

Как снять тревожность и комплекс «плохой матери»

1. Первый шаг к решению любой проблемы – это ее признание. **Признайте свою тревожность** и тот факт, что вы не обязаны быть совершенством. Можно быть просто «достаточно хорошей мамой» - делать все, что возможно, исходя из потребностей ребенка и своих возможностей. Не нужно бороться со своими страхами, их надо принять (скажите себе «да, я беспокоюсь за своего ребёнка, но я не буду постоянно ограничивать и запрещать ему что-либо»), постарайтесь понять причину (например, «я волнуюсь, потому что это мой первый ребёнок, мне страшно оказаться плохой матерью») и постараться преодолеть.
2. А для этого **проанализируйте ситуацию** и поймите, что конкретно вызывает тревогу. Например, вас может пугать не сама болезнь ребенка, а перспектива ходить по поликлиникам, стоять в очередях. Осознав это, вы можете продумать альтернативный план действий на любой случай.
3. Прежде чем вы начнете избавляться от чувства вины, **убедитесь, что у вас достаточно ресурсов**. Ведь для измотанной женщины попытки изменить отношение к материнству чреваты нервными расстройствами. Поэтому, найдите время для себя: если вам не хватает сна, ложитесь спать при каждом удобном случае, пообщайтесь с человеком, который вас поддерживает, отправьте на выходные ребенка к бабушке.
4. Научитесь **опираться на свою интуицию**, верьте самой себе и в природную мудрость вашего ребенка. Если в вашей семье есть люди, которые способны приводить вас в состояние паники, заставляют сомневаться в себе, то лучше воздержаться от тесного контакта с ними (для этого можно занять их чем-нибудь, дать им задание, которое позволит вам быть подальше друг от друга, ну или просто не вступайте с ними в диалог). Вообще желательно научиться четко и ясно отстаивать свою позицию в любом вопросе. Чаще всего такую роль играют бабушки (а ведь это наши мамы!), которые своими «страшилками» могут усиливать мамины тревожные мысли.
5. Для возвращения чувства уверенности в себе **ищите информационную поддержку**. Помните, что тревогу рождает неизвестность. Если вы не понимаете, что происходит с вашим ребенком, не стесняйтесь спрашивать, консультироваться у разных специалистов, читать, узнавать. Благо сейчас существует множество он-лайн форм взаимодействия. Обращайтесь за консультацией к специалистам нашего клуба. Мы с удовольствием Вам поможем. В конце вебинара я покажу слайд с нашими контактами. Помните, что только полная информация о том, что происходит с вашим ребенком, поможет избежать надуманных проблем. Постарайтесь найти кого-то в своём окружении, кто растит детей успешно, легко и без тревоги – чтобы посмотреть, как это бывает, и поучиться разумным навыкам. Не бойтесь просить помощи и совета.

6. Когда вы готовы к переменам и полны энергии, **придумайте свой собственный «стоп-кран»**, который не даст вам дойти до привычной нервозности. «Нажмите» на него, как только почувствуете, что готовы вот-вот взорваться. Например, выйдите из комнаты, сделайте вдох-выдох, потопайте ногами, произнесите вслух: **я готова раскричаться!**

И...

Если тревога накатила внезапно, и вы чувствуете, как начинается паника, в голову лезут мысли о чем-то жутком и ужасном, что может случиться с ребёнком, вам помогут следующие способы:

- *Закройте глаза и в течение трёх минут дышите ровно, спокойно и глубоко. Сосредоточьтесь на своем дыхании.*

- *Займитесь любым физическим трудом, домашними делами.*

- *Поделитесь своими опасениями с близкими людьми.*

- *После того, как успокоитесь, задайте себе следующие вопросы: ребёнок, подвергается риску в данный момент или всё происходит в моей голове? Это на самом деле так страшно? Что я могу сделать, чтобы избежать этого?*

7. **Составьте список задач**, которые, по вашему мнению, решает «хорошая мама». Например, научите ребенка лепить из пластилина маленькие фигурки. Если не умеете — учитесь вместе! Регулярно занимайтесь этим со своим чадом. Пусть это идет сначала от разума, но потом, поверьте, и вам, и ему начнет нравиться эта совместная деятельность!
8. Осознайте, что **ваш ребенок не всегда сможет быть под вашим пристальным вниманием** и ему в любом случае придется жить самостоятельно, сталкиваясь с проблемами, поэтому ему важно научиться решать их самому. Чем меньше свободы вы даете малышу, тем сложнее ему будет выжить во взрослом мире. Снабдите ребенка знаниями и навыками безопасного поведения в различных ситуациях соответственно его возрасту (что делать, если потерялся в магазине, на улице, когда остается один дома, как проложить безопасный маршрут от школы до дома, и т.п.).
9. Определитесь, **что в первую очередь на самом деле нужно** вам и ребенку, **а что можно пока отложить**. Кому-то порядок в квартире и поглаженное белье не так важны, как совместно приготовленный ужин. Это нормально! Кто-то может пожертвовать ежевечерним купанием в пользу веселой прогулки, во время которой можно успеть поговорить с подругами.
10. И помните, что **ребенок не должен быть единственным смыслом вашей жизни**. Иначе тревога ваша будет питаться страхом «уйдет ребенок – незачем будет жить». Найдите другие интересы и смыслы в жизни. Займитесь собой или своим мужем. Вообще забота о себе – один из основных факторов успешных детско-родительских отношений.

«Три кита» семейного счастья

➤ Ты мне нужен!

Обычно основная причина конфликтов в семье — это нехватка внимания и любви. Нередко подобная ситуация складывается и в многодетных семьях, где детям приходится конкурировать между собой за время родителей.

Естественно, когда в семье подрастает несколько детей, мама и папа должны одновременно учитывать множество факторов: возраст и пол ребенка, особенности характера, здоровья, поведения и многое-многое другое. Родителям бывает трудно уделить достаточно внимания каждому. Например, грудничку требуется больше времени, чем другим детям, со школьником делают уроки, девочку дольше расчесывают и наряжают, чем мальчика и т. д.

Поэтому распределите часть родительских функций между самими детьми. Например, если старший в семье ребенок способен сделать с младшими уроки, то предоставьте ему эту возможность. Если в доме появился грудничок, ухаживайте за ним коллективно, всей семьей: кто-то может принести бутылочку с водой, кто-то помыть соску или подать полотенце. При этом все дети не будут обделены вниманием родителей и станут чувствовать свою нужность и даже необходимость.

Чем больше вы придумаете занятий, в которых будут принимать участие все члены семьи, тем меньше шансов останется на возникновение чувства ревности и соперничества.

➤ Уделяем внимание каждому!

В многодетных семьях даже та мама, которая не работает, все равно имеет много дел по хозяйству. И если дети большую часть времени будут предоставлены сами себе, это поспособствует формированию искаженной системы ценностей, не похожей на общепринятую. А еще помешает детям выстроить нормальные отношения между собой и со сверстниками.

К сожалению, достаточно часто родители не пытаются даже вникнуть в конфликты между детьми, не ищут «зачинщика», а иногда могут, не разобравшись, наказать невиновного. Это приводит к тому, что у кого-то из малышей копится скрытая обида и формируется негативный взгляд на все вокруг, в том числе и на устройство мира. А в последствии могут проявляться такие черты характера, как авторитарность, категоричность, агрессивность. Поэтому, разбирая ошибки в поведении своих детей, следует всегда искать возможность вспомнить и о достоинствах каждого ребенка, а главное, никогда не проводить параллелей с другими детьми как в лучшую, так и в худшую сторону. Помним, что каждый наш малыш индивидуален и вовсе не обязан быть похожим на своего брата или сестру.

➤ Выход есть всегда!

Никогда нельзя игнорировать сложности, которые происходят в жизни ваших детей, даже если они вам кажутся пустяковыми. Очень важно проанализировать ситуацию и выявить причины, которые далеко не всегда очевидны. К примеру, не редкость, когда маленькие дети обманывают. Обратив внимание на это определенно стоит, но для начала стоит

разобраться, что побудило ребенка к этому, и только потом начинать действовать. Обычно самыми распространенными причинами детской лжи являются страх перед наказанием за провинность, а также желание оправдать надежды родителей или ложь во благо: таким способом дети выгораживают друг друга или того, кого любят.

Чтобы избежать этого, чаще разговаривайте с детьми, хвалите их за честность и смелость, за то, что они не побоялись признаться в плохом поступке. Поддерживайте с ребенком доверительные отношения: так вам будет легче узнать, что у него на душе.

Как правильно читать ребёнку сказку:

1. концентрируя на ней внимание ребёнка;
2. с выражением, выделяя интонационно кульминационные моменты;
3. чётко проговаривая слова;
4. только одну, для более глубокого осмысления;
5. выбранную ребёнком (даже пусть в сотый раз!);
6. анализируя;
7. попросите пересказать;
8. желательно перед сном.

Правила выбора или самостоятельном создании любой игры с ребёнком:

1. выберите игру, которая будет соответствовать возрасту и физическим способностям ребенка;
2. заинтересуйте ребенка игрой;
3. объясните правила и строго их придерживайтесь (как взрослые, так и дети);
4. определите, в какой момент игра заканчивается;
5. обязательно узнайте у ребенка его мнение о игре: хотел бы он внести изменения, хотел бы поиграть в нее еще раз;
6. ориентируйтесь на интересы ребенка: во что он обычно играет, что его привлекает.

Укрепляем связь между поколениями:

- Проявляйте заботу по отношению к бабушкам и дедушкам

Все мы знаем, что пожилой возраст часто связан с проблемами со здоровьем, поэтому очень важно оказывать посильную поддержку. Например, помочь оформить онлайн доставку лекарств из аптеки или заказать продукты из интернет-магазина. Это не сложно, а близким приятно, что о них заботятся, ценят и проявляют внимание. В другой раз бабушка и дедушка с удовольствием помогут вам посидеть с детьми, прочитают им сказку.

- Помогите освоить новые формы общения

Вспомним, как в период пандемии коронавируса личные контакты и походы в гости пришлось отменить. Однако общение может продолжаться без ограничений посредством современных способов связи в режиме онлайн: Skype, Zoom, видеозвонки WhatsApp. Помощь в освоении социальных сетей и месенджеров может стать отличным поводом для сближения поколений, где внуки и старшие почувствуют себя нужными друг другу. При этом в общении важно проявлять терпение, такт, выделить время, когда вы никуда не спешите.

- Создавайте совместные традиции

Многие молодые люди испытывают сложности во взаимопонимании с людьми старшего поколения. Кажется, что те жили совсем в другом мире. Однако совместные традиции помогут объединить всю семью. Одной из таких традиций может стать составление генеалогического древа, где максимально полно указывается вся родословная: кто, когда жил, у кого сколько детей. Для этого придется потрудиться и поспрашивать у всех бабушек и дедушек, чем они занимались, какие у них были истории жизни и достижения. Часто можно услышать много интересного. Иногда бывает так, что человек выбирает профессию, например, учителя, или военного. А впоследствии оказывается, что его предшественники были талантливыми учителями или выдающимися полководцами. Не пренебрегайте этой возможностью, прародители не вечны и потом Вы можете сильно пожалеть, что не успели.

- Делайте сюрпризы

Приятные мелочи и подарки любят все, поэтому попробуйте внедрить эту традицию и в ваши отношения. Подумайте, что может порадовать ваших бабушек и дедушек. Это могут быть звонки с пожеланием хорошего дня, поздравление с праздником, милая открытка или фотокнига о вашей семье, сделанные своими руками. А может быть, вы снимете видео или даже клип с поздравлением.

- Проявляйте любовь и благодарность

Каждому человеку хочется знать, что есть те, кто его очень любит. Часто пожилые люди чувствуют одиночество из-за недостатка внимания и любви. Поэтому очень важно говорить бабушкам и дедушкам слова благодарности и признательности за их заботу в детстве, помощь с внуками как можно чаще. Это важно, даже если они сами при этом не привыкли открыто говорить о своих чувствах и демонстрировать любовь. Вы можете проявить инициативу и сказать, что любите их и признательны им за заботу. Это можно проговорить лично или отправить сообщение, написать пост о них или разместить видео в своем блоге.

- Попросите совета

Люди старшего поколения, как никто другой, могут подсказать, посоветовать, утешить в самых трудных ситуациях, ведь у них за плечами огромный жизненный опыт. Важно обращаться к ним за советом, особенно в вопросах, в которых они разбираются лучше всего: как воспитывать и развивать детей, как ухаживать за домом, как сохранить гармоничные отношения в семье. Можно спросить у бабушки, как приготовить то или иное блюдо: она с радостью подскажет вам рецепт и поделится секретами приготовления.

- Проявляйте терпение и такт

Важно научиться принимать людей старшего поколения такими, какие они есть, не пытаться их переделать или перевоспитать. Избегайте споров, проявляйте уважение, с пониманием относитесь к особенностям характера. Они есть у каждого человека. Пожилые люди очень ранимы, они обижаются и расстраиваются, если к ним относятся без уважения. В то же время они очень нуждаются в общении с внуками. Бабушки и дедушки, как никто другой, могут рассказать сказку, накормить вкусными пирожками, подарить детям ощущение тепла, праздника, бесконечной доброты и сказки. Эти впечатления нужны каждому из нас, они запоминаются на всю жизнь и согревают нас в трудные минуты.

Как полюбить себя?

Алгоритм действий для устранения негативных установок:

1. Сначала нужно **определить сами убеждения и сформулировать** их. Как я уже говорила, они могут меняться.
2. **Понаблюдайте за собой** и определите, в каких ситуациях убеждения всплывают в голове. Пример: «Я забыл ручку дома — я глупый и ненадежный».
3. Каждый раз, когда вы отследили и поймали себя на этих мыслях, **старайтесь найти ситуации другое объяснение**. Тренируйтесь это делать.

Меняйте свое отношение к вещам, не берите сразу вину и ответственность только на себя, адекватно оцените все возможно варианты.

4. **Пытайтесь обращать внимание на свои успехи**, так как тогда негативные убеждения опровергаются сами по себе. Эта задача сложная, однако со временем станет получаться. Не нужно стоять на месте. Уже сейчас нужно начать менять свою жизнь и осуществить то, чего Вы ранее не делали. Новые действия приведут к новым результатам. Нужно избавиться от негативной энергетики и двигаться навстречу своим действиям, позволяющим достигнуть своей мечты и почувствовать собственную силу.

5. **Прислушивайтесь к себе**. Не ожидайте чужой оценки. Важно помнить, что не стоит выполнять то же самое, что делают другие люди. Чтобы начать действовать по-другому, не нужно ожидать разрешения от кого-либо. Поэтому так важно не проводить свое бесценное время в ожидании, что кто-нибудь разрешит Вам наслаждаться своей жизнью. То, чем Вы заняты сегодня, имеет особую ценность, поскольку за это Вы заплатите целым днем своей жизни.

6. **Любовь к себе должна быть безусловна**. Человеку не нужны причины, чтобы любить себя и свою внешность. Не стоит и говорить о том, что красота — понятие субъективное, а требования моды — лишь продукт маркетинга. Эталон красоты меняется, так зачем же стараться подстроиться под него? Любить себя через призму социального одобрения — кривая дорожка. У человека, который не любит себя, появляется много комплексов, которые потом мешают наслаждаться жизнью. Часто те, кто не может найти себе партнера, почему-то упорно считают, что проблема кроется в их внешности. Но есть много случаев, когда люди с не очень привлекательной внешностью находят себе партнера и обретают счастье в жизни. А всё дело заключается в том, что эти люди любят себя такими, какими они являются на самом деле, даже если они неидеальны или имеют скверный характер, это не имеет значения.

Простые советы, как научиться любить себя:

1. Признайте свою уникальность

Для этого пункта мы уже раньше разобрали, что же делать с негативными установками. Потому что очень важно забыть о собственных недостатках. Ведь в основном они слишком преувеличены. Недостатки являются особенностью каждой женщины. Нужно поверить в свою неповторимость и уникальность, поскольку в мире нет и не будет такой же. Именно в этом состоит индивидуальная привлекательность. А внешние данные: глаза, губы, скулы – тоже неповторимы. Глядя на себя в зеркало, нужно наслаждаться своей красотой.

2. Признайтесь себе, что достойны лучшего

Как только появляется даже маленькая возможность, нужно баловать себя, поскольку каждая женщина достойна лучшего во всем. При этом не

обязательно выбирать эксклюзивные вещи. Можно, к примеру, приобрести красивую одежду или новую сумочку. Однако данная вещь обязательно должна приносить не только радость, но подчеркивать неповторимость и уникальность своей хозяйки. Глядя на себя в зеркало, собственное отражение должно быть приятным и нравиться. И тут нет никаких штампов. Откажитесь от них раз и навсегда. Красится или не красится, носить длинную косу или короткую стрижку – главное, чтобы это нравилось именно Вам!

3. Ощутите себя ухоженной и эффектной

Красота понятие крайне субъективное и даже немного мифическое, но быть ухоженной это полностью Ваш выбор. Нельзя никогда отмахиваться от шанса ощутить себя красивой и желанной. И в настоящее время для этого есть бесконечное множество возможностей. Спа-салоны, салоны красоты, фитнес залы, йога, танцы. Да всё что угодно, после чего Вы смотрите на себя в зеркало и чувствуете свою великолепность. Можно составить свой список, к примеру, из 20 таких «процедур», которые помогут стать неотразимой. Постарайтесь находить время хоть 1 раз в месяц для одной из этих «процедур».

Благодаря заботе о собственном теле Вы почувствуете, как резко поднимается Ваша самооценка. К тому же Вы ощутите себя восхитительной и неотразимой. Полюбив собственное тело, Вы получите удовольствие, заботясь и ухаживая за собой.

4. Женская слабость

Многим известно выражение, согласно которому сила женщины состоит в ее слабости. Если она чувствует собственную привлекательность, то не боится казаться беззащитной и обратиться с просьбой о помощи. К сожалению, в нашем обществе многим женщинам приходится тянуть воз за себя и «за того парня». «Я сильная, я справлюсь...» - это всё конечно вдохновляет. Но задумайтесь, а Вы действительно этого хотите или живёте так потому что так жили ваша мама и бабушка, а сами Вы просто не видите для себя других вариантов? Если это целиком Ваш осознанный выбор, тогда конечно. Но если всё-таки нет, то остановитесь, почувствуйте себя хрупкой, воздушной и прекрасной. Дайте мужчине рядом с Вами ощутить себя сильнее и мужественнее. А когда он ощущает себя защитником, то готов для своей любимой женщины сделать даже невозможное.

15 вещей о которых молчит Ваш ребенок-подросток:

1. «Мои права ущемляют!» - «Мне нужна поддержка»

Подростки начинают оказывать сопротивление по отношению к ранее выполняемым требованиям со стороны взрослых, активнее отстаивать свои права на самостоятельность, отождествляемую в их понимании со взрослостью. Они болезненно реагируют на реальные или кажущиеся

ущемления своих прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе. Но несмотря на противодействие, проявляемое по отношению к взрослому, подросток испытывает потребность в поддержке. Хочет поделиться своими переживаниями, рассказать о событиях своей жизни, но ему самому трудно начать столь близкое общение. Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. Совместная деятельность, общее времяпровождение помогают подростку по-новому узнать взаимодействующих с ним взрослых. В результате создаются более глубокие эмоциональные и духовные контакты, поддерживающие подростка в жизни.

2. «Не давите на меня!» - «Объясните, зачем»

Если подросток почувствует, что от него многого ожидают, он может попытаться уклониться от выполнения обязанностей под прикрытием наиболее «доброе» взрослого. Поэтому для освоения новой подростковой системы отношений важна аргументация требований, исходящих от взрослого. Простое навязывание требований, как правило, отвергается. А то, что Вам порой кажется бессмысленным упрямством, на самом деле – просто попытка твердо отстоять свое мнение.

3. «Я не маленький!» - «Прекратите несправедливость»

В случаях, когда взрослые относятся к подросткам как к маленьким детям, последние выражают свой протест в различных формах, проявляют неподчинение, чтобы изменить сложившиеся ранее отношения. Реакция протеста подростка бывает и в тех случаях, когда в семье конфликтная обстановка. Родители ссорятся между собой, а реакция протеста ребенка направлена против них, поскольку они, по его мнению, виноваты перед ним, и он реализует свой протест в утрированной форме, совершает мелкие правонарушения - все делает назло родителям. Причиной реакции протеста может быть равнодушное отношение родителей, несправедливое, болезненное для самолюбия ребенка наказание, запрещение чего-либо, что значимо для него, например, запрет видаться с друзьями.

4. «Я крутой!» - «Я неудачник»

Слабость и неудачливость в какой-либо одной области подросток стремится компенсировать успехами в другой. Причем сравнительно часто встречаются формы гиперкомпенсации, когда для самореализации выбирается область деятельности, представляющая наибольшие трудности. Свою неуверенность и скованность подростки прячут под маской напыщенности самоуверенности, немотивированного упрямства и словесной агрессии. Если ребенок становится груб, нужно как можно спокойнее говорить с ним.

5. «Всем наплевать на меня» - «У меня тоже есть своя жизнь»

Недостаток внимания, заботы и руководства, формализм взрослых болезненно воспринимаются подростком. Он чувствует себя лишним, ибо

является источником обременяющих хлопот. Подросток в подобных случаях обычно начинает жить своей тайной жизнью.

6. «Я сам!» - «Я хочу больше свободы»

Чрезмерная опека и контроль, необходимый, по мнению родителей, также нередко приносят негативные последствия: подросток оказывается лишенным возможности быть самостоятельным, чтобы научиться пользоваться свободой. В этом случае у него активизируется стремление к самостоятельности. Взрослые же нередко реагируют на это ещё большим ужесточением контроля, изоляцией своего чада от сверстников. В результате противостояния подростка и родителей лишь возрастает.

7. «Я не хочу ссориться» - «Я кое-что скрываю от родителей»

Вместе с тем стремление к явным конфликтам с родителями проявляется у подростков сравнительно редко. И многие подростки стремятся избегать конфликтов попросту пытаются скрыть недозволенные поступки.

8. «Что такое секс?» - «Поговорите со мной открыто на тему секса»

Если у вас сын или дочь подросткового возраста, а раньше вы с ним никогда не говорили на темы половых отношений, то придется это сделать, хотя бы сейчас. Уж лучше поздно, чем никогда. Согласно психологическим исследованиям в тех семьях, где родители умеют говорить на эту тему, не краснея и не запинаясь на трудных словах, подростки гораздо позже приобретают первый сексуальный опыт.

9. «Она такая классная!» - «Я мечтаю быть, как она»

Подросток пытается подражать лучшим. Комната подростка обычно сплошь завешана портретами абсолютных чемпионов мира, модных певцов, футболистов, теннисистов, гонщиков. У девочки рядом с красавцами певцами и актерами красуются топ модели и киноактрисы Голливуда. Если вы не знаете, что происходит в душе вашего ребенка, посмотрите на стены в его комнаты. Там - мечта его души.

10. «Что-то есть совсем не хочется» - «Я влюблен! И это навсегда!»

В этом возрасте часто переживается платоническая любовь. Она характеризуется высоким накалом чувств, сладостным трагизмом, самоотречением и жертвенностью, убежденностью в уникальности переживаемого подростком чувства. Подросток так сильно страдает от любви - не спит, не ест, тоскует и сохнет на глазах, что пугает пап и мам. Родителям, педагогам, такой накал чувств кажется непонятным.

11. «Я страшный!» - «Я переживаю о своей внешности»

Подросток очень переживает если есть какие-либо проблемы с внешностью или ему кажется, что он(она) некрасив(а).

12. «И скучно, и грустно» - «Я хочу приобщиться к компании сверстников»

Сверстники обретают новую роль в жизни подростка. Ему необходима группа частью которой он бы себя считал. Для подростка мнение этой группы становится более значимым и более важным, чем мнение родителей. Точка зрения группы часто принимается за свою собственную. Кроме того, этому возрасту свойственно проведение четкой грани между «Мы» и «Они»: «Мы – подростки» и «Они – родители (или учителя)».

13. «Хочу стать президентом!» - «Я не знаю, кем я буду»

Кем быть? В мечтах о будущем, в профессиональных намерениях отражается прежде всего потребность подростка быть значительным. Его профессиональные планы в ранней юности часто представляют собой расплывчатые мечты, которые никак не соотносятся с практической деятельностью. Эти планы ориентированы скорее на социальный престиж профессии, чем на собственную индивидуальность. Отсюда и характерная завышенность уровня притязаний, потребность видеть себя непременно выдающимся, великим.

14. «Я хочу умереть!» - «Мне страшно, что если я умру, жизнь все равно будет продолжаться»

У подростка часто возникают размышления на тему смерти. Личная жизнь кажется безмерно малой песчинкой в громадном океане космоса всеобщей жизни. И от того, что эта песчинка может затеряться в этом общем потоке, становится страшно. Страшно, что вот кончится моя жизнь, мир будет продолжать жить. Бывает так, что подростки предают смерти романтический оттенок. Как выход из проблем и конфликтов они видят смерть. И как бы видят ее со стороны: вот он лежит в гробу, все оплакивают, приносят цветы, говорят добрые слова и жалеют, какого человека потеряли. Но ведь нет обратного процесса, и нельзя допускать, чтобы у ребенка были суицидальные темы. Берегите своего ребенка, будьте чуткими.

15. «Все вокруг лицемерят!» - «Будьте искренны со мной»

Подросток боится неискренности. На его формирующуюся психику оказывают огромное влияние эмоциональные отношения между родителями и их поведение. Родители больше воспитывают не словами, а собственным примером. Если они говорят одно, а сами делают другое, то это деформирует психику подростка.

9 ситуаций в жизни родителей подростка, которые пугают больше всего. Что делать если Ваш ребенок:

1. Закрывает дверь в комнату и просит не входить

Стремление к одиночеству — ещё одна особенность переходного возраста. Даже изоляция. Это означает, в числе прочего потребность в отдельном пространстве, в идеале в собственной комнате, чтобы побыть одному. Многие родители, понимая эту необходимость, интуитивно решают эту проблему исходя из возможностей семьи, однако забывают поддерживать идею личного пространства в мелочах. Но ребёнок вырос и стал отдельной личностью, поэтому, если вы готовы выделить ему персональную территорию, её границы надо уважать. Разрешать ребёнку разводить в его комнате костёр не стоит, но стучать в дверь — обязательно, если, конечно, вы хотите, чтобы он стучал, заходя к вам. Возможно, чтобы доверительно поговорить. Вспомним о границах своих и своего ребенка. Вы же имеете четкое представление как можно и как нельзя вести с вами. Так что нужно уважать его приватность и, хотя бы научиться стучать в дверь.

2. Постоянно грубит

Напомню, что цель подросткового возраста - развернуться от родителей в сторону сверстников, выбрать партнёра и какое-то направление в жизни. Если у вас несколько детей, вы воспримете это спокойнее. А если ребёнок в семье только один, то на него направлена вся сила родительской любви, заботы и тревоги. Родители до такой степени плотно его «держат», что подросток никогда не остаётся один, а это обязательное условие, чтобы подросток вырос. Получается, что грубость — единственный способ отстоять свою независимость и как-то увеличить дистанцию с родителями.

Но это не значит, что родителям стоит позволять, чтобы с ними так разговаривали. Вы не позволяете хамить и кричать на вас, но и сами ведете себя соответственно. Если поведение и слова вашего ребенка ранят вас, задумайтесь, сколько лет вам. Вы не обижаетесь на годовалого малыша, который бросает мяч, а вам приходится его поднимать. Что изменилось здесь и сейчас? Вспомните, что вы умнее, мудрее, сильнее – вы взрослый. В вашем ребенке бушуют гормоны, эмоции, он борется с миром за свое право под солнцем. ... А в вас что? Помните, если слова вашего подростка задевают вас, вам столько же лет, сколько и ему и надо срочно взрослеть. Два ребенка в одной песочнице не уживутся. Поэтому если ребёнок начинается грубить — отдалитесь. Это отдаление целительно для всех. Шаг назад — и ситуация выравнивается. Ребенок просто должен знать, что может всегда на Вас рассчитывать – не навязывайтесь.

3. Стал безразличным и закрытым

Это совершенно нормально. Раз это произошло, то говорит только о том, что ранее ваши отношения были чрезмерно близкими и сросшимися. Если сын

или дочь по-прежнему делится с вами всем-всем, это значит, что он не проходит этот подростковый возраст, а остаётся ребёнком. Мы должны быть на другой дистанции с подростками. Но это не означает наплевательство или отвержение. Важно понять, что теперь перед нами другой человек. У него действительно теперь своя жизнь. Отстранение — оптимальная норма. При этом подростку важно знать, что у него есть семья, которая, если что, всегда рядом и обязательно поддержит. Безусловно подросток должен придерживаться правил общежития: здороваться, прощаться, убирать за собой, делать свою домашнюю работу. Но делиться секретами туда не входит.

4. Поздно приходит домой

Выясните подробности. Не устраивайте допрос с пристрастием, а сядьте с подростком и спокойно поговорите. Ребенка необходимо внимательно выслушать, показать ему, что вам небезразлична его жизнь, отношения с друзьями. Вопросы лучше задавать без каких-либо оценок, даже если его друзья кажутся вам неподходящими. Если вы будете негативно отзываться о друзьях подростка, разговора не получится, ведь подростки очень негативно относятся к критике своего выбора. Выясняя все интересующие вас вопросы, дайте подростку понять, что в его интересах рассказать правду. Избегайте категорических запретов. Запрет вызовет обратный эффект. Помните, что ведущая деятельность подростка — общение со сверстниками, никто из подростков не хочет выглядеть в глазах друзей и подруг «маменькиным сынком». Если вы не хотите, чтобы ребенок перестал вам доверять и начал врать о том, где он находится и с кем, то не запрещайте. Доверяйте подростку и говорите с ним об ответственности.

5. Курит

Я надеюсь все мы с Вами реалисты и прекрасно понимаем, что никакие запреты родителей не помешают подростку курить всё что угодно (просто табак, травку, вейп, кальян) на улице или в компании. Но категорически запретить курение в доме Ваше право. Не забываем про то что в доме для всех единые правила. А чтобы как-то повлиять на своего ребёнка, вспомните, что считается у него достойным аргументом. Научная статья? Статья в любимом журнале? Новость о гибели кумира от наркотиков?

Но лучше всего, конечно, для начала постараться разобраться, зачем человеку постоянная соска, какую такую тревогу он пытается задымить, почему так важно изображать крутого и кем он себя чувствует на самом деле. Потому что здоровая реакция любого организма на отраву (а курение — это всё-таки именно отраву) — «выплюнь и больше никогда не бери!». И чтобы преодолеть это естественное отторжение нужна действительно серьёзная причина.

6. Начал выпивать

В некоторых семьях бытует мнение, что надо дать ребёнку попробовать алкоголь дома, под контролем, чтобы научить культурно выпивать. Но прежде чем воплощать эту мысль в действие задумайтесь, а действительно ли Вашему ребёнку это интересно? Или вы таким образом боретесь со своей тревогой и пытаетесь контролировать, как вам кажется, неизбежное? Надеюсь мы все здесь помним, что по закону, запрещено употреблять любой алкоголь до 18 лет, и кстати на то есть реальные физиологические причины.

К сожалению, сейчас практически исчезла антиалкогольная пропаганда. Современные дети могут даже не знать слово «алкоголик». По мнению современных подростков возраста, 15-18 лет, папа или мама, которые выпивают каждый вечер бутылку или две вина, или шампанского, или пива, они не алкоголики! Алкоголики — это те, которые «синие» на улице валяются. Наша с вами обязанность как родителей — не просто удерживать детей от опасных и разрушительных поступков, а и просвещать их в самом прямом смысле: рассказывать, что происходит с мозгом, с печенью и с психикой человека, который пьёт. Объяснить, что на самом деле нет никакой разницы, пьян человек от бутылки шампанского или стакана водки. Он пьян. И это очень плохо. Но если всё-таки Ваш ребенок пришёл пьяный - просто уложите его спать (конечно если его не рвёт). А уже утром обсудите это происшествие. И в разговоре внимательно следите за своей реакцией - нет ли такого, что Вы его ругаете, но при этом тихонько гордитесь («настоящий мужик, крутой!»). Или наоборот слишком сгущаете краски - повод пустяковый, первый раз такое, подросток вообще ничего не понял, а Вы его уже в забулдыги записываете. В общем, как и в ситуации с курением - обучение, просвещение и наблюдение. И конечно собственный пример, без него никуда!

7. Попал в плохую компанию

Если у друзей Вашего ребенка цветные волосы, слишком яркий макияж, прокол нос или около того, это не обязательно значит, что они плохие. В таком возрасте, подростки просто хотят выделиться, показать, что они не такие как все. Но поверьте, это явление временное и само по себе не несет ничего дурного. Другое дело, когда плохие друзья — действительно плохие.

Очень важно с детства создавать доверительные отношения с подростками. Гораздо проще, когда дети открыты, всегда рассказывают, что происходит в школе, сообщают о возникших трудностях, неприятностях, проблемах. Тогда в их историях могут фигурировать некоторые имена или фамилии, события, даже косвенно указывающие на то, что подросток находится не в тех руках. Если же такого доверия между вами нет, тогда будет сложнее. Но, как родитель, Вы всегда чувствуете, когда что-то идёт не так. Подождите подходящего момента, создайте условия, в которых будет приятно разговаривать. Сообщите подростку, что не собираетесь ругать или кричать на него. Позвольте ему выговориться. Но если подходящего настроения нет, попытайтесь начать с безопасных вопросов. Разговор должен проходить в виде

неформальной беседы, а не жесткого допроса! Когда разговор дойдет до друзей, не критикуйте их ни в коем случае. Попробуйте узнать причину, по которой ребенок общается с ними. Но если контакт с ребенком нарушен и разговор «не идет», тогда можно обратиться к психологу или терапевту. Подросток также может сделать это самостоятельно, будучи уверенным, что все, что он расскажет, останется за дверями кабинета психолога. Там ему дадут советы, подсказки, направят и помогут. Такие специалисты есть даже в бесплатных клиниках, в случае, если на частного психолога не хватает средств. Самое главное, чтобы в таком деле участвовала вся семья. Ребенок должен почувствовать вашу любовь и помощь.

А после того, как он покинет плохую компанию, важно не оставлять его молодую энергию без дела, потому что это почва для новых проблем. Посоветуйтесь и решите, чем бы он хотел заниматься, что может увлечь его. Спорт, танцы, рисование, музыка, стихи, книги, волонтерство – все это поможет справиться с пустым местом, которое появится после выхода из старой компании. Потому что лучшая замена нехорошим компаниям – хорошее занятие.

8. Влюбился

Не стоит воспринимать новость о влюбленности как трагедию всемирного масштаба и устраивать истерики по этому поводу с заламыванием рук и обмороками. Вам придется смириться с этим – ребенок вырос. А если вы будете устанавливать рамки: тебе рано или он (она) тебе не пара – вы потеряете доверие подростка. Влюбленный подросток до конца не понимает, что с ним происходит: бурлят гормоны, настроение то вверх, то вниз, то люблю, то ненавижу. Однозначно, ему необходима ваша поддержка: вы старше, вы опытнее, в конце концов, вы уже прошли через это. А юные Ромео и Джульетты, которым так хочется быть взрослыми, еще только на пути накопления опыта и ваши ценные советы, правдивые ответы на вопросы, открытость и желание помочь будут очень кстати.

Когда ребенок влюблен – ему хочется быть лучше, выглядеть более красиво и опрятно. Самое время подучить своего отпрыска, как правильно разложить вещи в шкаф, как ухаживать за собой, не лишним будет напоминание о гигиене. Можно вместе совершить шопинг и подобрать ребенку несколько новых вещей, для девочки – красивых аксессуаров. Словом, принять активное участие в преобразовании ребенка. Нотаций по поводу ухудшающейся учебы ваш отпрыск точно не услышит, но вот аккуратные разговоры на эту тему все-таки стоит проводить. Попробуйте донести до него, что качественное образование – это отличный старт для будущего и любовь в этом деле не помеха, а наоборот отличный помощник. Помогите распланировать день таким образом, чтобы выполнению домашнего задания уделялось достаточное время.

9. Цветные волосы, пирсинг и прочее...

Ваш ребенок теперь красит волосы во все цвета радуги, сидит часами в ванной или носит ужасающего вида балахоны? Отнеситесь к этому с уважением и пониманием. Пусть. Не лезьте. Он должен выяснить, во-первых, кто он, во-вторых — какой он. Сделать это можно только на личном опыте, перебирая варианты. Всё пройдет, если не обращать внимания, не комментировать и не предлагать ему посетить парикмахера или косметолога.

Но что делать если ребенок мечтает о пирсинге и татуировках, а Вы опасаетесь того, что ребенок таким образом изуродует себя, и это останется уже на всю жизнь. Попытки отговорить ребенка от пирсинга на этом основании обычно бесполезны, ведь в глазах подростка «предки» ничего не понимают в современной моде и стиле. Потому оперировать лучше все-таки вопросами безопасности и здоровья. Также можно предложить ребенку представить себя через лет десять, когда он станет взрослым, а его татуировка, которая сегодня выглядит модной, будет казаться ему детской. Шрамы от многих видов пирсинга тоже останутся навсегда, даже если захочется сам пирсинг снять. Исходя из этого, можно опять же вместе поискать рациональное решение. Прокол уха с оригинальной модной сережкой, временные тату. Подумайте вместе о том, как еще можно подчеркнуть стиль, индивидуальность, украсить себя. Вы всегда можете напомнить ребенку, что, когда он вырастет, он сможет самостоятельно принять более радикальное решение.

Что делать, если ребенок стал свидетелем конфликта между родителями:

- 1. Старайтесь «сдерживать» язык в присутствии детей.** Сдерживайте желание обзывать мужа или жену, оскорблять, если не хотите, чтобы дети потом это повторяли. Чтобы этого добиться, нужна практика – и в плохой день это иногда просто невозможно! Но попытаться стоит!
- 2. Покажите, что вы себя уважаете, поэтому говорите спокойно,** но уверенно в момент ссоры.
- 3. Не забудьте сказать вашим детям, что конфликт, при котором они присутствовали, исчерпан.** Неразрешенные конфликты могут весьма травмировать психику детей.
- 4. Подумайте дважды, прежде чем отрицать, что что-то не в порядке,** если вас об этом спрашивает ребенок. Дети чётко чувствуют «напряжение в воздухе», даже если им говорят, что все в порядке. Некоторые родители с самыми благими намерениями стараются «прятать» от детей все конфликты, чтобы не травмировать их. Однако это может лишить детей возможности наблюдать, как развиваются отношения, и учиться тому, что все должны участвовать в решении проблем. У многих детей чувство своей

безопасности рождается из знания, что родители сумеют решить все проблемы, даже если они и не всегда согласны с этим решением. Открытое и честное общение с ребенком помогает разрешить множество проблем. Ни в коем случае не оставляйте малыша один на один со своими переживаниями, обязательно выслушайте его внимательно и принимайте всё, что он вам скажет, не перекладывая ответственность за происходящее друг на друга.

5. Старайтесь, чтобы ваши **объяснения были простыми**. Дети могут считать себя виноватыми в том, что вы сердитесь, если истинную причину вашего гнева вы им не объяснили. А после объяснений обязательно скажите: *«Ты же тоже иногда ссорисься с братиком, сестричкой или соседским другом Артёмкой? Потом вы с ним миритесь, правда? Вот и взрослые тоже иногда ссорятся, когда не согласны друг с другом. Извини нас, сыночек (доченька), за то, что мы тебя напугали выяснением отношений. Так вышло, что мы очень эмоциональные и не хотим скрывать друг от друга свои чувства.»* Обратите внимание на то, что осознанных и адекватных родителей не обидит необходимость просить прощения у своего ребенка. Также заметьте, ни слова не произносится на тему «плохого характера» мамы или папы, не снимайте с себя ответственность за происходящее и не перекладывайте эту ответственность на другого участника конфликта.

6. Когда ребенок вдруг оказался свидетелем родительского конфликта, то очень важно — поговорить с ним, **спросить, что он ощущает и чувствует**. Выслушав его, следует сказать: *«Мама и папа любят тебя, они ссорятся не из-за тебя. Ты ни в чем не виноват. Ты наше родное солнышко, и мы очень сожалеем, что напугали и расстроили тебя»*. Обязательно обнимите малыша, быть может, возьмите его на ручки, делайте так, как вы обычно поступаете, когда ему плохо и больно. Ребенку необходимо понимать, что его любят и мама, и папа, и произошедшая ссора ни в коем случае не разрушит семью, и не изменит родительскую любовь к ребенку.

7. Поэтому говорите своим детям, что **любые чувства имеют право на существование** (но добавьте, что это не означает, что любое поведение имеет такое право). Затем покажите им, что вы имеете в виду, поощряя их выразить собственные чувства. Пусть ваши дети слышат, что у вас был напряженный день. В этом случае ваш ребенок усвоит следующее: вы - живые люди, вы тоже совершаете ошибки, как и он. Вы умеете признаваться в проступках, просить прощения. Вы умеете мириться и прощать. Вы действительно хотите цивилизованно и продуктивно разрешать проблемы с другим родителем малыша. Дети должны понять, что дом – это безопасное место и что плохие чувства бывают у всех.

Правила использования медиативного подхода при самостоятельном разрешении семейных споров и конфликтов:

1. **Не настаивайте жестко на своей позиции в споре.** Не заставляйте другого члена семьи сразу же согласиться с вашим вариантом разрешения ситуации. Но и не скатывайтесь на попустительскую позицию, соглашаясь со всеми требованиями другой стороны. Сосредоточьтесь на сути дела. Скажите, что для вас главное не спор, а разрешение сложной ситуации. Помните: у каждого из нас есть своя точка зрения, своя система ценностей.

2. **Разделяйте человека и конфликт с ним.** Разное восприятие ситуации вами и другим членом семьи — основное препятствие на пути к общему решению. Будьте тверды в отношении к проблеме, но гибки с партнером. Показывайте ему, что вы «атакуете» проблему, а не его лично.

Помните, что в здоровом браке муж и жена выражают недовольство открыто и спокойно. Разница между недовольством и персональной критикой очень проста. Высказывая жалобу, Вы конкретно указываете, что Вас расстраивает, и критикуете действие своего мужа, а не его самого, сообщая ему свою реакцию: *«Когда ты забыл забрать мои вещи из химчистки, я решила, что тебе на меня наплевать»*. Прибегая же к персональной критике, Вы, напротив, используете конкретный повод для недовольства, чтобы начать глобальную атаку на своего мужа: *«Ты всегда ведешь себя как беспечный эгоист, лишней раз доказывая, что на тебя ни в чем нельзя положиться»*. Уловили разницу? Конечно после такой критической оценки человеку становится стыдно, он ощущает неприязнь со стороны партнера, чувствует себя виноватым и ущербным. И в ответ он будет защищаться, а вовсе не предпринимать какие-то шаги, чтобы улучшить положение дел.

3. **Обращайте внимание на переживания.** Эмоции одного из вас вызывают ответные реакции у другого. Так, например, критические замечания часто высказываются с презрением — особенно разрушительной эмоцией. Презрение обычно сопутствует гневу и обнаруживается не только в словах, но и в тоне голоса и злобном выражении лица. Наиболее открытой формой презрения, конечно же, остается насмешка. Презрение порождает гнев, а гнев — страх.

И такие эмоции очень быстро заводят разговор в тупик и приводят его к неудовлетворительному завершению. Другими словами, каждый из супругов должен уметь быстро справляться с эмоциями. И поскольку в минуты эмоциональных вспышек человек лишается способности слушать, думать и ясно выражать словами свои мысли, умение успокоиться — чрезвычайно конструктивный ход, без которого невозможен прогресс в урегулировании спорного вопроса. Поэтому честно озвучивайте свое отношение и объясняйте, чем оно вызвано.

4. **Уделяйте больше внимания интересам друг друга, а не позициям в споре.** Интересы – главное в переговорах. Именно они являются мотивацией поведения людей, движущей силой реальных действий на фоне позиций. Основная проблема любых переговоров состоит не в столкновении видимых позиций, а в конфликте реальных интересов. А за вашими противоположными позициями могут скрываться общие и вполне совместимые потребности: безопасность, благополучие, принятие и любовь, уважение и признание, контроль над своей жизнью. Последовательное отстаивание своих интересов и учет озвученных интересов других членов семьи позволит вам достичь взаимовыгодного решения.

5. **Идите на компромиссы и ищите взаимовыгодные варианты.** Решение, которое одинаково устроит вас обоих, — это залог успеха. Ищите точки соприкосновения и общие интересы, а не концентрируйтесь на том, где ваши мнения расходятся. Акцентируйте внимание на моментах, по которым ваше мнение совпадает. Искусство изобретения решений, ведущих к взаимной выгоде, является самым полезным в любых переговорах. Но этому могут мешать: скоропалительные суждения, заикленность на «единственно верном решении» и мнение *«решение твоих проблем — это твоя проблема»*.

6. **Настаивайте на использовании объективных критериев.** Стремитесь к тому, чтобы достижение соглашения происходило на основе принципов, а не под давлением. Сосредоточьтесь на сути проблемы, а не на поведении партнера. Ведя дискуссию, концентрируйтесь на ее теме, а не на особенностях личности собеседника, его мотивах или прошлых поступках. Не используйте унижающие выражения или оскорбления вроде: «ничтожество», «тряпка» и «дрянь». В ходе беседы не отвлекайтесь на посторонние вещи. Не уводите беседу в сторону.

7. **Будьте открыты здравому смыслу и не прибегайте к угрозам.** Формулируйте свои предложения таким образом, чтобы они выглядели как совместный поиск. Руководствуйтесь здравым смыслом, прислушивайтесь к разумным предложениям другой стороны. Никогда не пытайтесь давить на нее, пользуйтесь только методом убеждения. Спрашивайте: *«На чем основывается твое предложение?»*. Если дискуссия накаляется и начинает перерастать в ссору, сделайте перерыв, чтобы все могли остыть и вернуться к спокойному обсуждению.

8. **Выработайте совместно не один, а несколько вариантов решения споров,** пообсуждайте, какой из них наиболее «жизнеспособный», и оговорите, когда и как начнете его осуществлять. Примените ваше решение на практике. Вы должны действовать в соответствии с решением, для того чтобы конфликт был действительно исчерпан.

Алгоритм, который поможет «обесточенной» матери выйти из состояния выгорания и восстановить собственные ресурсы:

1. В первую очередь важно **избавиться от стереотипов**, что, если мама что-то делает для себя, это преступление. Наоборот – она должна уделять время себе, чтобы делиться положительными эмоциями со своим же ребенком и окружающими. Чтобы поддержать психологический ресурс, необходимо максимально оставаться собой и сохранять ощущения присутствия себя в этом мире.

2. Избавляемся от тревожных мыслей

В подавляющем большинстве случаев тревога вызывается неуверенностью в собственной способности совладать с предстоящими трудностями. Думаю, что многие замечали за собой, как сложно приступить к делам с такими мыслями, хотя после решения проблемы она уже не кажется такой сложной. Это значит, что первоначальный посыл был ошибочным. Научитесь отсекаать мысли о собственной слабости, замените их пошаговым планом действий. Подумайте над тем, кто сможет вам помочь в реализации вашей идеи. Это снизит тревогу и внутреннее напряжение, придаст сил и уверенности.

3. **Наладить режим сна.** Качество и количество сна непосредственно влияют на нервную систему, а хронический недосып провоцирует раздражительность, депрессию, плаксивость и повышенную агрессивность. Спать женщина должна 8-10 часов за ночь. Сон должен быть продуктивным, без пробуждений. И если ваш малыш часто просыпается ночью, то рано или поздно ваше здоровье начнет ухудшаться. Спать ложиться лучше к 22.00, т.к. час сна до 24.00 равен 2-3 часам, а вот дневной сон практически не восполняет ночной сон.

Если мы не досыпаем хронически, организм входит в фазу стресса, вырабатываются гормоны, такие как кортизол и адреналин, которые готовят организм к принятию решения. Но так как решения нет, то стресс становится хроническим и системы организма истощаются.

4. Проверить своё здоровье

Как давно вы были на плановом приёме? Не с ребёнком, а сами? Вы знаете, что самым частым симптомом потери сил, уныния и отсутствия желания что-либо делать является наличие анемии, недостатка важных витаминов (витамин D3, витамин C и прочее)? Что говорить о том, если есть ещё куча симптомов, которые доставляют неприятности: внезапная головная боль, головокружение, повышение давления, боль в какой-то части тела. Но Вы попросту игнорируете сигналы своего тела, которое просит помощи и просто закидываетесь таблеткой обезболивающего? Когда что-то болит — это не норма и с этим нужно что-то делать.

А вот если Вы обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту, то увидите ясную картину своего здоровья. Важно также обратить внимание на психосоматику имеющихся заболеваний. *«Все болезни от нервов!»* — знакомое выражение? Например, тот же гастрит сейчас рассматривают как заболевание, вызываемое бактерией *Helicobacter pylori* или психосоматическим расстройством (на фоне стресса). При втором варианте, сколько бы курсов таблеток не пропила пациентка, проблемы это не решит. Нужно смотреть вглубь. На первоисточник проблемы.

5. Организовать полноценное питание с многообразием микроэлементов и витаминов, которые регулируют внутренние обменные процессы организма. Женщина должна сбалансированно питаться, чтобы в ее рационе были белок, жиры, сложные углеводы, клетчатка и т.п. Это гораздо полезней, чем многочисленные перекусы. Об этом много и подробно написано во многих источниках. Не буду повторяться. Не нужно изнурять себя диетами, правильное питание давно уже «вкусно и полезно» с миллионом рецептов на любой бюджет.

Питаясь не сбалансированно, практически не реально чувствовать себя ресурсным человеком. Пища — это топливо. Если топлива не хватает или оно «не то, что нужно», далеко не уедешь.

6. Перестать заниматься делами с низкой эффективностью, например, без конца собирать разбросанные игрушки, которые через несколько минут будут снова разбросаны.

Уменьшаем свою нагрузку по дому:

- Меньше времени уделяем уборке и больше – отдыху. Например, когда малыш уже не грудной, отказываемся (хотя бы на время) от глажки белья.

- Ежедневную генеральную уборку заменяем быстрым пятиминутным вариантом. А комплексную уборку дома делаем раз в неделю. Во-первых, с ребенком идеальной чистоты не добиться, всегда какие-то вещи будут лежать не на своих местах, а, во-вторых, идеально выглаженные пеленки и ежедневно вымытый пол не позволяют молодой матери чувствовать себя полной сил и энергии, а наоборот ее забирают.

- Готовить мы можем утром, когда малыш выспался. Он спокоен и способен на какое-то время занять себя самостоятельно (ведь после долгого ночного сна нужно обследовать мир на предмет перемен).

- А это спокойное утреннее время можно посвятить работе или заняться любимым хобби.

7. Физическая активность помогает не только преодолеть стресс, выработать гормоны удовольствия, но также восстановить фигуру после родов. Когда человек находится в неактивном состоянии долгое время — это замедляет все процессы в организме: метаболизм снижется (отсюда лишний вес), застой лимфы (зашлакованность организма), дисбаланс гормонов (повышен уровень гормона стресса — кортизола, значительное снижение гормонов «удовольствия» — дофамина, серотонина и прочих). Если вы не

активная мама, то начать стоит с увеличения физической активности (зарядка утром, контрастный душ, пробежка или долгие ежедневные прогулки с ребёнком). Не советую бежать в тренажерный зал и убиваться там на тренировках. Во-первых, вы быстро перегорите, что приведёт к новой причине расстроится. Во-вторых, чрезмерные нагрузки не полезны для человека, который начал свой путь к возвращению ресурсов. Молодой маме необходимо много физических сил, поэтому регулярные физические нагрузки позволят находиться в форме (кстати есть даже направления йоги и фитнеса с детьми). Ну и как прекрасный бонус — ваша фигура подтянется, увеличится выносливость, укрепится иммунитет. В хорошую погоду проводите как можно больше времени на улице с ребёнком. От этого и ему, и Вам будет только лучше.

8. Природа

И вообще чаще выбирайся из дома на прогулки в парке, в лесу, а лучше выезжайте подальше от города. Не важно одна или всей семьей (что, несомненно, пойдёт на пользу всем её членам). Возьмите покрывало, устройте пикник. Включите тактильные ощущения (потрогайте кору дерева, листья, траву, воду в реке) и вы почувствуете, как оживаете. Отпустите навязчивые мысли и переживания. Именно на природе проще всего сделать это.

Природа — удивительная среда. Там своя атмосфера, свои звуки, которые помогают прийти к гармонии (шелест листьев, щебетание птиц). В каменных джунглях мы забываем о первоисточках. Часто посещение леса, парка, набережной реки, всего того что находится в непосредственной близости, снижает уровень стресса, способствует хорошему настроению, уменьшает вероятность депрессии.

Универсальные правила для организации любого дела:

- Понаблюдайте за собой и определите области, в которых Вы чаще всего откладываете дела или не выполняете обещания (работа, отдых, домашние дела, отношения с окружающими и пр.).
 - Разделите откладываемое дело на части.
 - Оцените каждую часть по степени важности в целях достижения результата и распределите их по времени.
 - Найдите помощников и попросите их выполнить какие-то части этого дела.
 - Выберите из оставшегося самые легкие части и сделайте их, чтобы убедиться в том, что Вы можете это.
 - Убедившись, что это Вам по силам сделайте другие части, начав с самых трудоемких.
 - Соберите части, сделанные помощниками, и проверьте их.
 - После выполнения большей части работы поощрите себя и позвольте себе отдых.

- Планируйте выполнение задания так, чтобы у Вас в запасе оставалось время.
- Завершив дело раньше срока, не спешите отчитываться за него, чтобы в следующий раз Вам не сократили сроки на выполнение работы.

Как давать меньше обещаний, но уж если дали – выполнять:

1. Обещайте только то, что вы твердо намерены выполнить. Перед тем как пообещать что-то, задумайтесь на несколько секунд над тем, реально ли для вас выполнить то, что вы собрались пообещать. Сверьтесь с собой, со своими физическими ощущениями. Не обещайте только ради чьего-то одобрения, иначе в какой-то момент поймете, что не сдержите слова.

2. Записывайте все свои обещания. Используйте для этого календарь, ежедневник, записную книжку или компьютер. За неделю вы могли надавать кучу разных обещаний. Зачастую мы не выполняем обещанного только потому, что за ежедневной суетой и под давлением неотложных дел просто забываем многие свои обещания. Запишите их и каждый день просматривайте список. Дело в том, что последние исследования человеческого мозга показали, что новая мысль держится в кратковременной памяти не более 37 секунд, и если не предпринять усилия, чтобы перевести ее в долговременную память – не зафиксировать так или иначе, – она утрачивается безвозвратно. Намерения у вас могут быть самыми лучшими, но, если вы забудете выполнить обещанное, результат будет таким же, как если бы попросту пренебрегли данным словом.

3. Если не можете выполнить обещанное – предупреждайте об этом в первый же подходящий момент. Поняв, что не сможете сдержать слово – не завелась машина, вы попали в пробку, заболел ваш ребенок, не появилась вовремя приходящая няня, сломался компьютер, – в первый же подходящий момент уведомите об этом того, кто вас ждет, и «передоговоритесь». Этим вы продемонстрируете свое уважение к человеку, его делам и занятости, дадите ему время перенести, перепланировать, переназначить, принять другие меры и сведете до минимума потенциальный ущерб. Если же первый подходящий момент появляется уже после того, как вы нарушили обещание, все равно дайте знать, извинитесь, объяснитесь и решите, стоит ли возобновлять соглашение.

4. Учитесь чаще говорить «нет». Прежде чем давать какие-либо новые обещания, подумайте. Так, например, чтобы напомнить себе об этом, можно на всех страницах календаря желтым фломастером написать слово «НЕТ». Это заставит вовремя остановиться и поразмыслить – а следует ли добавлять новое обязательство к еще не выполненным.

Что делать, если Ваш ребенок не выполняет свои обещания?

1. **Нужно понять причину**, успокоиться и реагировать на такие ситуации максимально спокойно, сдержанно и уравновешенно – не нужно стыдить ребенка, сажать на чувство вины, обижаться и говорить, какой он плохой, чтобы не вызвать в нем комплексы.

2. Попробуйте **сонастроиться с ребенком**: *«Я понимаю, тебе очень хотелось пройти новый уровень в игре, тебе было сложно остановиться, у меня тоже так бывает!»* Нужно дать понять ребенку, что вы его поддерживаете и понимаете.

3. **Предложите ему помочь** сдерживать свои обещания, например: *«Давай я буду ставить перед тобой часы или будильник»*.

4. Если ребенок пообещал что-то сделать, и у вас есть опасения, что он это не сделает, не ждите «часа расплаты» и **делайте промежуточный контроль**. Если ребенок обещал собрать игрушки к вечеру, в течение дня мягко напомните ему об этом.

5. **Берите с ребенка обещания тогда, когда он спокоен**. Если обещание дается на эмоциональном фоне, высока вероятность, что он не выполнит его. Используйте дружелюбный тон. Уточните, как ребенок понял свое задание: *«Все игрушки должны быть собраны не просто в кучу, а убраны в шкаф»*.

6. **Никогда не обещайте ребенку лишить его своей любви** за плохое поведение. Если вдруг Вы в пылу гнева дали такое обещание, НИКОГДА ЕГО НЕ ВЫПОЛНЯЙТЕ! После того, как Вы успокоитесь, поговорите с ребенком и объясните ему, что в его поведении вызвало такую Вашу реакцию. Выразите сожаление по этому поводу и, может быть даже, попросите прощение.

15 советов, которые помогут организовать комфортные каникулы с ребенком и получить от них массу удовольствия:

1. Выбираем направление путешествия.

Прежде всего, нужно выяснить, какой вид отдыха предпочитает каждый член вашей семьи. Выслушайте предложения от каждого, вспомните, где вы уже успели побывать и, учитывая интересы ребенка, постарайтесь выбрать нужное направление. Конечно тут обязательно стоит учесть наличие проблем со здоровьем, интересы, увлечения и хобби каждого члена семьи. Если вы будете заниматься организацией путешествия вместе с ребенком, вас ждет замечательный совместный отдых!

2. Составляем смету путешествия.

Планируйте бюджет путешествия заранее. Не стоит везти с собой в поездку все накопленные деньги, однако лишать себя и ребенка развлечений по причине ограниченности средств также не имеет смысла, иначе вы

попросту не получите удовольствия от путешествия. Если вы не хотите в итоге получить безнадежно испорченный отдых, продумайте каждую, даже самую незначительную трату, чтобы потом не оказалось, что вы не можете позволить ребенку лишнее мороженое или сувенир.

3. Обсуждаем правила.

Планируя поездку, настройте ребенка на то, что в дороге ему придется частично отказаться от привычного комфорта. Объясните, что в транспорте (автомобиле, поезде, самолете) есть определенные правила, которые необходимо соблюдать всем – и взрослым, и детям. Иначе дорога может превратиться в кошмар для всей семьи: вы будете постоянно одергивать ребенка, изводя его запретами, а он, в свою очередь, начнет раздражаться и капризничать. В результате, еще не добравшись до места отдыха, вы заранее испортите его конфликтами.

4. Планируем заранее.

Найти достойное жилье быстро не так просто, как кажется на первый взгляд, особенно, если с вами маленькие дети, которые хотят спать, есть, пить, играть и т.д. Поэтому, даже если вы не хотите быть привязаны к определенному курорту и отелю, а планируете путешествовать на автомобиле, бронируйте апартаменты недалеко от аэропорта хотя бы на 1-2 дня. И тогда уже на месте, в спокойной обстановке, вы сможете заняться детальной разработкой своего дальнейшего маршрута.

5. Выбираем место проживания.

Ваша задача номер один - узнать наполнение номера в отеле и апартаментов. Какие там кровати, сколько комнат, есть ли детское место, балкон, холодильник, ванна или душ в ванной комнате, стиральная машина, уют и остальные необходимые приборы, обеспечивающие нам комфорт в быту. Рассматривая варианты проживания, прежде всего, обращайте внимание на расположение отеля или апартаментов. Если мы говорим об экскурсионной поездке в один из туристических городов, лучше бронировать тот, что ближе к его центру. Так вы минимизируете временные затраты на дорогу до главных достопримечательностей, парков, и музеев. Если вы планируете пляжный отдых, необходимо ориентироваться на расстояние от отеля до пляжа. Детям сложно совершать длительные прогулки, поэтому развитая инфраструктура и близость к центру/пляжу – это первое, на что вы должны обратить внимание, планируя отдых с ребенком. А если вашему малышу не более трех лет, и вы всё ещё пользуетесь коляской, поинтересуйтесь у менеджера, есть ли в месте проживания лифт и оборудована ли территория пандусами. Если ваш ребенок пока не ест с общего стола и ему требуется специальное детское питание (смеси, каши, баночки с фруктами, овощами, мясом), поинтересуйтесь у менеджера о наличии в пешей доступности продуктового супермаркета, в котором можно будет приобрести еду для малыша.

6. Помним про здоровье.

Перед поездкой непременно посетите педиатра и сдайте основные анализы. Ваш малыш должен покидать дом абсолютно здоровым, ведь ему предстоит долгий перелет (или переезд) и акклиматизация. При поездке в другую страну есть ещё один крайне важный нюанс - детская медицинская страховка. Внимательно прочитайте ее условия, чтобы понимать, на что рассчитывать в чужой стране при возникновении того или иного заболевания ребенка. Не менее важным пунктом сборов при упаковке багажа является составление аптечки. Укомплектуйте аптечку полностью, положите в нее жаропонижающее средство, лекарства от кишечных расстройств, головной боли, ожогов, аллергии (помните, я говорила, что туристическая аптечка пригодится еще не раз). И имейте в виду, что в другой стране определенное лекарство можно просто не найти в аптеках или оно отпускается строго по рецепту врача.

7. Собираем вещи в дорогу.

И вот тут мы как раз переходим к сбору багажа. Заранее составьте список необходимых вещей, постарайтесь взять только самое необходимое, чтобы не везти несколько огромных чемоданов. Помните, что ряд вещей и предметов можно купить на месте. Если ваш ребенок уже довольно самостоятельный, привлеките его к сбору чемоданов. Это первый шаг к обретению элементарных навыков путешественника. Проверьте, не забыл ли юный турист свои любимые книжки, гаджеты и игрушки. Интересное занятие позволит скрасить перелет и время в дороге до отеля.

8. Рассчитываем время на дорогу.

Расчет времени на дорогу – очень важный момент в процессе планирования путешествия, особенно с детьми. Всегда нужно иметь в виду, что в дороге может случиться масса форс-мажорных обстоятельств: от маленькой аварии с одеждой ребенка до серьезной поломки транспортного средства, на котором вы добираетесь до аэропорта. Поэтому лучше выйти из дома заранее, имея в запасе час-полтора. Если вы укладываетесь в «коридор», то сможете не спешить, а в спокойном темпе закончить путешествие от дома до самолета или поезда.

9. Во время перелета/переезда.

Прежде всего, не забудьте приготовить сменную одежду: от трусиков и носочков до теплой кофты, на случай, если ребенок испачкается или обольется. Лучше положите всё это в отдельный пакет, а не в багаж, чтобы все необходимое было под рукой. Не забудьте про развлекательный момент – игру, планшет, книгу, то есть все то, что позволит увлечь малыша во время долгого путешествия. Кстати, это время можно также использовать для совместных игр и душевных разговоров.

10. Едем на автомобиле.

Если вы любитель путешествий на колесах, то перед поездкой убедитесь, что ваше транспортное средство в полном порядке, что его осмотрел специалист, а в баке имеется в достаточном количестве бензин. Путешествовать на автомобиле – занятие наиинтереснейшее. Однако, если вы путешествуете с детьми, то лучше выезжайте с самого утра, пока солнце не начало припекать, старайтесь чаще останавливаться, чтобы ребенок мог выйти, сходить в туалет, размяться. Не забудьте захватить в машину бутылку с водой, удостовериться, что в салоне есть аптечка, установлено автокресло или бустер нужной возрастной группы. Вы должны обеспечить себе и своему ребенку абсолютную безопасность в дороге.

11. Захватите с собой перекус.

Как в дорогу, так и на каждую экскурсию с ребенком берите что-нибудь перекусить. Разумеется, речь идет не о термосе с бульоном или котлетах с картошкой. Положите в пакет питьевой йогурт, банан, яблоко, булочку или пару бутербродов. При осмотре достопримечательностей или покорении водных горок в местном аквапарке у детей, как правило, разыгрывается нешуточный аппетит. Чтобы ребенок не раскапризничался в ожидании обеда, ему достаточно сделать небольшой перекус.

12. Программа семейного отдыха.

Тщательно продумайте программу вашего семейного отдыха с учетом интересов ребенка. Например, он точно не будет в восторге от многочасового лежания на пляже или утомительного шопинга: дети так устроены, что им нужно постоянное движение, новые впечатления, смена декораций. Постарайтесь разнообразить отдых, чередуя, к примеру, пляж с экскурсиями, аквапарк – с прогулками по городу, а парк развлечений – с походами по магазинам. И, конечно, заранее обсуждайте со своим ребенком экскурсионные планы на время отдыха. Расскажите ему о тех местах, где вам предстоит побывать, подкрепите повествование любопытными фактами, так ребенку будет интереснее осваивать новые горизонты в другом городе. И кстати, об экономии. На любом курорте есть масса вещей, мест и объектов, за наслаждение которыми не нужно платить денег. Вы можете посетить местный парк, прогуляться по главной улице, набережной, историческому центру и т.д. Также не забывайте о так называемых бесплатных днях, когда у туристов есть возможность попасть в музей, не покупая билеты. Заранее посетите официальные сайты достопримечательностей и культурных объектов, на которых указана такая информация.

13. Чем младше дети, тем ниже темп.

Помните, что все дети устают от спешки, долгой дороги и новых впечатлений, поэтому настраивайтесь на то, что они могут начать капризничать в тех ситуациях, в каких дома вели бы себя идеально. Поэтому составляйте план экскурсий и развлечений, учитывая этот факт. Отталкивайтесь от своего обычного темпа осмотра достопримечательностей,

снижая его примерно в 2-3 раза. Иными словами, прогулка с ребенком по интересным местам или посещение музеев должны быть не слишком интенсивными и динамичными. Помните о том, что в дороге ребенок может несколько раз захотеть в туалет, а также перекусить, попить и поспать. Даже если у вас немного времени на осмотр достопримечательностей, делайте между поездками перерыв, чтобы дети могли восстановить свои силы и с удовольствием и интересом совершать новые экскурсии.

14. Остановите самые лучшие мгновения!

Если вы путешествуете с ребенком 4-5 лет и старше, позвольте ему самостоятельно выбирать оптимальные кадры для фотографий. Приобретите самый простой цифровой фотоаппарат, чтобы он мог запечатлеть то, что интересно именно ему. Детям всегда бывает особенно интересно вести собственный альбом путешествия, в который можно клеивать распечатанные фотографии, купленные марки с видами города, писать заметки. Это может быть, как альбом в виде печатной книги, так и онлайн журнал.

15. Нужны ли Вам аниматоры?

Конечно, практически во всех курортных городах есть аниматоры, развлекающие детей в отсутствие родителей. С одной стороны, это очень удобная услуга: пока ребенок играет со сверстниками под руководством взрослого организатора, родители могут спокойно отдыхать так, как им нравится. Но посмотрите на это глазами ребенка: разве для этого он сюда приехал? разве в вашем городе нет точно таких же аниматоров? разве здесь настолько неинтересно, что забавы от аниматора – единственное развлечение? а может, родителям просто скучно с ним? Представляете, насколько глубоко может разочароваться ребенок в столь долгожданной поездке? Поэтому постарайтесь оставлять ребенка на попечение аниматора только в самом крайнем случае и на короткое время.