть взаимопонимание, то и в возникающих ситуациях напряженности, повышенной эмоциональности, вы способны эффективно обмениваться информацией (говорить о своих чувствах, переживаниях, желаниях и потребностях).

Пока один из супругов, например, не поделится ими, они будут загадкой для другого. А женщинам еще и домысливать свойственно. Поэтому, чтобы быть правильно понятой (или понятым) нужно делиться информацией о себе и уметь выслушать другого.

В том случае, если этого не происходит, - эта связь в общении нарушается, информация о чувствах, мыслях и поведении друг друга оказывается неполноценной.

А если родители умеют говорить о своих переживаниях и желаниях/потребностях, то и ребенок будет учиться высказываться, обозначать свои переживания словами, а не поведенческими реакциями.

Важно создать такую обстановку в семье, в которой высказывающийся не будет ощущать опасности, угрозы быть обиженным или наказанным. И врать не будет надобности...

Если ребенок научится говорить о себе, то и в среде сверстников он сможет отстаивать свои убеждения и желания.

А если же сын или дочь получает навык молча переживать свои чувства, то и ориентирован он (она) будет в большей степени не на себя, а на других (в том числе и смиряться с плохим обращением к себе, уступать, чтобы избежать конфликтов, подстраиваться под других людей).

Есть опасность сильной зависимости от своего окружения, а в более поздних отношениях – оказаться в роли «жертвы» (не мешать другим жить и самоутверждаться, самореализоваться, отодвигая себя на задний план).

Необходимо развивать у детей способность говорить о себе и слушать другого.

Контролируйте семейное общение, сохраняйте границы предупредительности и уважения.

Учитывайте интересы и потребности каждого члена семьи.

Щедро дарите любовь и умейте быть благодарной.  
Благодарите мир за все то, что у Вас сейчас есть.



А в заключение мне бы хотелось привести слова английской пословицы:

«Не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на вас.  
Воспитывайте себя».

***С любовью и верой в Вас,  
Автор.***

Вопросы, предложения, пожелания Вы можете оставить на любом  
из моих сайтов:

<http://happyofwomen.ru>

<http://happylifeofwoman.ru>



## Мои вебинары и тренинги

можно посмотреть

**ЗДЕСЬ:**



<http://happylifeofwoman.ru/wppage/infoprodukty>

КНИГА РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

