

ДАРЬЯ ФЕДОРОВА



КАК СТАТЬ
ЛУЧШЕЙ МАМОЙ
НА СВЕТЕ?



Дарья Федорова

Как стать лучшей мамой на свете?

ИГ "Весь"

2015

Федорова Д.

Как стать лучшей мамой на свете? / Д. Федорова — ИГ "Весь",
2015

ISBN 978-5-9573-2790-5

Вы обязательно будете лучшей мамой на свете для своего ребенка! И для этого, конечно, надо постараться, но немного в непривычном направлении. В книге Дарьи Федоровой речь пойдет не об обязанностях, которые мамы традиционно взваливают на себя в попытке создать идеальную атмосферу в семье и в доме. Речь пойдет об ощущении счастья и радости, испытывая которое в отношениях со своими детьми, женщина и становится лучшей мамой для них. Вы узнаете, как управлять потоком своих эмоций в общении с ребенком и мужем, как создавать благоприятную атмосферу для гармоничного развития детей, как выходить из конфликтных ситуаций, а также о других – непростых, но важных моментах материнства.

ISBN 978-5-9573-2790-5

© Федорова Д., 2015

© ИГ "Весь", 2015

Содержание

Вместо вступления. «Мама, трудно ли быть богом?»	6
Часть 1. Я лучшая мама на свете!	13
Глава 1. Дети – наши зеркала!	13
Глава 2. Вас часто посещает чувство вины?	17
Глава 3. 20 Способов «подзарядить» мамино терпение	24
Глава 4. Чтобы день прошел не зря... (Краткий ликбез по тайм-менеджменту для мам)	32
Глава 5. Где взять силы, когда ничего не получается?	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Дарья Федорова

Как стать лучшей мамой на свете?

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Вместо вступления. «Мама, трудно ли быть богом?»



«В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог», – гласит Евангелие.

А кто является Богом для крохотного, беззащитного создания, появившегося на свет? Кто становится центром его Вселенной? **Конечно, МАМА!**

И пусть малыш еще не понимает смысла этих слов, не может их произнести, но он чувствует: те руки, что его держат, те губы, что его целуют, тот голос, что нежно обволакивает его слух, тот молочный аромат, что вдыхает его маленький носик, – это его защита, сила и опора – его МАМА!

С того самого заветного мгновения, когда вы услышали робкий или, может быть, настойчивый первый крик вашего малыша, провозглашающий его появление на свет, в вашем мире все переворачивается. Нам, женщинам, дано быть проводником этого фантастического чуда – рождения новой жизни. Но, одарив столь ценным подарком, Вселенная возлагает на нас и огромную ответственность.

Теперь нам недостаточно быть просто ценным сотрудником, чудесной женой или надежным другом. Теперь мы – несоизмеримо большее. На нас лежит ответственность быть защитой и опорой. Быть учителем и наставником. Быть молитвой и талисманом. Быть воплощением нежности и чуткости. И в то же время быть образчиком непоколебимости и решительности. Легко ли это?

Кажется, что быть матерью – это естественно, это ипостась, которая не требует от женщин особых умений и знаний, а идет от природы. В нашем мире существует очень много лицензий и сертификатов: на вождение машины, на оказание медицинских услуг и тому подобное. Но при этом отсутствует лицензия для профессии «МАМА».

Да, конечно, многие процессы в нас с рождением ребенка запускаются инстинктивно, на уровне подсознания и чувствования. Но все же человек – это очень сложноорганизованная система, и порой недостаточно одних инстинктов, чтобы суметь воспитать ребенка Личностью.



Очень многое в жизни ребенка зависит от того, что заложат в него родители, пока он маленький.

Всем знакома эта банальная фраза: «Все наши проблемы родом из детства». К сожалению или к счастью, это действительно так. Мама и папа оказывают огромное влияние на формирование представлений ребенка о мире и о самом себе. И во многом от родителей зависит, какой Личностью ребенок выйдет во взрослый мир – позитивным, уверенным в себе, творческим,

любопытным, целеустремленным или, напротив, зажатым, скованным, шаблонно мыслящим, излишне суетливым или ленивым человеком.

Не зная других моделей, дети копируют наше поведение и реакции (в том числе и негативные), наши отношения друг с другом, наши мысли и убеждения. Тот образ жизни, который ведет семья, те устои и традиции, которые в ней приняты, представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», – все это проецируется в сознание ребенка, перерабатывается в соответствии с его врожденным психотипом и идет с ним дальше во взрослую жизнь.

Ни ваши слова, ни книги, ни наставления учителей не влияют на ребенка так, как ваш живой пример. Если вы говорите ребенку «Не кричи!», а сами разговариваете с мужем на повышенных тонах – не лукавство ли это, не двойной ли стандарт, непонятный малышу? И как вы думаете, перестанет ли тогда он кричать?



Пример для ребенка более важен, чем ваши наставления. Поэтому, если хотите привить ему положительные черты и привычки, потрудитесь над их созданием, в первую очередь, у себя.

Психика ребенка очень восприимчива и чутка. Те эмоции и действия, что срываются у нас порой «сгоряча» или на автомате, могут оставить неизгладимый отпечаток в чуткой детской душе.

Ребенок не силен в логических связях, он трактует все на уровне чувств, искренне веря в наши «Я тебя не люблю, когда ты балуешься!», «Ты плохой мальчик!», «У тебя ничего не получится!» А мы, как правило, даже и не осознаем, что «вырвавшимся» замечанием, критикой, неловко оброненным словом все больше и больше закрепляем в ребенке представления, что его не любят, что он не ценен, что он неумеха...

И часто мы просто слепо копируем слова наших же родителей, которые (вспомните, ну, правда же?) так угнетали нас в детстве. И, сами того не желая (ведь, кажется, мы руководствуемся совсем обратными мотивами и хотим сделать наших детей лучше!), возвращаем психологические проблемы и комплексы у ребенка, начиная от заниженной самооценки и заканчивая перфекционизмом. Все они родом оттуда – из детства.

Конечно, свою лепту в сформированные в нас неэффективные шаблоны воспитания вносит и окружающий мир с его историей и реалиями. Нынешние родители еще застали авторитарный режим Советского Союза, а если и нет – они его в полной мере прочувствовали через своих родителей и учителей.

В те времена было не принято решать и думать самостоятельно, ведь был же верховный руководящий орган, партия, которая лучше знала, как надо жить. Это убивало в людях инициативность, творческий подход, желание «высунуться». Люди старались быть «как все» и учили этому своих детей.

Наша система образования построена на том же принципе: она учит «слушаться старшего» (что само по себе не плохо, если бы не возводилось в ранг абсолюта), мыслить по шаблонам вместо того, чтобы иметь свою точку зрения. Вот и получается, что вырастает маленький «исполнитель», а не яркая, креативная личность, у которой есть свои стремления, желания, мысли.

Но сегодня уже не работают стандартные, привычные шаблоны. И нет нужды в таком конвейере «исполнителей». Тысячи операций в секунду и сложные расчеты сегодня делают компьютеры. И тягаться в этом с ними человеку-«винтику» бессмысленно!

Поэтому сегодня все большую ценность обретает тот, кто может найти нестандартное решение, креативный подход, уникальный метод. Так что не навязывайте ребенку мнение, будто облачко должно быть белым, а небо – синим. Порадуйтесь, если он нарисовал облачко красным, и похвалите его за такую оригинальность, потому что это его личное, нестандартное восприятие мира, еще не зашаблоненное «правилами». Выращивайте в нем творческий потенциал и креативность!

Благодатная атмосфера любви и уважения, как правило, формирует в людях самодостаточность и уверенность в себе, позволяет расправить плечи и дает вырасти крыльям. И поэтому быть матерью – это каждодневный труд, кропотливая и круглосуточная работа, 24 часа в сутки, без перерывов и выходных. Работа по созданию личности. И только от вас зависит, состоится ли ваш ребенок как Личность с большой буквы.

Так как же воспитать малыша Личностью, успешным, уверенным в себе человеком? Как, наконец, воспитать его СЧАСТЛИВЫМ? И как сделать так, чтобы процесс воспитания был не только не в тягость вам, но проходил с радостью, любовью и позитивными результатами?



Основная составляющая этого рецепта – любовь, а остальные ингредиенты вы найдете на страницах этой книги...

Искусство быть мамой (моя история)

Почувствовать себя самой лучшей мамой на свете! Что это значит? Что это за чувство? Каждая ли мама ощущает его? Сродни ли оно чувству материнства или все же это что-то иное?

Какой путь должна пройти женщина, чтобы, наконец, поверить, что она лучшая мама на свете?

Ведь наши детки уже рождаются с ощущением, что их мама самая лучшая на свете, но верим ли в это мы сами?

Расскажу свою историю. Быть может, вы узнаете в ней себя. Может, тогда вам удастся сократить длину этого непростого пути к самой себе...

Я маленьких детей любила всегда. Лет с шести, наверное. По крайней мере, в шесть лет уже с удовольствием нянчилась с дочкой бабушкиной соседки. Всегда хотела иметь братика или сестренку, но, к сожалению, мои родители придерживались других взглядов. Поэтому, как только я доросла до сознательно-совершеннолетнего возраста, стала мечтать о своем малыше.

Старшую дочку я родила в 25 лет. Она была очень желанной, ждали мы ее с мужем с нетерпением. Но, несмотря на это, не могу сказать, что чувство материнства появилось сразу, как только я ее увидела. Скорее я удивилась, что она так не похожа на ту, кого я хотела увидеть. **Это было первое неоправдание моих родительских ожиданий с ее стороны.** ☺

Особенно тяжело мне было в первую ночь после родов, когда малышка кричала с 2 часов ночи до 6 утра, а я не знала, что с ней делать и как ей помочь. Муж рассказывал, что в этот момент в моих глазах читалась растерянность, смешанная с недоумением.

Потом была послеродовая депрессия в виде ревности, мне казалось, будто бы теперь муж любит дочку больше, чем меня. Первый месяц тянулся очень долго, я достаточно тяжело восстанавливалась после родов, не было сил, начались лактостазы, Маня любила покричать до 2 часов ночи или вечером, как раз в то время, когда папа приходил с работы. Кстати, поэтому папа боялся брать ее на руки и часто падал на диван, засыпая как раз в то время, когда надо было ребенка купать и укладывать спать. Но к счастью, все эти трудности первых месяцев быстро прошли, и в 3 месяца папа с дочкой уже были не разлей вода и даже вместе смотрели футбол!☺

Вот где-то между послеродовой депрессией, возникшей на пятый день после родов, и первым маленьким днем рождения дочери, когда ей исполнился месяц, у меня проснулось чувство материнства.

Нет, я никогда не боялась брать ее на руки, купать или менять подгузник. Но я не всегда понимала, почему она кричит. К первому месяцу я уже приноровилась к ее крикам и почти безошибочно определяла, что в данный момент не так.

А еще я поняла, что не могу жить без нее, и если выхожу из дома больше, чем на 2 часа, то не нахожу себе места, рвусь поскорее домой, волнуясь, как она без меня, не плачет ли, сможет ли ее успокоить тетя, когда ей так нужна мама.

С 3 месяцев я начала усиленно заниматься с дочкой ранним развитием: мы учились читать и считать по методике Домана. Для чего я это делала? Я хотела облегчить жизнь дочки в школе, чтобы успеть развить в ней до 3 лет способности, которые помогут ей с легкостью осваивать школьный материал, не тратя на уроки целый день. А в свободное время дочка сможет заниматься каким-то любимым занятием и искать свое призвание в жизни.

Видимо, причина здесь крылась в том, что я была отличницей, потому что боялась огорчить маму плохими отметками. При этом я практически все время проводила за уроками, а в кружки маме с папой меня некогда было водить. В результате, к концу школы я пришла к тому, что привыкла быть отличницей и во всем первой, но совершенно не знала, что я люблю в жизни и чем хочу заниматься дальше.

Мы упорно занимались с дочкой по Доману практически без перерывов в течение года и трех месяцев. Параллельно я покупала всякие развивающие игрушки, читала книги о других методиках раннего развития, даже купила ей спортивный комплекс «Пирамида» специально для детей до 3 лет, который занимает половину детской комнаты.

Я взволнованно следила за ее развитием, сравнивала с табличками сроки, когда она поползла, пошла, сказала первое слово... и очень расстраивалась, если мы отставали от сверстников.

Еще больше занималась с дочкой всякими развивающими играми, пирамидками, кубиками, шнуровками, рисованием, аппликацией, показывала всякие карточки, учила считать все, что под руку попадет...

Но почему-то меня все время преследовало ощущение, что я чего-то не додаю ребенку.

К этому моменту уже приближался срок родов второй дочке, регулярно заниматься со старшей мне становилось все тяжелее, но я успокаивала себя мыслью, что вернусь к занятиям с новой силой уже с обеими девочками, когда младшей исполнится 3 месяца.

Когда родилась вторая дочка, я поняла, что чувство материнства по отношению к ней проснулось во мне сразу, как только я увидела свое сокровище. В первый день я практически не выпускала ее из рук. Теперь я уже понимала ее с полукрика и почти всегда сразу определяла, в чем его причина, поэтому мы гораздо быстрее нашли общий язык.

Конечно, снова не обошлось без послеродовой депрессии. В этот раз она приняла форму раскаяния по отношению к старшей дочке: я винила себя, что не так ее рожала (первые роды длились у меня 17 часов, а вторые всего 4,5), что никогда не смогу подарить ей ту любовь первых дней, которую подарила второй, что она теперь будет страдать от нехватки маминой

заботы, ведь волей-неволей младшая оттягивает внимание на себя. Но в целом, после вторых родов я восстановилась гораздо быстрее. Хотя теперь добавились новые проблемы, например, с распорядком дня: почему-то какать, кушать и проситься к маме на ручки дети стали одновременно.

Что же произошло с нашим ранним развитием?

Я очень переживала, что не могу теперь уделять столько времени развитию старшей дочки, сколько уделяла раньше. Младшую я старалась при любой возможности уложить спать, чтобы больше заниматься со старшей. У меня не хватало времени готовить занятия и карточки. В результате, мы стали больше заниматься творчеством: рисовали, лепили, придумывали аппликации с фасолью, вермишелью, осенними листочками... Но мне этого было мало... Ощущение, что я что-то не даю ребенку все так же продолжало преследовать меня.

В конце концов, к двум годам старшей дочки я решила написать подробный план развивающих занятий на целый год, включив туда знания из таких областей, как география, история, биология, физика, химия, история искусств...

И вот пишу я этот план и вдруг понимаю, что все чаще и чаще ловлю себя на мысли, что глаза у старшей дочки грустные, что она часто канючит, просится на ручки, хотя при этом очень любит младшую сестренку, заботится о ней и признаков ревности не проявляет.

Присмотрелась я внимательнее к нашему дню и вот что обнаружила... Что я делаю большую часть времени? Готовлю, стираю, мою детские попы, занимаюсь работой на компьютере. А ребенок? А дочке все чаще включаю развивающие мультики под предлогом, что мне надо приготовить мужу ужин или поработать. Гуляет дочка с бабушкой. Все наши игры сводятся к изучению цветов, геометрических фигур и счету. И почему-то книжки она у меня читать не любит, хотя каких только книжек я ей ни покупала и ни печатала. И карточки отказывается смотреть...

Вроде, много всего делаю для того, чтобы детки были сыты, опрятно одеты, много всего знали, но **не чувствую себя при этом лучшей мамой на свете**. Да еще и грустные глаза дочки...

Я не знаю, сколько еще длилось бы мое состояние метаний, если бы однажды я не записалась на тренинг по саморазвитию. На нем необходимо было придумать три цели, чтобы дальше работать над их достижением. Одна из моих целей касалась взаимоотношений с детьми. Я долго работала над ее формулировкой. Сначала я сделала своей целью написание плана развития дочки, потом поняла, что это слишком маленькая цель. Затем сформулировала ее так: «К такому-то числу я чувствую себя лучшей мамой на свете!»

И тут я начала снова активно расписывать наши занятия творчеством, включать в план походы в музеи, зоопарк и т. п. Проработав первую неделю по этому плану, я поняла, что все мои сомнения остались на месте и ни на шаг к ощущению себя лучшей мамой я не продвинулась...

Шла третья неделя тренинга, работа с девочками по плану не клеилась, он меня совсем не вдохновлял, и девочек тоже. И в какой-то момент моих раздумий над этой проблемой я сказала себе: «СТОП! Надо начать с самого начала! Что для меня значит „быть самой лучшей мамой на свете?“»

И ответила: «Значит, быть уверенной в том, что мои дети счастливы!» А как я узнаю, что они счастливы? Я буду уверена, что они счастливы, если каждый день буду видеть, как лучатся радостью и счастьем их глаза, слышать, как дом заполняется здоровым детским смехом, чувствовать их любовь каждую секунду нашего общения...

И что же для этого я должна делать?



Больше прислушиваться к ним! Быть ведомой в наших отношениях! Не навязывать им свои стереотипы счастья и успеха, а видеть и слышать, чего им хочется в данную минуту.

Если им хочется бегать и прыгать, то бегать и прыгать вместе с ними. Если им хочется рисовать, то рисовать. Если им хочется просто забраться ко мне на колени и посидеть в обнимку, то просто наслаждаться этими счастливыми минутами.

После этого внутреннего диалога все стало легко и понятно. Стратегия движения к цели почувствовать себя самой лучшей мамой на свете написалась сама собой. Конечно, появились и новые трудности, но их было легко преодолевать, потому что теперь моя цель и стратегия вдохновляли меня.

Так просто и так сложно одновременно! Просто, потому что дети всегда знают, чего хотят (в отличие от некоторых взрослых), и сложно, потому что надо отказаться от своих стереотипов.

Мне пришлось полностью пересмотреть свой режим дня. Теперь я встаю в 6 часов и все дела по дому и работу делаю до 8:30, когда просыпаются мои дочки. Зато дальше мой день полностью посвящен детям. Мы умываемся, чистим зубы, моем попы, делаем гимнастику, кушаем, гуляем, играем, занимаемся творчеством, читаем книжки... В целом, делаем все то же самое, что раньше, только теперь дети решают, когда и чем им больше хочется заниматься.

Они рады, что, наконец, мама научилась понимать их с полуслова и стала им лучшей подружкой. А я, наконец, смогла забыть про свой комплекс, как будто чего-то не додала своим детям, и просто наслаждаюсь своим материнством, купаясь в счастье и любви своих детей.

Вот так дети заставляют нас по-новому взглянуть на привычный ход вещей и помогают измениться: отказаться от старых шаблонов и вспомнить, что значит слышать себя, понимать себя, свои истинные желания и стремления, чувствовать и делать именно то настоящее, что наполняет нас счастьем!

Так кто же кого тогда на самом деле воспитывает?

Мы созданы для того, чтобы обучать наших детей, или они посланы нам как бесценный дар, который позволяет нам, взрослым, вырасти над самими собой, стать лучше, искреннее, сбросить всю наносную шелуху и раскрыться в полной мере для счастья, света и радости в этом мире?

Мы их воспитываем счастливыми, или они помогают нам вспомнить, что же такое на самом деле счастье?

Мы помогаем им решать задачки, или они помогают нам пройти наши жизненные «уроки»?



Чаще прислушивайтесь к своим детям! Они обязательно сами подскажут вам, что для них сейчас самое важное. Любите их! Балуйте их! Дурачьтесь вместе с ними! И самое удивительное, что вы сами тогда тоже станете счастливее!

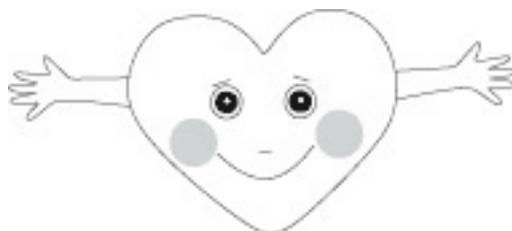
Ведь в каждом из нас всегда, даже когда мы уже совсем взрослые, живет маленький мальчик или девочка, который обожает бегать, прыгать, шалить, объедаться мороженым, любоваться воздушным шариком, улетающим в небо, устраивать домик под столом, перемерять мамины платья и туфли, играть в индейцев и многое-многое другое...

Позвольте своему внутреннему ребенку тоже немного пошалить и поиграть с вашими детьми. И тогда вы очень скоро заметите, что теперь стали счастливее не только дети, но и вы сами!

Часть 1. Я лучшая мама на свете!



Глава 1. Дети – наши зеркала!



Я уверена, что 99 % родителей шлепают своих детей по попе... Кто-то реже, кто-то чаще, но, тем не менее, шлепают. И уверена, что 99 % из них однажды сталкиваются с ситуацией, когда ребенок подходит к ним и шлепает по попе уже их, приговаривая: «Плохая мама!» или «А-та-та, папа!»

Как реагировать?

Почему так происходит?

Как же тогда воспитывать по-другому?

Во-первых, происходит так потому, что **дети, в первую очередь, учатся всему у нас**, в том числе и реагировать на проступки или непослушание другого человека. Ведь вы тоже не всегда слушаетесь детей или, например, иногда проливаете суп.☺

Вот они вас и шлепают, повторяя ваши действия!

Как реагировать? Если ситуация уже случилась, то это повод задуматься, что вы воспитываете в детях, действуя каждый раз подобным образом? Ведь если ребенок шлепает вас, значит, у него уже сформировалась определенная связь в мозге «действие, требующее наказания, – результат – наказание в виде шлепка». Раз связь уже сформирована, значит, вы шлепаете своего ребенка регулярно!

Что же ждет ваши отношения дальше? Если вы не измените сейчас свою модель воспитания, то дальше вас ждут уже более извращенные «шлепки» в ваших отношениях с ребенком в виде неделания уроков, неслышания ваших просьб, ненадевания шапки или варежек на прогулке... и т. п. Ведь это все – не что иное, как способы детей наказывать нас, взрослых! И все это следствие таких насильственных и неуважительных методов воспитания, как шлепание по попе, регулярные крики на детей и так далее.

Чувствую, как сейчас в вас поднимается волна негодования и бессилия... «Но как же быть?!? – спросите вы. – Нельзя же все пускать на самотек и совсем не воспитывать?»

Безусловно, нельзя! Ведь наши детки – те еще штучки, и непременно сядут на шею, если вы не будете устанавливать для них границы поведения. Но прежде, чем мы перейдем к обсуждению вопроса КАК, хочу пару слов сказать о темпераменте ребенка, потому что это крайне ощутимо влияет и на выбор эффективных методов воспитания.

Не буду пускаться в умные психологические беседы... Предлагаю просто остановиться на том, что дети бывают «послушными», а бывают «упрямыми». И в зависимости от того, какой из этих типов поведения (а точнее познания мира) заложен в вашем ребенке с рождения, вам придется подстраивать под его характер и методы воспитания.

- Кто такие «послушные» дети? Это удобные дети, которые понимают вас с полуслова, с ними легко договориться, и даже если случается конфликт, достаточно небольшого повышения голоса или легкого шлепка по попе, чтобы ребенок вас послушался.

- «Упрямые» дети, кажется, специально созданы для того, чтобы испытывать на прочность нервы своих родителей.☺ Они более самостоятельны, строптивы, непокорны и своевольны. Они больше доверяют своему опыту, чем вашим словам, поэтому между вами все время возникают стычки и борьба.

Почему дети такие разные?

В характере «послушных» детей изначально уже есть такая черта, как желание понравиться другим людям, поэтому они и стремятся быть послушными, чтобы понравиться вам. Ими легче управлять, это более удобные дети. Но есть и «оборотная» сторона – в них легче задавить личность, индивидуальность, и воспитать неуверенного в себе человека, который не

чувствует своих собственных желаний и привык во всем полагаться на советы «авторитетов». Сначала мамы с папой, а потом – как повезет... Такой ребенок даже ждет, когда же за него примут решение.

«Упрямые» же дети – индивидуалисты. Они доверяют только своему опыту, весь мир они познают через действия. Поэтому если вы говорите (обещаете, грозите) одно, а делаете – другое, они делают выводы именно из ваших действий, а не слов. Это не хорошо и не плохо. Это просто особенность личности, и ломать ее бессмысленно. Кстати, именно из упрямых детей часто вырастают неординарные, талантливые личности! Впрочем, талантливым может быть и преступник...

А еще упрямые дети любят долго проверять правила, которые вы устанавливаете. Поэтому чем чаще вы бываете непоследовательны в своих действиях, тем дольше и настойчивее они будут вас проверять, испытывая ваше терпение. Ничего личного! Они просто хотят на собственном опыте выяснить, как работает правило, которое вы для них пытаетесь установить. Действительно ли все так, как вы говорите, или вы просто очередной раз «пошутили» и это новое правило можно и дальше игнорировать?

Как же тогда их воспитывать?

С послушными детьми все просто – с ними работают практически любые методы воспитания. Единственное, тут важно не перегнуть палку и помнить, что дети появляются на свет не для того, чтобы быть нам удобными, а чтобы реализовать здесь свое предназначение, и роль родителя заключается, в первую очередь, в том, чтобы помочь ребенку стать самим собой.

А вот как быть с упрямыми?

Мы уже выяснили, что воспитывать шлепками и криками – бессмысленно. Так мы учим их лишь агрессии. (Ведь странно, согласитесь, если применяя подобные неуважительные методы воспитания по отношению к собственным детям, мы потом от них же требуем не бить сестренку или не кричать на малыша на площадке, когда тот взял его игрушку, и при этом надеемся, что слов будет достаточно, чтобы они стали вести себя по-другому...)

Упрямым детям необходимы четкие правила, подкрепленные действиями.

«Мама, можно я пойду играть к Оле?»

«Можно, после того, как уберешь с пола все игрушки».

Убрала? Идет играть к подружке. Не убрала и потихоньку улизнула в гости? Идете к Оле, возвращаете ее домой, засекаете на таймере 10 минут и говорите:

– У тебя есть 10 минут, чтобы убрать игрушки. После этого можешь вернуться к Оле, иначе я вынуждена буду оставить тебя дома.

Можно, конечно, просто вздохнуть и убрать все самой. Но тогда ваш ребенок усвоит не то правило, что вы ему предлагали. Он усвоит, что когда мама просит убрать игрушки, надо просто незаметно улизнуть по своим делам, а она уберет их сама. Так что не удивляйтесь, если в следующий раз он снова не уберет за собой игрушки. Вы сами научили своего ребенка, что это делать вовсе необязательно.

«Сделай, пожалуйста, тише музыку, иначе я буду вынуждена ее выключить».

Сделал? Отлично! Не сделал? Подходите и выключаете радио. Повторяется регулярно? Говорите, что будете вынуждены забрать магнитофон из комнаты сына, если музыка будет играть так громко. И непременно забираете. С первого раза, как только сделали предупреждение. Никаких «вторых шансов». Четкое правило: ты делаешь, иначе неминуемо наступит следствие.



«Вторые шансы» лишь учат вашего ребенка не слышать вас с первого раза, игнорировать ваши просьбы, не доверять вашим словам.

«Если не прекратишь брызгаться в ванной, я буду вынуждена вытащить тебя».

«Если будешь драться с сестрой, пойдешь играть в свою комнату один».

«Играй, пожалуйста, в мозаику за столом. Иначе я буду вынуждена забрать ее у тебя до конца недели, чтобы ты ее не растеряла».

И все правила важно озвучивать спокойным, уважительным тоном, без криков, без шлепков, без насилия над личностью.



Главное – самим следовать установленным правилам! Неподкрепленные действиями угрозы с упрямыми детьми не работают. Поэтому сказали – выполнили обещанное. С первого раза.

Ситуация повторилась? Прекрасно! Значит, ребенок не усвоил правило, ему необходимо еще раз получить его подтверждение. Озвучиваете правило и, если необходимо, снова выполняете следствие, с первого раза, без всяких «вторых шансов» и «если еще раз...».

И тогда даже упрямые дети начнут понимать вас с полуслова, и вы сможете наладить с ними доверительные отношения, основанные на взаимоуважении.

Глава 2. Вас часто посещает чувство вины?

Когда у меня появилась вторая дочка (старшей на тот момент было 1,5 года), в жизни все резко поменялось: свалилась куча новых забот, приходилось срочно пересматривать свое отношение ко всем процессам, к ведению домашнего хозяйства, к прогулкам с детьми, – в общем, ко всему на свете, даже к отношениям с мужем. В результате, получалось так, что временами у меня и бардак дома был, и я перестала успевать заниматься со старшей дочкой ранним развитием, и с мужем появилась напряженность в отношениях.

В общем, я везде была неудовлетворена собой: и как мать, и как жена. Появилось стойкое чувство вины: «Ну как же так?! Почему я не могу быть хорошей женой, хорошей мамой? Почему я ничего не успеваю? Как с этим жить дальше?» С вами такое случалось?

Или, например, иногда хочется пойти в кафе с подружкой или в кино с мужем, сходить в парикмахерскую подстричься, но, кажется, что оставить ребенка на 2–3 часа с бабушкой или с папой, – трудно. Кажется, что ты не можешь себе этого позволить, потому как, вроде, идешь развлекаться. И снова возникает чувство вины. Откуда оно появляется?

А уж если вдруг накричишь на ребенка или шлепнешь... Чувство вины уже тут как тут! И вы начинаете заниматься самобичеванием... Знакомо?

Давайте отделять зерна от плевел... Что вас заставляет испытывать чувство вины и считать себя неидеальной матерью?



Первая причина – вы вечно недовольны собой просто потому, что у вас заниженная самооценка.

Допустим, вы очень хорошо учились в школе, на одни пятерки и четверки, родителями было заложено в вас стремление быть всегда первой, всегда самой лучшей. Из-за этого сейчас в реальной жизни вам часто бывает трудно, потому что невозможно быть самой лучшей во всем. Но это стремление давит на вас.

Каждый раз, когда вы видите, что где-то что-то не дотянули до идеала, вы занимаетесь таким самоизбиением и самоистязанием. Каждый раз, когда вы на это натываетесь, вы начинаете хуже относиться к самой себе, начинаете ругать себя вместо того, чтобы отнестись с пониманием к сложившейся ситуации, и в результате еще больше усугубляете ситуацию, еще больше занижая свою самооценку.

Кстати, очень часто заниженная самооценка ходит под ручку с перфекционизмом – стремлением делать все идеально.

Такой маме кажется, что она все время что-то не успевает. И чего только ни делает со своим режимом дня – все равно не успевает. И хочется все больше и больше. И кажется, что и тут не идеально, и здесь нужно лучше. И все это накапливается, как снежный ком. Хочется стать этакой супер-мамой и спасти весь мир.☺

Да, мы очень часто путаем свою самооценку с тем, как к нам относятся другие люди. Нам кажется, что если мы не будем брать на себя очень много, выполнять все просьбы людей вокруг, не будем всем угождать, то потеряем свою значимость в глазах этих людей, они к нам

будут хуже относиться и, возможно, даже отвернутся. Поэтому нам хочется всем помочь, все за всех сделать и желательно в лучшем виде: и мужу, и детям, и подругам, и знакомым.

В результате, мы себя перегружаем, и нам не хватает ни времени, ни сил. Но попросить кого-то о помощи нам мешает боязнь лишиться себя возможности быть супер-женщиной, быть такой вот всемогущей и поднимать свою значимость за счет того, что «могу все», «могу всем помочь». Нам кажется, что если мы будем слабыми, нас будут меньше любить. Мы не хотим выглядеть слабыми в глазах близких. И все начинается снова, по кругу, мы вновь превращаемся в загнанных лошадей или белок в колесе...



А ведь когда мы все делаем сами и не просим помощи, то тем самым еще и лишаем своих близких возможности почувствовать себя нужными! Они ведь тоже хотят чувствовать, что нужны нам, что они могут нам помочь! Поэтому не просить помощи – это очень эгоистично по отношению к близким...

Я надеюсь, вы уже прочувствовали, почему не стоит становиться супер-мамой...

Ведь если вы будете к этому стремиться, то вы превратитесь не в супер-маму, а в маму-развалину. Потому что вы фиксируетесь на бесконечном списке рутинных дел, при этом забывая о себе, о своих чувствах и эмоциях, забываете дарить себе удовольствие и ежедневные радости, забываете улыбаться, и в результате просыпаетесь по утрам сварливой, разбитой... И так продолжается день за днем, вы становитесь раздражительной и «дарите» всю эту раздражительность своим близким, мужу и детям. Кричите на них, срываетесь, шлепаете по попе... и снова попадаете в капкан чувства вины!

Кроме того, когда вы болеете перфекционизмом и стремитесь постоянно делать больше и лучше (а хорошо бы вообще идеально!!!), то подаете плохой пример своим детям!

Они прекрасно копируют наше поведение – гораздо быстрее, чем наши слова. И есть большая вероятность, что они так же будут потом проживать свою жизнь. Так ответьте себе честно: хотите ли вы такой жизни своим детям? Хотите ли вы, чтобы они жили в таком же ритме, как сейчас живете вы?

Некоторые мамы еще мучаются, что недостаточно занимаются с детьми, недостаточно их развивают и так далее. Тут скрывается еще одна причина перманентного чувства вины (а впрочем, она тоже уходит корнями в заниженную самооценку!) – ваше недоверие к самой себе. Когда вы не верите в то, что прекрасно знаете, как воспитывать детей, насколько часто надо с ними гулять, какой режим дня им устанавливать.

Вы пытаетесь найти авторитеты, обратиться к кому-то. Вы не доверяете себе, считаете, что другие люди знают лучше.

Вы не доверяете своим врожденным материнским инстинктам. Вы не верите, что природа уже сделала так, чтобы вы всегда лучше всех остальных понимали своего ребенка и знали, что ему необходимо в данный момент. У вас возникает чувство вины, что вы чего-то не доделали, не сделали для ребенка: вы недостаточно с ним позанимались, мало времени провели с ним вместе. Если речь идет о функциях жены: вы недостаточно внимательны к мужу, недостаточно хорошо убираетесь дома. Все это происходит из-за вашего недоверия к самой себе.



Кстати, это может происходить и из-за того, что вы идентифицируете себя с кем-то другим, например, со своей собственной мамой.

Вы не можете отделить свое мироощущение и свои стремления от стремлений мамы. Вы просто хотите понравиться ей, сделать так, как она хочет, потому что привыкли, пока были маленькие, делать так, чтобы мама была довольна. Возможно, мама была слишком строга с вами или, наоборот, она была очень замучена, тянула на себе всю семью. Вы все время боялись ее чем-то расстроить и до сих пор по инерции живете с оглядкой на то, как сделала бы мама на вашем месте...

А на самом деле, вы можете быть совсем другой личностью, не такой, как ваша мама, у вас могут быть другие ценности в жизни. Может быть, для вас вечер, проведенный с мужем, эмоциональный подарок мужу – это гораздо важнее, чем чистый пол, а ваша мама думает по-другому. Вы стремитесь к идеалам мамы и понимаете, что внутри при этом возникает конфликт, несоответствие, ведь вы живете не так, как хотите, не в соответствии со своими стремлениями и ценностями. И тогда снова возникает чувство неудовлетворенности и вины, будто вы какая-то не такая, «неправильная».

А знаете ли вы, что те мамы, которые стараются сделать ВСЕ для своих детей, обычно чаще подвержены так называемой депрессии «пустого гнезда». Иными словами, когда вы вкладываете и вкладываете в своих детей, иногда даже в ущерб себе, то есть большая вероятность, что, когда дети вырастут и не будут так сильно нуждаться в вас, у вас в душе образуется пустота. И вы не будете знать, чем ее заполнить.

Это может привести к напряженным отношениям с детьми, потому что вам будет трудно отпустить их от себя, вы будете постоянно пытаться их к себе привязать, пытаться проживать за них их жизнь, нарушать их личные границы. Естественно, им это не понравится, вы замучаете и себя, и их. Поэтому не стремитесь сделать все возможное для своих детей, не старайтесь всю себя отдать детям. Да, вы мама, но у вас еще есть муж и вы сами! Не забывайте об этом, чтобы не попасть потом в такую ситуацию.



Кстати, если женщина склонна делать ВСЕ для своего ребенка, поскольку считает, что никто не может сделать это так хорошо, как она, то высока вероятность воспитать его лентяем и просто человеком, который не понимает, чего он хочет в жизни.

Ведь раньше за него все решала и делала мама, и он просто не успел научиться принимать самостоятельные решения, брать на себя ответственность за свои поступки и за свою жизнь. Все начинается с малого: с доверия ребенку самостоятельно завязать шнурки, выбрать одежду, разложить игрушки в своей комнате так, как он считает нужным, сделать уроки...

А если вы не доверяете мужу посидеть с детьми, то просто не даете ему возможности научиться общаться с ребенком, наладить контакт и установить с ним свои отношения. Чего уж потом пенять, что у ребенка с папой не сложились отношения?



Вторая причина – вы не разрешаете себе любить себя.

Это происходит, если вы не умеете себя уважать, устанавливать свои личные границы и выделять время в своей жизни только для себя. Вам кажется, что вы мало времени уделяете детям, домашнему хозяйству, отдаете не всю себя этому процессу, и вам хочется пожертвовать даже такими мелочами, как красиво причесаться с утра, одеться, умыться. Вместо этого, вы стремитесь потратить это время на общение с ребенком и домашнее хозяйство. Вам кажется, будто это исправит ситуацию, и тогда вы сделаете все возможное для своих близких.

Но у таких мам, которые все время куда-то бегут и вязнут в куче дел, часто бывает больше поводов для сожалений, потому что они не тратят время на то, чтобы ПРОСТО ЖИТЬ. А ведь некоторые, на первый взгляд, бесполезные занятия делают нас живыми и дают пищу нашей душе: считать звезды, наблюдать за пчелкой в саду, рассматривать облака в небе.

Если в вашей жизни мало спонтанных моментов радости от того, что просто происходит вокруг, то задумайтесь: действительно ли стоит ТАК жить? Не будете ли вы потом сожалеть о том, что упустили возможности? Или, что еще хуже, не будете ли вы потом заставлять своих детей реализовывать свои несбывшиеся мечты?

Помечтайте немного, подумайте, чего вы на самом деле хотите в жизни, и попробуйте уже сейчас реализовывать свои мечты, несмотря на не совсем простую ситуацию в вашей жизни в данный момент (маленькие дети, карьера, бизнес). Оставьте немного времени для себя, для вашей мечты и обязательно ее реализуйте!



Поэтому первое, что вы должны сделать, – это полюбить себя и научиться заботиться, в первую очередь, о себе. Тогда через эту любовь к себе вы по-другому начнете проявлять любовь к своим близким. И это поможет вам избавиться от чувства вины.

Давайте мы сейчас попробуем расслабиться, отключиться от этих тяжелых тем и вопросов, и сделаем небольшую медитацию.

Медитация «Избавляемся от чувства вины и страхов»

Я надеюсь, у вас сейчас есть возможность спокойно сесть и расслабиться. Закройте глаза, положите руки на колени и выпрямите спину. Ноги поставьте на пол прямо и примите удобное положение.

Подумайте о своем чувстве вины. Какой частью тела вы его ощущаете?

Какое оно? Холодное, горячее, острое, мягкое? Есть ли у него форма? Какого оно цвета? Прочувствуйте его. На что оно похоже? Присмотритесь к тому образу, который приходит к вам сейчас. А теперь наблюдайте за ним и присмотритесь: очень часто рядом с чувством вины живут какие-то страхи. Приглядитесь, какие страхи заставляют вас испытывать чувство вины? С чем они связаны?

Если вы чувствуете вину за то, что мало занимаетесь с детьми, то, возможно, у вас есть страх, что вы не сможете воспитать ребенка успешным. Если вините себя за то, что «плохо убираетесь», боитесь, что гости (или ваша мама, или ваш муж) подумают, что вы неряха, то, возможно, у вас есть страх критики.

Присмотритесь – может быть, там будет не один страх, а несколько. Они могут быть разной формы, разного цвета...

Посмотрели, зафиксировали? Теперь вы знаете своего врага в лицо.

Сейчас вы обратились к своим чувствам и попробовали рассмотреть истинную причину чувства вины, рассмотреть, что же действительно вам мешает.

И сейчас нарисуйте ваше чувство вины и ваши страхи. Красками, фломастерами или карандашами – все равно.

Как вы теперь себя чувствуете? Стало ли вам легче?

Теперь просто разорвите тот рисунок на мелкие кусочки. Если хотите, можете его сжечь или спустить в унитаз. ☺ Главное – совершите физическое действие, которое будет символизировать ваше избавление от страхов и чувства вины.

Если хотите проработать свое чувство вины и страхи более глубоко, то воспользуйтесь еще двумя техниками.

Первая техника

Ответьте себе на следующий вопрос: «Что самого страшного может произойти, если я сделаю или, наоборот, НЕ сделаю то, чего боюсь?»

Например, если вы вините себя за то, что мало занимаетесь ребенком и стараетесь больше с ним играть, развивать его, то, пожалуй, у вас есть чувство дискомфорта, связанное с тем, что вы боитесь чего-то вашему ребенку недодать. Наверное, этот страх приводит вас к тому, что вы очень много делаете для его развития, постоянно изучаете новые методики и внедряете новые занятия, замыкаясь таким образом на этом процессе. Возможно, посвящаете этому так много времени, что ваших ресурсов просто не хватает на другие аспекты жизни.

Что самого страшного может произойти, если вы не будете так фокусироваться на интеллектуальном развитии вашего ребенка?

Допустим, вы слышите внутри себя такой ответ: «Ребенок будет отставать и среди сверстников не будет самым лучшим».

Тогда следующий вопрос: «Что страшного, если ребенок будет „в середине“, не самым лучшим, будет не отличником, а хорошистом?»

Опять прислушайтесь к себе и осознайте ответ своего внутреннего голоса. Возможный вариант: «Тогда мой ребенок не сможет стать успешным человеком в жизни».

Тогда еще вопрос: «А что самого страшного может произойти, если он не станет успешным в жизни?»

И снова слушайте себя. Например: «А действительно ли это такая трагедия – не быть успешным? Или все же „быть успешным“ и „быть счастливым“ – это разные вещи? Как связаны счастье ребенка и его успех? Что важнее: чтобы он был счастливым или успешным?»

Таким образом, вам необходимо пройти цепочку ваших страхов, докопаться до самой сути и до самого основного вашего страха, либо же понять, что на самом деле ваши страхи не такие уж большие и не такие важные в вашей жизни. Возможно, они вообще не соответствуют вашим ценностям и являются чем-то привнесенным извне – скажем, результатом общественного мнения или мнения ваших родителей, которое довлеет над вами. И на самом деле, они – это не вы, а вы просто боитесь не оправдать чьи-то ожидания (тех же родителей или общества). А эти страхи не имеют отношения к вашей сущности, вашей жизни, вашему предназначению и к вашему счастью.

Нужно отсечь от себя всю эту шелуху, связанную с тем, что мы живем в социуме, в котором есть общепринятые представления о ценности тех или иных вещей. Эти «представления» давят на нас, вмешиваются в нашу жизнь и часто смещают наши приоритеты, подменяя правильные установки, с которыми мы родились, какими-то ложными и незначимыми для нас.

Вторая техника

Представьте сейчас, что есть вы – с вашими страхами, чувством вины... Вы родились в таком-то городе, в такой-то семье, живете сейчас в таком-то обществе...

А теперь представьте, что есть такая же девушка, как вы, но ей немного больше повезло: она попала в такую обстановку, что ей не пришлось подстраиваться под окружение, и она сумела сохранить свою внутреннюю целостность, поэтому у нее нет страхов, которые мучают вас.

Мысленно поговорите с этой девушкой и спросите ее, почему она не боится того, чего боитесь вы?

Возьмем тот же пример: допустим, вы считаете, что мама должна много-много заниматься с ребенком, постоянно его интенсивно развивать и вообще вложить в него максимум того, что может, иначе она не исполнит свою материнскую роль.

Спросите ту, другую девушку, как две капли воды похожую на вас: «Так почему же ты не боишься, что не исполнишь свой материнский долг, не развивая постоянно своего ребенка, не занимаясь с ним много-много разными методиками раннего развития?»

И послушайте, что она вам ответит! Но пусть она назовет вам как минимум 5 пунктов, на которые она опирается в своем мировоззрении, свободном от ваших страхов. Например, она может ответить так:

«Я считаю, что ребенок должен развиваться гармонично во всех сферах жизни, а не только интеллектуально. Каждый ребенок имеет индивидуальные особенности и должен пройти свой путь взросления самостоятельно. Стимулировать слишком рано созревание нейронов в мозге ребенка – это не очень хорошо, поскольку может привести совсем не к тем результатам, что вы ожидали (проще говоря, можно рано научить ребенка рисовать, но только от вашего воспитания будет зависеть то, ЧТО он будет рисовать – красивые пейзажи или уржастики)».

Тут речь заходит уже о той духовной составляющей, которую современные развивающие методики не дают. Это уже больше связано с обстановкой в семье, привитыми ему здесь ценностями и убеждениями. И если вокруг него создана благоприятная (именно с духовной и эмоциональной точек зрения) среда, то часто с ним и не надо специально и усиленно заниматься. Его развитие будет идти в правильном ключе, так как создана гармоничная среда для взросления.

Попробуйте заглянуть в себя, найдите эту чистую женщину, которая еще не прошла через ваш житейский опыт. Попробуйте услышать, что она вам ответит. Выберите 5 опорных точек, которые помогут вам справиться со страхами.

Глава 3. 20 Способов «подзарядить» мамино терпение

Я часто сравниваю материнство с Профессией. Одни профессии бывают тяжелы физически, другие – умственно, третьи – психологически. А профессия мамы совмещает все три вида нагрузок! Неудивительно, что у нас накапливается усталость, которая со временем переходит в хроническую форму.

Жизнь мамы очень насыщена и часто непредсказуема. Мама ответственна за ведение хозяйства, поддержание порядка в доме (и порядка в отношениях, кстати, тоже!), заботу о детях и муже, и кому-то всю эту деятельность приходится совмещать с работой. Крайне трудно не погрязнуть в ежедневной рутине и не потерять вкус к жизни.

Для того чтобы не напоминать собой выжатый лимон, маме надо вовремя брать паузу, не забывать ПРОСТО ЖИТЬ и заботиться, в первую очередь, о себе самой.

Ведь только так мама сможет «подзарядить» себя энергией, терпением и другими ресурсами, которые так необходимы ей, чтобы каждый день согревать близких своей лучезарной улыбкой и заботой (а вовсе не криками, шлепками и приказным тоном!!!).

Как вы обычно подзаряжаете свои «батарейки»? Достаточно ли вы спите? Позволяете ли себе отдохнуть днем? Гуляете ли вы без ребенка вдвоем с мужем или наедине с собой и своими мыслями?



Усталость бывает двух видов – физическая и психологическая.

Начнем с усталости физической. Причин, вызывающих ее, много: ослабленное состояние после родов, налаживание процесса лактации, бессонные ночи, физические нагрузки (10 килограммов вашего счастья!)... Поэтому для мамы (и ее малыша тоже!) особенно важно находиться в хорошей физической форме. Как это делать?

В первую очередь, отдыхать. Отдыхать столько, сколько требует ваш организм. Если вы не можете ночью проспать полноценных 6–8 часов, то досыпайте днем, ложитесь спать на дневной сон вместе с ребенком. Возьмите себе на заметку, что **кратковременный сон порядка 20–30 минут** освежает лучше, чем если бы вы проспали днем с ребенком несколько часов.

Наш организм так устроен, что сначала идет фаза быстрого сна, потом фаза медленного, глубокого сна. Если вы проснетесь в фазе глубокого сна, то будете испытывать ощущение разбитости. Сон в течение 20–30 минут принесет вам ощущение отдыха, прилив сил и желание что-либо делать дальше.

Если у вас нет возможности поспать днем, то пусть это будет просто **15-минутный отдых**, когда вы сидите в тишине и совершенно не двигаетесь. Отключите мысли, расслабьтесь и просто побудьте наедине с собой. Этот способ поможет вам прийти в себя, встряхнуться и немного сбросить накопившуюся усталость.

Будьте активны! Как маме поддерживать свое тело в тонусе, не посещая регулярно спортзал? Можете взять на заметку несколько простых правил:

- ходите по лестнице везде, где возможно, при любом удобном случае;
- на детской площадке играйте с детьми вместо того, чтобы просто наблюдать за ними;

- обязательно гуляйте! Даже короткие прогулки – это лучше, чем отсутствие прогулок, ведь это сочетание физической активности и свежего воздуха, который насыщает наше тело кислородом, а это обязательное условие для избавления от лишнего веса;
- во время уборки включайте какую-то бодрую музыку и танцуйте; время пролетит незаметно, а танец взбодрит вас и поможет поддержать хорошую физическую форму;
- попробуйте привлечь мужа или (если с мужем трудно) детей к своим занятиям; обычно дети с удовольствием поддерживают такие инициативы;
- можете поставить на своем телефоне или будильнике напоминания – и каждый час делайте 10 прыжков, отжиманий и упражнений для пресса (выберите то, что вам более комфортно).

Обращайтесь за помощью! Ведь когда вы обращаетесь к кому-то за помощью, то не тратите свое время и можете использовать его, например, для отдыха.

Еще вы можете перепоручить дело, которое вам не очень нравится, тогда вам не придется тратить свою психическую энергию на то, чтобы заставить себя это сделать. Кроме того, если вы в чем-то не очень хорошо разбираетесь, это можно перепоручить профессионалу, который потратит 10 минут, в то время как вы мучились бы часами.

Не бойтесь просить своего мужа о помощи! Пусть присмотрит за ребенком хотя бы 15 минут. Этого времени вам хватит, чтобы, например, принять душ перед укладыванием ребенка спать. Вы смоете с себя груз дневных забот, расслабитесь, и ребенок, почувствовав ваш спокойный настрой, тоже быстрее уснет.

Да, зарядка по утрам – это, конечно, здорово... Но бывает, что утро мамы начинается вовсе не с широкой улыбки чеширского кота, довольного потягивания и напевания «какой чудесный день, какой чудесный пень»...

Бывает так, что нам совсем не хочется открывать глаза, потому что на часах 6–7–8 утра (нужное подчеркнуть), а наше энергичное чадо уже проснулось, полно сил и энтузиазма.

Бывает так, что, открыв глаза, их хочется тут же закрыть обратно, потому что вы видите неразобранный бардак со вчерашнего вечера, невыглаженную гору белья и ребенка, который уже успел схватить за хвост кота.

Бывает так, что мы с трудом стаскиваем свое тело с кровати и с большим нежеланием заставляем себя передвигать его по квартире. И мысль о том, что сейчас снова надо убрать горшок, сварить кашу, привести всех и вся в порядок, сходить погулять и так далее по бесконечному и однообразному кругу, приводит нас в состояние уныния. Или дикого недовольства и раздражения. Или уже полноценной депрессии, затягивающей все глубже и глубже в свои сети...

И как-то уже не получается находить радость в этой жизни. Уже не чувствуется, что вы – хорошая мама, да и отношения с мужем тоже не отличаются ровностью и гармоничностью. В общем, вот она в полном цвету – психологическая усталость.

Диагноз установлен, причины очевидны. Давайте искать способы лечения!

Мама часто находится в состоянии эмоционального напряжения от того, что она должна быть внимательной и наблюдать за ребенком. Особенно, если это ваш первый ребенок и, соответственно, опыта ухода за ним нет. Ощущение боязни и волнения часто сопровождает молодую маму. От неопытности и возможного непонимания потребностей малыша. От боязни сделать что-то не так. От надуманных страхов из серии «а вдруг?», которые невольно крутятся в голове, как их оттуда не выгоняй. Как может мама облегчить свое состояние?

Во-первых, **мыслите позитивно!** Постарайтесь остановить поток негативных мыслей, от которых ваше сердце замирает. Отслеживайте их появление и перенаправляйте в позитивное русло, формируя утверждения, что все хорошо и ваш малыш в безопасности. Верьте в своего ребенка и доверяйте себе.

Во-вторых, давайте своему организму минуты отдыха от чрезмерного напряжения. Вы можете немного передохнуть, посидеть в тишине, прилечь, **помедитировать**, когда знаете, что с ребенком сейчас ничего не случится (например, ваш малыш в манеже или за ним присматривает бабушка).

Облегчает жизнь маме и строгий режим дня у ребенка: уложив малыша спать в 9–10 вечера, вы можете перевести дух, посвятив оставшееся до вашего сна время себе, мужу, хобби. Дневной сон ребенка тоже предпочтительно использовать для восстановления сил и вовсе не стоит тратить это время на бесконечные домашние дела или, например, зависание в соцсетях. Лучше порисуйте или почитайте любимую книжку, забравшись в уютное кресло с кружкой ароматного чая! Ведь через час-два ваш активный карапуз снова призовет вас на службу, и вам надо успеть восстановиться...

В-третьих, **делегируйте свои полномочия близким**. Если вам страшно купать ребенка одной, пусть это сделает муж. Если при мысли о прогулке по одним и тем же маршрутам на вас нападает тоска, договоритесь с бабушкой, что 2–3 раза в неделю он будет гулять с внуком.

Еще одна причина, которая подавляет нас психологически – это рутинность и однообразие наших будней, пресловутый «день сурка». Мамы замыкаются в четырех стенах, домашних делах, заботах о детях. Давайте будем выходить из этого замкнутого круга! Как?

Вносите новизну в привычные действия. Сварите на этот раз кашу с изюмом. Посвятите свою прогулку изучению метро. Включите утром музыку и энергично потанцуйте. Знакомьтесь с новыми людьми, ищите среди них единомышленников, поддерживайте общение, которое вас заряжает позитивом. Ищите то, что вас вдохновляет, и внедряйте это в свою жизнь.

Создавайте праздник в вашей жизни! Покупайте для себя приятные мелочи или красивые вещи. Делайте неожиданные сюрпризы для мужа (например, записка с теплыми словами или домашний пикник на полу весьма разнообразят ваш быт). Не просто купите игрушку ребенку, а устройте из этого квест с заданиями-находилками. Это ведь на самом деле не так уж и сложно, нужно только захотеть жить интересно!

Не забывайте, что вы – это тот стержень, на котором держится настроение всей семьи. Если вам будет плохо, грустно, ваша раздражительность будет расти, вы начнете на всех срываться, кричать, вся гармония начнет рушиться, от этого будет плохо всем. Поэтому маме важно уметь разгружаться эмоционально и держать свой настрой в позитивном ключе.

В этом деле вам поможет признание того факта, что себя надо любить и баловать. Находить время на собственные удовольствия и приятности (и не только во время дневного сна ребенка!☺). Выпить чашку чая, принять душ, сделать маску, намазать ручки кремом, почитать книгу...

Заботьтесь о своем внешнем виде: не забывайте о прическе, макияже, красивой домашней одежде. Если вы приложите к этому усилия, ваше настроение улучшится, а близкие не останутся равнодушными к вашему цветущему виду.☺

Вы знаете, сколько раз в день смеется ребенок? Около 146-ти раз! А взрослые в среднем – всего 4 раза. Обратите внимание, сколько раз в день смеетесь вы? Поднимите эту статистику!

Вспомните, когда вы последний раз щекотали ваших детей? Вот прямо сейчас отложите книгу и пойдите их пощекочите. Если дети уже спят – попробуйте сделать то же самое с вашим мужем!

И просто чаще улыбайтесь и смейтесь. Можете даже сделать такое **упражнение** – «Улыбка».

Представьте себе, что вы кот, объевшийся сметаны, и улыбнитесь, как он.

Потом улыбнитесь только левой половинкой рта. Потом – только правой половинкой.

А теперь представьте себе, что вы – Чеширский кот, и улыбнитесь его улыбкой, которая то исчезает, то появляется...

Делайте это упражнение хотя бы три раза в день или когда у вас грустное настроение. И я уверена, что оно у вас сразу же поднимется!

Если вы хотите гармонии и счастья в семье, хороших отношений с вашими детьми, то вам важно **МЕЧТАТЬ** ради себя и ради ваших детей. Вам важно знать, куда вы идете, и заниматься каким-то своим делом. И опять-таки – это все ради ваших детей.

Вам может показаться странным: ну как же так?! Это ведь ваша жизнь, и вы отрывате время от занятий со своими детьми для того, чтобы тратить его на свои цели, хобби. На самом деле, это очень важно! Потому что роль мамы – это только одна роль в вашей жизни. И если вы будете отдавать себя только одной этой роли, то ваша жизнь быстро станет однообразной, скучной, и вам негде будет черпать силы для других своих ролей – жены, любовницы, дочери и просто творческого человека. Поэтому очень важно определиться с таким глобальным направлением в вашей жизни и делать что-то для себя.

Вот представьте, что вам позвонила подруга и пригласила на встречу. Вы согласились «да-да, хорошо» и положили трубку. Или пусть это будет не подруга, а автор книги, которая вам очень понравилась, и вы мечтали с ним познакомиться! Так вот, вы радостно соглашаетесь на встречу в кафе, кладете трубку и вдруг понимаете, что у вас нет телефона этого человека, вы забыли спросить, в каком кафе состоится встреча. Вы понимаете, что хотите встретиться, но не можете...

Вот то же самое с нашей жизнью – нам важно знать, куда идти! Нужен план, по которому мы будем точно знать маршрут и пункт назначения (где это «кафе» и так далее). Наличие такого четкого направления в жизни увеличивает вероятность того, что вы попадете именно туда, куда желаете, а не жизнь будет просто случаться с вами и неизвестно куда, в результате, приведет.

И если вы будете тем человеком, у которого есть цель в жизни, – это станет замечательным примером для ваших детей. Они, глядя на вас, тоже будут стремиться к тому, чтобы не просто проживать эту жизнь, а двигаться по ней в том направлении, которое соответствует их внутреннему миру, потребностям, ценностям и их предназначению.

Как же открыть это свое главное направление в жизни? Не всегда это бывает просто.

Вы прекрасно знаете, что нередко «глаз замыливается», вокруг нас всегда много людей, которые в попытке помочь дают назойливые советы, навязывают свой образ жизни, свои цели... Это вольно или невольно делают и наши родители, и наши друзья, и общество... И часто, заглядывая внутрь себя, мы понимаем, что не знаем, чего же нам на самом деле хочется. Как же быть?

Как отыскать то, чего хочется именно вам, где ваше направление?

Сейчас я дам несколько простых советов, которые помогут найти такие подсказки внутри себя.

Итак...

- Поищите в своих старых фотоальбомах, журналах, дневниках. Полистайте их и спросите себя: если бы я не знала, что этот дневник/альбом принадлежит мне, что я могла бы предположить о девушке, которой принадлежит этот журнал? Что ей больше всего нравится? Что заставляет ее сердце петь? Вспомните свое детство и свои детские мечты. К чему вы стремились, когда были совсем маленькими, когда еще не было такого давления извне и когда вы были искренни с самими собой?

- Попросите друзей, членов семьи или коллег, которым вы доверяете, перечислить ваши достоинства. Сядьте с ними за обедом и просмотрите, что они написали, или просто поговорите с ними и запишите себе, что они про вас сказали. С одной стороны, для вас это будет зарядом бодрости, потому что вы искупаетесь в комплиментах, а с другой – вы увидите те черты, которые сильны в вас. И возможно это натолкнет вас на мысли, как вы можете эти черты

использовать в каком-то направлении, приносящем радость вам или пользу другим людям, то есть как вы можете приложить их к своему хобби или любимому делу.

- Опишите свой идеальный день, месяц или год. Причем, сделайте это быстро – поставьте таймер на 30 минут и пишите все, что вам приходит в голову. И после этого найдите что-то из вашего идеального дня/месяца/года, что вы можете применить прямо сейчас в своей жизни. Скорей всего, это будет то главное, чего вам сейчас не хватает.

- Ответьте себе на вопрос: если бы у вас было столько денег, сколько вам может когда-либо понадобиться, что бы вы делали? Представьте себе, что у вас больше нет материальных проблем и вы можете заниматься всем, чем угодно, а можете вообще ничего не делать, – что бы вы стали делать в такой ситуации? Запишите свои ответы.

- Попробуйте что-то новое: свежие ощущения могут открыть в вас черты, о которых вы даже не подозревали. Можете записаться на новые курсы, на которые раньше не собирались, или попробовать себя в чем-то, что, как вы думали, у вас никогда не получится, и посмотреть – действительно это так или вам просто мешал внутренний необоснованный страх.

- Замечайте свои увлечения: начните обращать внимание на те моменты, когда ваше сердце откликается на что-то, а часы превращаются в минуты, время летит незаметно, когда вы увлечены каким-то процессом. Делайте записи о таких моментах или просто обращайтесь внимание внутри себя.

Если вы все это попробуете, то, возможно, найдете именно то направление, которое вдохновляет вас и заставляет ваши глаза гореть. Вы становитесь примером для ваших детей, а свое приподнятое настроение дарите опять-таки своим близким.

Жизнь была задумана так, чтобы проживать ее от чистого сердца. И когда вы начинаете жить именно так и заниматься тем, что вам интересно на самом деле, – вы испытываете энергетический подъем и желание отдавать другим всю эту энергию, и в первую очередь, конечно, вашим близким. Поэтому не забывайте, что вам важно иметь такое направление в жизни, – может быть, не связанное с вашей семьей, или связанное, но не полностью погруженное в бытовые заботы о детях и вашем доме.

Начните вести блог, вышивать крестиком, делать коллажи, монтировать видеофильмы, вязать игрушки, варить мыло, делать натуральные крема... Все, что вашей душе угодно, главное – чтобы это вам нравилось! И обязательно выкраивайте не менее часа в день на свое любимое дело.

Принимайте все, что с вами происходит, с благодарностью. Когда случается что-то не очень приятное, можно задать себе два разных вопроса: «почему?» и «для чего»? Чаще всего люди задаются вопросом «почему?», но он обращен в прошлое, поэтому в принципе бессмысленный. Я предлагаю вам спросить себя «для чего?»: для чего вам дана эта ситуация? Потому что каждая ситуация в нашей жизни – это маленький урок, из которого мы должны вынести какое-то знание. И пока мы этот урок не пройдем, пока мы не усвоим это знание, ситуация будет повторяться в нашей жизни.

Это касается не только воспитания детей, но и любой другой сферы.

Если вы каждый день сталкиваетесь с одной и той же проблемой в поведении ребенка, то просто задумайтесь, для чего вам сейчас дана эта ситуация и какой вывод вы должны из нее сделать. Не перекладывайте ответственность на ребенка, не пытайтесь сказать, что это он такой шалун и проказник, а подумайте, что вам надо поменять в своем поведении, чтобы эта ситуация изменилась.

Чтобы воспитать в себе это ощущение благодарности к тому, что происходит с вами в жизни, сделайте два небольших ритуала.

- Вечером, перед сном, подводя итоги дня, запишите в специальный блокнот: «Я благодарна этому дню за то-то и то-то». Перечислите все то, за что вы благодарны этому дню.
- А проснувшись утром, скажите себе: «Я благодарна миру за то, что у меня есть дети, мой муж и за то, что начинается новый день».

Эти два простых ритуала помогут вам настроиться на волну благодарности и больше фокусироваться на сути проблем, а не на жалобах вокруг них.

Для вас, конечно, не секрет, что весь наш день зависит от того, как мы проводим его начало, поэтому я предлагаю вам **«взять в свои руки» начало вашего дня** и начинать его правильно и позитивно.

Для того чтобы изменить атмосферу в вашем доме, чтобы в нем воцарилась гармония, вы должны убедиться в том, что вы сидите на месте водителя своей жизни, а не на пассажирском, что вы сами управляете своей жизнью, а не она «случается» с вами. Поэтому мы попробуем внести небольшие изменения в вашу жизнь, чтобы вы почувствовали, что действительно ею управляете.

Как стоит переорганизовать свое утро, чтобы день задался?

В первую очередь, нужно убрать лишнюю суету, подготовившись к утру с вечера. Для этого советуем:

- подобрать и приготовить одежду для прогулок для себя и детей;
- приготовить заранее обеды для детей и мужа, если вы им даете их с собой;
- положить в одно место ключи, кошелек и другие вещи, которые вы всегда берете с собой (пусть они всегда лежат у вас в каком-то определенном месте);
- написать с вечера список обязательных дел, которые вы хотите сделать завтра. Напишите его обязательно с вечера (!), и пусть он не будет длинным – ограничьтесь шестью пунктами;
- ложитесь спать пораньше, чтобы выспаться. Конечно, для кормящих мам с совсем маленькими детками выспаться сложно, но постарайтесь, чтобы у вас было хотя бы 6–8 часов ночного сна в сутки;
- придумайте и продумайте ритуалы для разных дел, которые вы делаете с детьми (сборы на прогулку, умывание и др.).

В целом, постарайтесь «убрать» мелкие вопросы, которые вносят суету в вашу жизнь. У всех нас свои индивидуальные особенности, поэтому уделите особое внимание своим «слабым местам», потому что, «где тонко – там и рвется». Вспомните свое утро и подстелите соломки в эти самые «тонкие места». Таким образом, вы сможете с вечера предусмотреть те возможные авралы, которые могут с утра выбить вас из колеи.

Когда вы все это предусмотрите, у вас наверняка освободится утром 5–10 минут, которые вы сможете уделить себе: выпить чашку кофе или чая, собраться с мыслями, подумать о чем-то приятном, настроиться на день, спросить себя о том, **что вы можете сделать сегодня, чтобы этот день стал захватывающим**.

И в эти счастливые минутки найдите возможность сказать вашему ребенку, что вы его любите и цените, найдите возможность похвалить его, чтобы создать хорошее настроение не только себе, но и ему. Не критикуйте и не бурчите с утра, даже если ребенок долго собирается или не хочет одеваться – уберите недовольство из своей жизни и найдите то хорошее, что вы можете подчеркнуть в своем чаде. Это поможет наладить с ним контакт и покажет ему, что вы его любите и цените. «Благословите» его таким образом на новый день, и он с радостью начнет его вместе с вами.

Ну и, конечно, ваше утреннее настроение, то, как вы выспитесь, зависит от того, как прошел предыдущий день. Если он закончился на ссоре или скандале, раздражительности, то вам будет трудно уснуть, и это повлияет на ваше утреннее настроение. Чтобы таких проблем не было, во-первых, рекомендую вам никогда на ночь не ссориться, а если поссорились – то мириться.

И то же самое касается детей. Часто бывают трудности с укладыванием ребенка спать («еще 10 минут», «дай еще попить», «хочу писать» и прочие отговорки). Почти любая мама в тот или иной момент жизни сталкивается с этим разнообразным набором просьб.

Вот отличный **ритуал перед сном**: перед тем, как уложить ребенка спать, обязательно поговорите с ним; поделитесь своей любовью, благодарностью, что он у вас есть; подчеркните его ценность и положительные качества; похвалите; расскажите ему, какой он у вас замечательный и как вам с ним повезло. Можно почитать с ребенком вдохновляющие сказки, истории или просто переберите все события дня, вспомните все лучшее, что с вами за этот день случилось.

И если вы будете расставаться со своим ребенком на такой позитивной ноте, то он будет спокойней засыпать и просыпаться в лучшем настроении, а вы еще раз укрепите контакт с детьми, так как будете фиксироваться на позитивных сторонах вашего общения.

И для того, чтобы вам самим лучше настроиться на сон, вечером нужно делать процедуры, которые помогут вашему мозгу «замедлиться» и перейти в фазу засыпания:

- вы можете вести журнал, в котором будете записывать свои чувства, заботы, мысли о прожитом дне; такое физическое записывание ваших мыслей приносит ощущение избавления от них; вы облегчаете ум, помогая ему успокоиться и перейти к засыпанию;
- вы можете, ложась спать, мысленно благодарить мир за все хорошее, что с вами сегодня произошло, вспоминать тех людей, с которыми сегодня встретились; можете делать это мысленно или письменно;
- вы можете выполнять техники дыхания, которые помогут вам расслабиться.

Я расскажу о трех самых простых техниках – попробуйте их использовать, посмотрите, помогут ли они вам быстрее заснуть.

Техника 1. Просто понаблюдайте за своим дыханием

Обычно в моменты напряжения и стресса мы задерживаем дыхание, и это худшее, что можно сделать. Поэтому надо постараться контролировать и менять такое свое поведение. Просто наблюдайте за своим дыханием, делайте вдох-выдох и следите за собой, отмечайте, как дыхание меняется и успокаивается.

Техника 2. Циклическое дыхание

Можете начинать с какого-то комфортного для вас количества секунд – ну, скажем, с трех.

В течение трех секунд вы делаете вдох животом, на три секунды задерживаете дыхание и выдыхаете в течение также трех секунд, после чего опять задерживаете дыхание на 3 секунды. Начинайте с трех таких циклов и постепенно увеличивайте их количество.

Техника 3. Цветное дыхание

Эта техника особенно полезна для визуалов.

Выберите какое-нибудь слово – например, мир, гармония, живучесть... Слово, которое описывало бы то, что вы хотите сейчас ощутить. И выберите цвет, который символизировал бы для вас это слово.

И начинайте говорить: я хочу почувствовать, например, гармонию и отпускаю все, что не является для меня наивысшим благом. И пока вы делаете медленный вдох, представьте себе, что воздух окрашивается в выбранный вами цвет, вы вдыхаете этот воздух, он наполняет ваши легкие, заполняет дальше все тело. А когда вы выдыхаете, то представляйте, что выпускаете наружу все то, что не устраивает вас.

Продолжайте так дышать этим цветным воздухом, пока ваше тело не заполнится ощущением того, что вы хотите почувствовать. Можете снова произносить фразу:

«Я хочу почувствовать и отпускаю все, что не является для меня наивысшим благом».

Позвольте себе быть несовершенной. Ведь именно наше несовершенство делает нас людьми. Как сказал Рудольф Дрейк: *«Когда мы отваживаемся быть несовершенными, жизнь становится легче».* И именно принятие нашего несовершенства дает нам возможность увидеть в себе потрясающие вещи, признать тот факт, что у нас красивые глаза, хорошая грудь, красивые ноги. И не потому, что они подходят под стандарт, а потому, что они ваши. И как только вы перестаете прятать ваши недостатки, они могут стать вашими достоинствами.

Например, вам может казаться, что ваши ушки неправильной формы, а вашему мужу они очень даже нравятся. Или вам кажется, что вы недостаточно стройны, а ваш супруг, на самом деле, любит пышные формы, и ему совершенно не нужно, чтобы вы худели. Поэтому полюбите себя такой, какая вы есть.

Глава 4. Чтобы день прошел не зря... (Краткий ликбез по тайм-менеджменту для мам)

Как же маме выкроить время для себя, чтобы немного «отстроиться» от каких-то бытовых неурядиц и находить в течение дня минутки для счастья и удовольствия?

Я расскажу вам 8 правил, которые позволят упорядочить ваши действия без жесткого планирования.

8 правил-подсказок по тайм-менеджменту для мам

1. Вам не обязательно выполнять все пункты в списке дел на день, чтобы день был благополучным. Вы просто можете перенести какие-то пункты на следующий день или вычеркнуть те, что утратили свою актуальность.

2. Выполните то трудное дело, которое вы откладывали. И вы даже не представляете себе, как это побудит вас сделать больше и какой заряд энергии вам принесет!

3. Пишите список дел каждый вечер перед сном. Важно планировать следующий день именно вечером, а не ночью, потому что наш мозг уже будет настраиваться на эту работу. Положите рядом с кроватью блокнотик или лист бумаги, чтобы записать мысль сразу после того, как она пришла к вам в голову, вместо того, чтобы пытаться помнить ее всю ночь и внести в план утром.

4. Установите максимум 6 дел на день в списке своих дел, расставьте приоритеты и установите реальные временные рамки для выполнения каждого дела. Тогда вам будет проще ориентироваться в своем распорядке, рассчитывать силы; к тому же уменьшится вероятность, что вы насоставляете наполеоновские планы, которые не сможете реализовать.

5. Каждое утро, когда просыпаетесь, спросите себя: какую одну вещь я могу сделать, чтобы этот день был захватывающим, и сколько времени мне для этого понадобится? Иными словами, каждый день у вас должно происходить какое-то событие, чтобы вы чувствовали, что он прожит не зря. Тогда в конце дня у вас не будет ощущения, что вы целый день просто сушили и что он «прошел мимо» вас.

6. Лучше делать немного, чем не делать ничего. Десятиминутная прогулка лучше, чем час бездействия. Предположим, вы отдали детей мужу, и у вас есть полчаса, а вы сомневаетесь, стоит идти прогуляться на 10 минут или нет. Идите гулять! Прогулка – это один из лучших способов отдыха, поскольку резко отличается от того, чем вы обычно занимаетесь. Поэтому обязательно используйте такие моменты.

7. Сделайте все возможное, чтобы включить как минимум одно развлечение в неделю вместо «ничего неделания». Не забывайте себя веселить, развлекать, чтобы поднимать свой эмоциональный уровень.

8. Каждую неделю составляйте список из трех особенных для вас людей и думайте об одной вещи, которая может иметь для них большое значение. И не забывайте чаще включать в этот список СЕБЯ! Это поможет вам оторваться от рутины, погрузиться в свои чувства и вспомнить про те вещи, которые важны для вас и ваших близких. Находите для этого хотя бы полчаса в неделю, и ваша жизнь будет более насыщенной, эмоциональной, радостной и счастливой.

Глава 5. Где взять силы, когда ничего не получается?

Где черпать силы в ситуации, когда нам трудно, кажется, будто что-то неладное происходит в жизни? Когда хочется на кого-то или что-то опереться, найти источник силы? Когда кажется, что уже все, предел, и задаешься вопросом «Как же вообще быть?» Что делать в такие моменты? Наверняка, у каждого бывают такие ситуации, когда не знаешь, куда бежать. Хочется сесть, расплакаться или залезть под одеяло, спрятаться от всего мира, заснуть и переждать этот период, а вылезти уже тогда, когда все пройдет.

Именно в такие моменты нам важно знать, что есть кто-то или что-то большее, чем мы. Кто-то верит в Бога, кто-то – во вселенский разум, кто-то верит в то, что мир очень велик и мы только энергетическая часть его. Главное, что есть что-то такое большое, что может нас направить и помочь, дать нам сигнал тогда, когда кажется, что сил больше нет. Надо ситуацию немного отпустить, обратиться к своему внутреннему свету. Кто верит в Бога – может просто помолиться. Если вы верите во что-то еще – просто загляните в себя, обратитесь к этому Миру, Вселенной внутри себя. Увидьте этот лучик Света и Любви, пусть он вас поддержит, укрепит ваш Дух и поможет пережить испытание, которое сейчас выпало на вашу долю.



Дух – это глубокое понимание того, что вы пришли на эту Землю не просто так, а ради какой-то цели, и ваша жизнь – это реализация вашей цели, вашего предназначения.

Именно эта духовная составляющая вашей личности дает вам силу увидеть и простить свои ошибки, ошибки других людей – то есть быть великодушными (даже слово само говорит за себя – «велико + душный»).

Это дает нам храбрость отпустить наши страхи, сделать шаг вперед, несмотря на то, что мы чего-то боимся. И любить глубоко, истинной и безусловной любовью, просто так – а не потому, что кто-то хороший, или что-то сделал для нас, и не потому, что он нас любит. Любить так, как мы любим собственных детей, ведь мы их любим со всеми их шалостями, баловством и трудностями.

Вы можете чувствовать, будто, несмотря на то, что вы говорите правильные вещи, чего-то все-таки не хватает, дискомфорт, есть уголок пустоты. Значит нужно немного заполнить его, обратив внимание на духовную сферу, и поработать над собой.

Я назову несколько способов, как можно привнести больше душевности в вашу семейную жизнь, как развивать в себе истинные качества (такие как, например, безусловная любовь) и повышать вашу ценность как личности и ценность каких-то истинных чувств в вашей жизни.

20 способов укрепления вашей духовной составляющей

1. Утром просыпаться и спрашивать себя: «Какую одну вещь я сегодня могу сделать, которая действительно имела бы значение?» Тогда вы будете проживать каждый свой день, делая что-то важное, не расплываясь на постоянную бытовую суету, не растворяясь в мелких

заботах, которые часто ничего не приносят в ваше внутреннее развитие, в том числе в развитие ваших отношений с мужем, детьми, другими близкими.

2. Присоединитесь к социальной или религиозной группе, которая регулярно собирается, и проповедуемые в ней ценности соответствуют вашим внутренним ценностям. И проводите в этой группе какое-то время. Это очень хорошая поддерживающая ситуация, когда вы общаетесь в кругу людей, которые постоянно растут, духовно развиваются, и у вас есть возможность с ними общаться.

3. Составьте и регулярно перечитывайте свой список «100 желаний». Поскольку 100 – это очень много, то чем больше вы будете писать, тем больше будет отваливаться «шелухи», принесенной извне, и вы постепенно придете к списку ваших истинных желаний, идущих от души, а не от разума. И когда вы будете перечитывать этот список и дополнять его, то будете вспоминать про свои истинные ценности. Это и будет помогать вам еще духовно подрасти.

4. Выполняйте упражнения благодарения, о которых мы говорили ранее (утром – за начало нового дня, детей и мужа, а вечером – за хорошие события, которые произошли за день).

5. Каждое утро приветствуйте всех членов своей семьи и в течение дня говорите им хорошие вещи: подчеркивайте ценность и важность ваших близких для вас, говорите им комплименты, например: «Я самая счастливая мама на свете, потому что у меня есть такой чудесный ребенок, как ты!»

6. Проводите хотя бы 5 минут в день в тишине. Это нужно для того, чтобы немного отрешиться от суеты, побыть наедине с собой, сосредоточиться на своем внутреннем мире, вспомнить про истинную себя и про то, что для вас действительно важно. Попробуйте, и вы увидите, как ваши мысли будут потихоньку успокаиваться, начнут приходить интересные и важные для вас идеи. Согласитесь, что 5 минут в день – это совсем немного. Это может быть время, когда все еще спят или уже спят, можно даже просто закрыться в ванной комнате и там посидеть.

7. Читайте хотя бы 1 раз в день вдохновляющие книги, способствующие вашему духовному развитию. Не обязательно, чтобы это была Библия или другая религиозная литература. Это может быть любая литература, связанная с развитием личности. Главное – находите для этого кусочек времени. И чтобы это время найти – восьмой способ.

8. Сократите время, которое вы тратите на чтение каких-то развлекательных журналов и просмотр телепрограмм. Это не приносит в нашу жизнь ничего действительно ценного. Это все и есть та суета мира, которая заполняет наши дни и лишает нас возможности остановиться и подумать о том, что для нас действительно важно, вспомнить о наших ценностях и, в том числе, о наших отношениях с близкими. Поэтому – сокращайте время на эти развлечения. И лучше в этот момент почитайте книгу для вашего личностного развития.

9. Как минимум раз в неделю проводите время на длительной прогулке, в парке, в лесу, то есть приобщайтесь к природе. Природа – это тот источник энергии и спокойствия, который даст возможность сосредоточиться на вашем внутреннем мире. И очень важно хотя бы раз в неделю побыть наедине с природой, слиться с ней, погулять по парку, ощутить постоянство и величие природы, проникнуться ее стабильностью. Это время подумать о себе, успокоиться и настроиться на гармоничный лад.

10. Найдите время помечтать и исполнить свои сокровенные желания. Например, одна из участниц моего тренинга, несмотря на мелкие домашние дела, дала себе обещание позаниматься своим хобби. Она просто взяла и отодвинула от себя все суетливые дела и посвятила время любимому делу. И это очень здорово, действительно важно и нужно. То, что обязательно должно быть в вашей жизни!

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.