

УДК 37.035

Є92

Єфременкова С.

Є92 20 важливих навичок, які допоможуть підготувати дитину до життя. /
С. Єфременкова — Х. : Вид. група «Основа», 2019. — 96 с.

ISBN 978-617-00-3542-4

Ця книга створена для того, щоб навчити дитину насолоджуватись життям і виховувати всі необхідні для цього навички не тільки в дитини, але і в батьків. Адже батьки завжди будуть першим і головним прикладом, який бачить дитина. Кожна глава книги допомагає виховати в дитини конкретну навичку, яка стане у пригоді для створення не просто успішного, а натхненного, радісного і щасливого життя. Вона про те, що потрібно робити, щоб дитина зростала, маючи перед очима приклад щасливих людей (батьків), а також як саме працювати для цього з дитиною.

Крокуючи сторінками цієї книги, ви зможете пройти разом із дитиною дорогою захопливого, неймовірного і радісного життя.

УДК 37.035

Редактор: Юрченко Н. Ф.
Відповідальний за видання: Афанасенко Ю. М.
Технічний редактор: Островський Є. С.
Дизайн: Стеценко І. В.
Обкладинка: Стеценко І. В.

Підп. до друку 27.12.2018. Формат 60х90/16. Папір офсет.
Гарн. Myriad Pro. Ум. друк. арк. 15,0. Зам. №19-01/13-05.

ТОВ «Видавнича група «Основа». 61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66.
Тел. (057) 731-96-34, e-mail: office1@osnova.com.ua.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6058 від 01.03.2018 р.

Телефон для замовлення: 0-800-505-212
(Безкоштовно з мобільних та стаціонарних телефонів України)

Надруковано ТОВ "СТЕАМ": м. Харків, вул. Гольдбергівська, 63.
Тел. 050-323-60-22, 057-733-40-19
e-mail: steam.printinghouse@gmail.com

ISBN 978-617-00-3542-4

© С. С. Єфременкова, 2018

© ТОВ «Видавнича група «Основа», 2019

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Зміст

Вступ	4
Перший розділ книги лише для себе	6
Розвиваємо корисні навички у дитини і в себе	14
Головне питання розвитку дитини — «ЯК?»	18
Приймаємо рішення	21
Стаємо впевненими у своїх силах	25
Віримо в себе	29
Поважаємо себе	33
Бачимо можливості	38
Шукаємо друзів	42
Відповідаємо за свої вчинки	45
Проявляємо самостійність	49
Демонструємо дисциплінованість, наполегливість, цілеспрямованість	55
Відстоюємо свої права	60
Розвиваємо креативне мислення	64
Виражаємо емоції	67
Долаємо труднощі	70
Вміємо говорити «НІ»	74
Дякуємо	77
Виявляємо щедрість	80
Покращуємо настрій	82
Мріємо	86
Знаходимо натхнення	90
Радіємо життю	93
Післямова	96

Встун

Є люди, які, маючи прекрасний зір, усе життя ходять із заплющеними очима.

Я маленька дитина. Я дивлюся на світ і щиро дивуюся з того, як мені пощастило. Почастило бути туп. Світ такий прекрасний, такий великий! Він сповнений безлічі можливостей. У ньому стільки доріг! Уявляєте? — мільйони доріг, і я можу піти будь-якою з них.

Я можу тими дорогами йти, бігти, сприбати по них, і навіть пролітати над ними. І доки я йду, біжу і лечу, я стільки всього бачу навкруги! Знаєте, що я бачу? Я бачу любов, ніжність, дружбу, людей, усмішки, змагання, перемоги, можливості, знання, задоволення, успіх, натхнення...

Навкруги світ, у якому я роблю свої кроки. Кожен мій крок — це радість, грація, сила, енергія, впевненість, можливості, щастя...

Щастя всюди: у хмаринці і в сонечку над моєю головою, в зеленій траві і землі під моїми ногами. Щастя в моєму серці. Щастя і впевненість, що я маю своє життя, і я зроблю його неймовірно захопливим у цьому прекрасному світі...

«Мамо, дякую за те, що подарувала мені життя і цей світ».

«Дитино, все не так, світ не такий. Заплющ очі. Відтепер ти бачитимеш цей світ таким, яким його (не) бачу я».



Дорогі дорослі!

Ця книга створена для того, щоб ви змогли спільно виховати такі навички, які дозволять вам не заплющувати очі дитині, бо тепер ви зможете розплющити свої.



[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Перший розділ книжки лише для себе

Мати дитину — це велике щастя! Цією фразою починається багато статей, книжок і майстер-класів із виховання дітей. Але чому тоді серед клієнтів та серед своїх друзів, які мають дітей, я бачу так багато нещасних мам?

Чому так мало людей насправді можуть насолоджуватися батьківством?

Зараз існує чимало тренінгів, освітніх програм, літератури, які розповідають про те, як краще виховувати дитину, про різні правила, вимоги, секрети того, як це робити краще. Існують вони тому, що на них є попит. Адже щодня мами спостерігають невпевненість своїх дітей, їхні істерики, інколи агресію і навіть жорстокість. Щодня мами мають справу з дитячими страхами, комплексами, відсутністю мотивації тощо.

То де ж очікуване щоденне відчуття щастя? Безумовно, ми любимо своїх дітей, ми щасливі від того, що вони в нас є. Але я не дарма написала про ЩОДЕННЕ відчуття щастя. На жаль, ми рідко відчуваємося щасливими мамами щодня, особливо якщо поведінку дитини не можна назвати задовільною.

У цьому розділі ми не будемо говорити про самих дітей. Ми поговоримо про вас, про те, як насолоджуватися своїм материнством. Адже навряд чи нещасна мати зможе виховати щасливу дитину.

Насолоджуватися материнством насправді не так важко, як може здатися на перший погляд. Для цього слід звернути увагу на кілька моментів.

► Образ успішної мами

Чи замислювались ви над тим, хто така успішна, щаслива мама? Що вона робить? Що любить? На що витрачає свій час? Як поводитися? Як виглядає?

Проблема полягає ось у чому. Багато хто прагне бути щасливою мамою, навіть не уявляючи, яка вона. У кожній з нас свої критерії і вимоги щодо цього. Спочатку ми маємо уявити, якою є щаслива мама, а потім уявити себе саме такими.

Важливо: ми думаємо не про те, якими треба бути нашим дітям, а про те, якими треба бути нам! Якими мамами ми хочемо бути?

Мати чітке уявлення про те, якими ми хочемо бути, — це вже половина успіху. Ми маємо бачити себе і почуватися такими, як нам хочеться.

► На все свій час

Найбільша помилка, яка зупиняє нас на шляху до бажаного образу, — це нетерплячість. Бажання отримати все й зараз. Ми не хочемо витрачати час. Наприклад, нам кажуть, що на зміни потрібен рік. Ми відповідаємо, що це довго, і шукаємо щось інше, що дасть результати одразу, але так і не знаходимо. Шкода, але в цих пошуках минає не рік, і навіть не два. Вони можуть тривати багато років.

Потрібно розкласти свій жаданий образ на складові і додавати їх у своє життя поступово. Наприклад, якщо ми вважаємо, що щаслива мама планує свій день, знаходить час на відпочинок, а також займається улюбленою справою, то впроваджувати це в життя треба поступово. Починаємо завжди з чогось одного, а потім крок за кроком додаємо решту.

І головне — будьмо чесними із собою. Не треба спиратися на загальноприйняті критерії успішності, думати про те, чого хочуть батьки, або чоловік, або знайомі. Дослухаймося до себе! Будьмо чесними із собою і починаймо поступово працювати над собою.

► «Ні» порівнянням

Це насправді складно. Протягом усього життя нас порівнювали з кимось. Причому цей «хтось» завжди виявлявся кращим за нас. І тепер це наша звичка, що впливає на наш настрій, самооцінку, відчуття щастя. Априорі неможливо бути щасливими, порівнюючи себе з кимось, бо це завжди означає, що з нами самими щось не так, що ми гірші за когось.

Найбільш несприятливим середовищем для мам є дитячий майданчик. Там багато інших мам, і всі хваляться своїми дітьми, тим, як у них усе чудово виходить, які вони прекрасні неньки. Вони намагаються дати нам мільйон порад ще до того, як ми про це попросили... Та впевненості нам, як мамам, це точно не додає.

Просто припинимо порівнювати себе з іншими. По-перше, вони не такі ідеальні, як прагнуть здаватися. По-друге, за цим прагненням можуть ховатися серйозні внутрішні конфлікти.

Спіймавши все-таки себе на порівнюванні з кимось, запитаймо: «А що в мені є хорошого?», «Що хорошого я роблю?», «Чим я в собі можу пишатися?», «Які переваги, як мама, я маю?».

Відповіді на ці питання допоможуть уникнути порівнянь і почуватися впевнено. Біда в тому, що деякі жінки не знають, не можуть знайти відповідей. Вони вважають, що їм нічим пишатися, що вони нецікаві, що в них немає досягнень. Може, були колись, але не зараз.

Це ілюзія. За бажання завжди можна знайти в собі те, що подобатиметься нам самим. Якщо ж це поки що не виходить, не будемо переконувати себе в одну мить. Краще почнемо відшукувати в собі щось, що нам дійсно буде подобатись: щось у зовнішності, в характері, у вчинках. Поступово ми помітимо, що хорошого більше, ніж поганого, а погане завжди можна виправити.

► Роль жертви

З якого боку не глянь, а більшість наших жінок постійно перебувають у ролі жертви. Вони скаржаться на життя, на чоловіків,