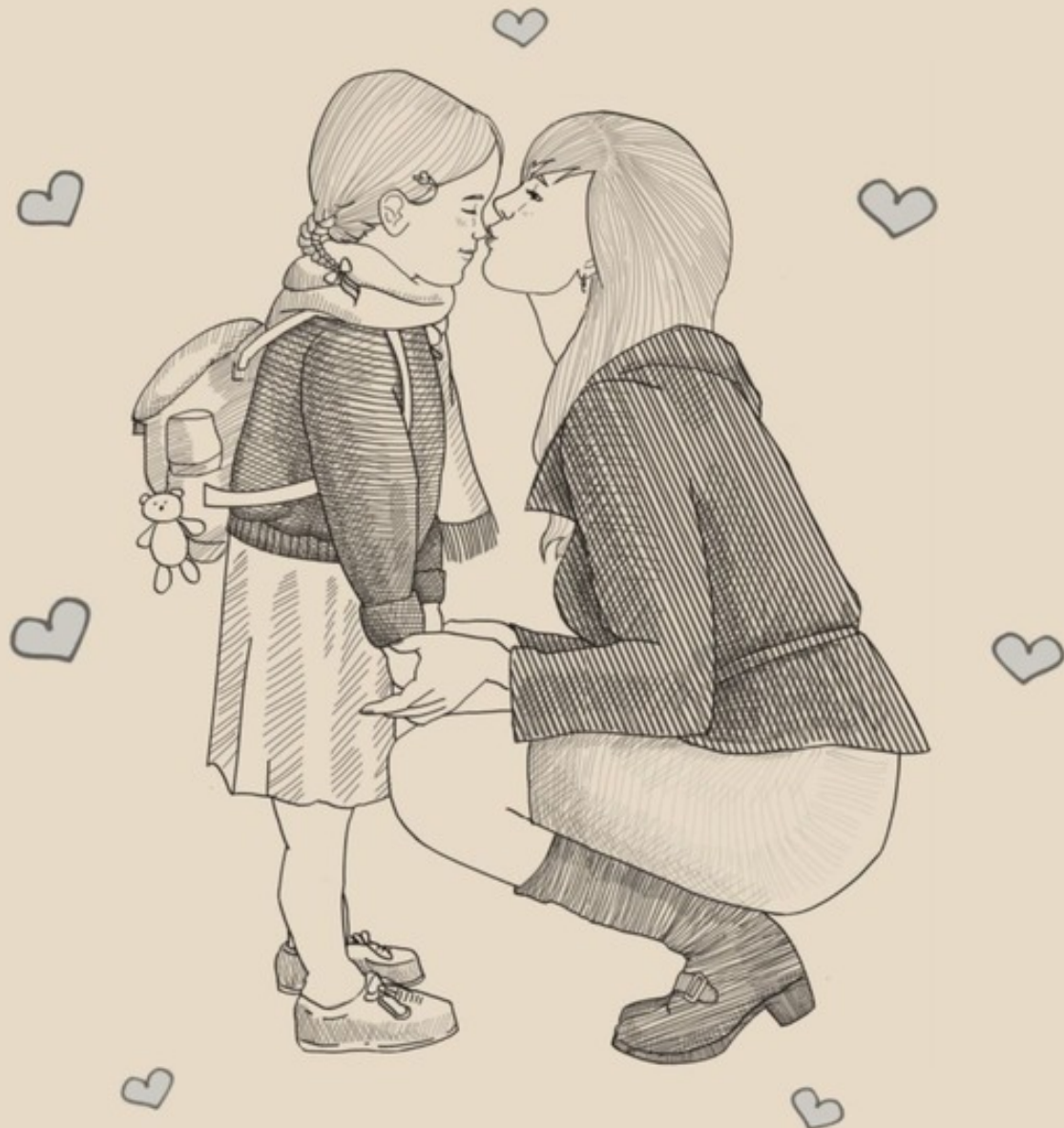


Ольга Алифанова

ПЕРЕЗАГРУЗКА ДЛЯ МАМЫ



Ольга Алифанова

Перезагрузка для МАМЫ

«Издательские решения»

Алифанова О.

Перезагрузка для МАМЫ / О. Алифанова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-500789-6

Как важно воспитывать прежде всего себя как родителя и как личность! До меня дошло, что если мой ребёнок ведёт себя не так: не помогает мне, играет в телефоне, слышит меня с десятого раза, то надо задать СЕБЕ вопрос: ЧТО Я КАК МАМА ДЕЛАЮ НЕ ТАК?

ISBN 978-5-00-500789-6

© Алифанова О.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Перезагрузка для мамы	8
Все вопросы только к себе	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Перезагрузка для МАМЫ

Ольга Алифанова

Редактор Дмитрий Герасимов

Корректор Екатерина Федорова

Иллюстратор Елизавета Седыченкова

© Ольга Алифанова, 2019

© Елизавета Седыченкова, иллюстрации, 2019

ISBN 978-5-0050-0789-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Моя дочь давно уже спрашивает, когда же я ей посвящу книгу. Думаю, что пришла пора. Не было бы этой книги, если бы у меня родилась послушная девочка-милашка, которая была бы очень прилежна, помогала мне во всех делах и радовала всех вокруг.

Светик, спасибо за уроки жизни, которые ты мне преподносишь день ото дня.

От автора

«Какое ты имеешь право писать книгу по воспитанию детей? Ты что, многодетная мать? Или, может быть, детский педагог-психолог? У тебя что, колоссальный опыт по воспитанию детей? Почему твою книгу должны читать другие родители? Не лезь туда, где ты не специалист. Лучше пиши о том, в чём прекрасно разбираешься, – о страховании, или истории из детства для семейного чтения».

Такой монолог я услышала от знакомого, с которым восторженно, с большим вдохновением поделилась идеей о написании данной книги. Это было как раз в середине её создания. Я поникла... Подумала: и правда, какое я имею право... Ведь у меня всего одна дочь, у меня не такой колоссальный опыт, как у некоторых...

Я отложила эту идею в дальний ящик. У меня случился творческий кризис... Долгое время вообще не хотела ничего писать... Но я продолжала читать разные книги по детской психологии и педагогике. Конспектировала многие моменты, писала записки и применяла всё на практике с дочерью и окружающими меня детьми. Я приходила в полный восторг, как новые знания мне помогают выстраивать отношения на новом уровне, что благодаря им я легко стала решать многие вопросы и проблемы. *Я спрашивала себя, почему я раньше этого не читала. Ведь это просто потрясающе! Новые знания стали для меня волшебной палочкой в общении с дочерью. Я стала видеть по-другому окружающий мир, общение родителей со своими детьми, чувствовать многие проблемы своих знакомых, зная о их детстве. Да что там говорить, новые знания изменили моё общение с окружающими. Я поняла, что отношения с детьми и взрослыми строятся на одних и тех же правилах.*

Проводя авторские встречи с педагогами, я часто касалась темы детей и их воспитания, делилась новыми знаниями и наработками из практики. Меня слушали с полным восторгом и с замиранием сердца, а в конце встречи окружали со всех сторон, задавали вопросы и – самое интересное – даже советовались по поводу своих детей.

И в какой-то момент я поняла: эта книга имеет право быть! Я подарю ей жизнь. Да, я не многодетная мать, да, я не педагог-психолог с большим стажем работы, но ведь много женщин, у которых так же, как и у меня, только один ребёнок. Это мой опыт, и, возможно, в этой книге каждый, кто её прочитает, найдёт что-то своё.

Я перечитала много литературы на эту тему и увидела нечто такое, что отозвалось в моём сердце. Ещё обратила внимание, что я не нашла книгу, которая бы разносторонне смотрела на процесс воспитания детей. Ряд книг посвящён приёмам общения с детьми, другие – развитию самостоятельности в детях, третьи о том, что прежде всего мама и в целом родители в семье должны быть счастливы, и так далее. Мне захотелось написать книгу о тех важных аспектах, которые меня больше всего зацепили и помогают в жизни.

Эта книга родилась с нескольких заходов. Порой меня брало отчаянье, когда возникали новые ситуации с дочерью, к которым я не была готова. Она сейчас в такой поре, когда ребёнок перерастает в подростка. И это новые темы, новые проблемы, новые ситуации. Процесс воспитания бесконечен, я по-прежнему читаю литературу на эту тему.

Также я поняла одну очень важную вещь: не надо ответственность за своего ребёнка перекладывать на воспитателей в детском саду, нянь, бабушек, дедушек, учителей. Как воспитывать детей? Ответ один: больше быть с ними!

Правильно говорят: волчица не ведёт долгие беседы с волчатами, она своим примером учит их жить: охотиться, защищаться и ухаживать за собой.

Моя книга по воспитанию – это мой опыт на сегодняшний день. И её можно дописывать каждый день. Я искренне верю, что эта книга будет иметь долгую жизнь и пополняться новыми

наработками. По крайней мере, я искренне хотела поделиться с вами теми знаниями, которые меня как маму сделали лучше!

*С любовью
и уважением к Вам,
Ольга Алифанова*

*Ребёнок, которому предоставляется возможность принятия самостоятельных решений, имеет больше шансов вырасти самостоятельной личностью, способной находить друзей и работу по душе.
Хаим Гинотт*

Перезагрузка для мамы

– У вас девочка! 56 сантиметров и 3,850 вес.

Как сейчас помню эти слова акушерки. Горячие слёзы из глаз хлынули по щекам. Слёзы радости и невероятного счастья!

– Доченька, милая, я так долго тебя ждала! Я очень люблю тебя! Хочу скорее взять тебя на ручки, увидеть тебя и обнять... – запричитала я, лёжа на родильном кресле, пока Светика осматривал педиатр.

– У вас что? Истерика? – недоумённо обратилась ко мне доктор.

– Нет, я просто очень радуюсь доченьке и хочу, чтобы её поскорее ко мне положили.

Позади 10 часов сложных родов... Почему-то врачи сразу решили, что у меня слабая родовая деятельность, и с первых схваток поставили капельницу, потом решили делать кесарево. Перед операцией в больницу позвонила моя наблюдающая врач из поликлиники и настояла, чтобы я рожала сама, так как нет противопоказаний. Я радовалась, потому что мечтала прочувствовать всё по-настоящему, как настоящая женщина. Прочувствовала... Плакала в подушку... И не столько от боли, сколько от грубого отношения. Было как-то жалко себя и хотелось, чтобы рядом была мама или супруг, не хватало их поддержки.

При родах присутствовала молоденькая девочка-практикантка. У неё первый день в больнице. Она была в шоке. Слёзы жалости ко мне текли у неё из глаз. Когда врач с акушеркой ушли пить чай, а меня оставили на родовом кресле, чтобы остановилась кровь, меня сильно затрясло от слабости и изнеможения. Практикантка накрыла тёплым одеялом и покормила меня ужином с ложечки. Мне стало лучше. Я была ей несказанно благодарна... Светик посапывала у меня под бочком. Несмотря ни на что, я очень счастливая!

В палату привезли на каталке, сама дойти не смогла из-за большой кровопотери. Предложили Светика забрать на сутки, чтобы я отдохнула. Но нет, никому её не отдам и не доверю. В голове страх: вдруг украдут, обменяют или она будет плакать, а к ней никто не подойдёт...

Дочь я родила в 25 лет. Мечтала о детях лет с 18, но сначала надо было институт закончить, потом замуж выйти, потом мы ремонт 2 года делали... И вот наконец-то можно. Урааааа! Все осознанно и осмысленно. Я целый год готовилась: никакого алкоголя, чипсов, колы, только полезная, здоровая пища, витамины, фолиевая кислота, с супругом сдали анализы, всё как положено. Даже выбрали благоприятный день, когда случилось таинство. Мысленно я желала в день зарождения новой жизни передать всё самое лучшее, что в нас есть.

Светик – очень желанная доченька! Имя долго выбирали, но пришли к обоюдному решению. До её рождения было всё куплено, я наслаждалась, подбирая одежки, коляску, кроватку, навязала кучу пинеток и шапочек.

Я как мама-курушка, которая оберегает от всего своего цыплёночка. Не доверяла её никому, всё сама: гуляла, одевала, кормила, вставала по ночам. Я растворялась в любви к ней... Всё для моей маленькой принцессы. Даже грудью кормила до 4-х лет. ☺ В два года мы честно пытались бросить, но ничего не вышло. Светик не признавала пустышки и бутылочки, только мамину грудь. Врачи ругали меня за то, что я так долго кормлю, но у меня было иное мнение. Если ребёнок это делает, значит, так надо, я доверяла своей материнской интуиции. Светик выросла здоровой, жизнерадостной и с хорошим иммунитетом.

Дочь подрастала. Когда ребёнок совсем маленький, то всё сводится к тому, что ты его сильно любишь и заботишься о нём, а когда становится старше, то начинаешь больше заниматься воспитанием.

Передо мной встал вопрос: КАК? Как воспитывать, чтобы дочь выросла достойным человеком, счастливой и уверенной в себе?

Сразу вспоминаешь, как воспитывали тебя саму: что радовало, что обижало, что особенно повлияло, а о чём ты сама себе обещала, что со своими детьми так никогда не поступишь. Я наблюдала разные модели воспитания: от жёсткого и строгого до вседозволенности, когда в доме всеми заправляет маленький ребёнок.

Сама я из многодетной семьи сельских учителей. Нас четверо, я вторая, и мы все погодки. Мама с папой всё делали вместе, разделяли быт и занимались с нами. Мама любила идеальный порядок и привлекала нас ко всем делам. Папа много занимался нашим развитием: мы вместе делали фотографии, ходили в походы, изучали природу. Дома было много традиций: вечерами все вместе смотрели диафильмы, вместе готовили, вместе ели, вместе готовились ко всем праздникам. **Родители приучали к самостоятельности, давали право выбора и уважали мнение каждого.** В целом воспитывали строго. Я боялась послушаться родителей и выполняла все поручения. Папа нас никогда не бил ремнём и не ставил в угол. Мама могла наказать словами – поругаться и сказать что-нибудь обидное, например, обозвать курицей (для меня это было хуже матного слова). ☺ Папа никогда не повышал голоса, он у нас дипломат и решал все вопросы по-доброму. Я очень люблю и уважаю папу, **он НИ разу не сказал мне ни одного обидного слова.**

Я всегда себя чувствовала очень по-взрослому и благодарна родителям, что они так ко мне и относились: доверяли и верили мне. Когда было обидно или больно, я всегда знала, что можно прибежать к родителям, и они тебя пожалеют, согреют и утешат. Но это была моя ситуация.

Совсем по-другому прошло детство у моего супруга. Он – единственный ребёнок в семье. У него была своя комната, отдельная кровать и состоятельные родители. Его воспитывали строго и всё держали под контролем, например, уроки, поэтому отношение к воспитанию дочери у нас тоже было разное.

Ещё до рождения Светика я накупила кучу игрушек. Сразу была уверена, что родится девочка, даже сомнений не было. В детских магазинах зависала часами, и в те минуты я, наверное, не столько думала, кто и как с ними будет играть, сколько превращалась в ту маленькую девочку Оленьку, которая имеет возможность не только через прилавок рассматривать игрушки, а ещё их трогать и даже покупать. Я исполняла все свои детские мечты: купила красивую куколку и 10 комплектов одежды для неё; коляску-люлечку, несколько барби, леги, кукольную мебель, калейдоскоп, лото... Я была такая счастливая!

Дочь подрастала. Когда ей было 3 года, она проводила лето в деревне у родителей, я каждые выходные после работы приезжала к ней. Однажды я увидела куклу, которую ей подарила на день рождения, всю грязную. Кукла валялась на клумбе, без одежды, с обрезанными волосами... У меня сжалось сердце... Я взяла её в руки, помыла, вытерла, высушила, причесала и одела в платице. А потом были барби: с отломанными руками, выкрученными ногами, разукрашенные фломастерами и штрихом, с обрезанными волосами... Вспоминала, как в детстве у нас была одна-единственная барби, которой заведовала старшая сестра, а нам с братом и младшей Анечкой разрешала только смотреть, как она играет. Поняла, что эта груда нескончаемых игрушек для моей дочери только во вред. Я перестала покупать игрушки.

В целом старалась относиться к Светику так, как бы мне хотелось, чтобы она относилась ко мне. Когда ей было больно, то я всегда обнимала, утешала и делала волшебный поцелуйчик, после которого перестаёт болеть. Муж со свекровью ругали меня за это, говорили, что надо не обращать внимания, что так ребёнок быстрее успокоится. Позже я поняла, почему, когда мне больно, ударюсь ли я или у меня что-то болит, супруг говорит: «Ой! Да ладно тебе, не больно!» Всё из детства. Зато дочь, стоит мне где-то пораниться, всегда пожалеет и утешит. Мне приятно и очень важно чувствовать её заботу.

Когда Светику исполнилось 8 лет, я понимала, что мне чего-то не хватает в воспитании. Супруг относился к дочери строго, порой даже жёстко, и она его слушалась с первого раза, и я, кстати, тоже. Потому что знала, что если ослушаешься, будешь наказана. И что пока просьбу не исполнишь, от тебя, как говорится, не отстанут. Меня же порой дочь слышала с пятого раза. Я воспитывала её мягко, по-доброму и не принципиально. Когда мне это надоедало, пыталась делать как супруг, но самой же от этого было плохо, потому что чувствовала, как дочь на меня злится.

Часто вспоминала, как было у родителей, но мы жили в деревне, нас четверо детей, и всё было по-другому. Я понимала, что надо что-то менять... Когда дочь проводила летние каникулы в деревне, купила первую книгу А. Фабер и Э. Мазлиш «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили». Стала читать. Бросила. Поняла, что, когда дочери нет рядом, бесполезно, нет смысла, нужна сразу практика.

Через несколько месяцев вернулась к этой книге. Читала с толком, с чувством, с расстановкой. Конспектировала каждую главу и всё практиковала, на холодильнике повесила памятку о приёмах воспитания. Когда у меня непростая ситуация, я иду к ней, как к иконе. Читаю, выбираю, что буду делать, и возвращаюсь к дочери. Начинаю применять. Я порой поражаюсь, как всё это работает. Моя дочь улыбается и начинает молча делать дела. Нам очень помогают списки дел, которые мы вместе составляем и обсуждаем. А потом их Светик с удовольствием выполняет и не капризничает. Это просто чудо!

Вдохновлённая этим опытом, я купила коробку книг и подарила близким и дорогим мне людям. Эта книга моя самая любимая: в ней глубокая психология и великая философия. Она не только об общении с детьми, книга даёт понимание общения вообще с людьми. И некоторые приёмы из неё я эффективно применяю для решения непростых ситуаций с коллегами и клиентами по работе.

Потом я стала покупать и другие книги по детской психологии и педагогике. Читаю с большим восторгом. Много повторяется, но каждая книга даёт что-то своё, особенное. И практика, практика, практика – на дочери, пяти племянницах, детях друзей и взрослых. Моё понимание перевернулось с ног на голову. Я стала по-другому всё видеть и чувствовать. Многие ситуации и судьбы стала видеть насквозь. Очень-очень многое идёт из детства, колоссальное влияние на нас оказывают родители и все их напутствия.

В своей книге мне хочется поделиться основными мыслями, к пониманию которых я пришла за последнее время.

Все вопросы только к себе

Часто слышу: «Сейчас дети другие: ленивые, инфантильные, ничего не хотят, безответственные, ни к чему не стремятся, только в гаджетах своих тупят целыми днями. Вот я в их годы младшую сестру в сад водила, сама супа могла сварить, дом убрать, вещи постирать» и так далее и тому подобное. Признаюсь честно, я тоже так раньше своей дочери говорила. Себя в пример приводила, какая я вся такая хорошая, послушная и ответственная была в её годы. С другими детьми сравнивала, кто чем в лучшую сторону отличался.

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.