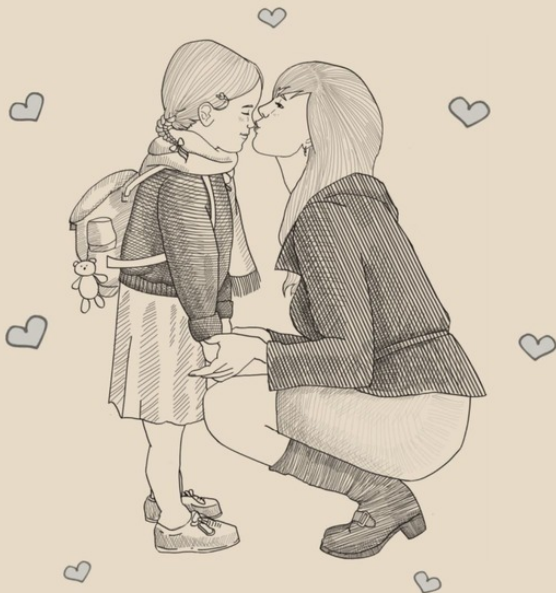


Ольга Алифанова

# ПЕРЕЗАГРУЗКА ДЛЯ МАМЫ



**Ольга Алифанова**  
**Перезагрузка для МАМЫ**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43114379](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43114379)*

*ISBN 9785005007896*

**Аннотация**

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?

# Содержание

От автора	5
Перезагрузка для мамы	9
Все вопросы только к себе	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# 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 потря-*

*сающе! 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 да-

лее. 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 самодостаточной 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. Слезы 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 одёжки, коляску, кровать, 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-люлочку, несколько барби, лего, 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 платьице. А потом были барби: с отломанными руками, выкрученными ногами, разукрашенные фломастерами и штрихом, с обрезанными волосами... Вспоминала, как в детстве у нас была одна-единствен-

ная 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 де-

ревне, 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 пси-

хологии 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.