Урок №2

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПОСЛУШНЫЙ РЕБЕНОК

«Он что-то мне сказал, что-то не так сделал – и потом всё как в тумане. Остапа понесло».

Знакомая ситуация?

Невозможность сдерживать свои порывы – один из самых больших родительских мифов.

На самом деле всё не совсем так. Даже в состоянии глубокого аффекта и сильного стресса **мама способна себя контролировать**.

И у этого контроля есть вполне прагматичная цель – сохраняя адекватные реакции, вы значительно *упростите самой себе* работу над отношениями и повысите эффективность воспитания!

Поэтому в следующий раз, когда очень захочется прикрикнуть на ребенка, встряхнуть его за плечи или сделать что-то подобное, подумайте: а действительно ли вы себя сейчас совсем не контролируете? Вот прям совсем-совсем?:)

Или такая реакция не более чем привычка, которая выработалась именно потому, что терпеть такое поведение уже очень трудно, нервы сдают, а как реагировать иначе - вы не знаете и не умеете?

Ну так давайте учиться!

И для начала научимся **присутствовать здесь и сейчас**.

Я пришла к этому приёму интуитивно, когда много лет назад попала в капкан трудных отношений с дочкой.

Я очень-очень много работала. И однажды поймала себя на том, что даже в редкие минуты, проведённые с ней, я делаю всё, что угодно, только не нахожусь в моменте «здесь и сейчас».

Я опять думаю о работе, какой заказ кому послать, какому клиенту что написать, у какого дизайнера что ещё спросить. Ну и о том, что готовить на ужин, когда ехать в химчистку, не забыть бы купить корм коту, а ещё надо закинуть стирку, позвонить маме и вообще мне, кажется, пора худеть…

Понимаете, о чём я?:)

И всё это время, пока я мысленно пытаюсь решить какие-то свои бесконечные проблемы и спланировать остаток дня, рядом со мной находится мой ребенок. Но я именно *рядом*. Чисто формально.

Потому что на самом деле **я НЕ вместе с ним**.

А ведь прямо сейчас проходит детство моей дочери, которое я потом никогда не смогу вернуть. Более того, я потом не смогу даже вспомнить этот совместно проведенный день!

И тогда я впервые в жизни спросила себя: **почему я живу так, как будто мой ребенок не важный???**

Получается, что клиенты, кот, химчистка и даже котлеты важнее, чем она? Неужели эти 2 часа, что мы гуляем вместе, я не могу посвятить только ей?

Могу ведь! Потому что **мы тоже очень важны**.

И вы тоже можете.

И пусть это будут не 2 часа, а 20 минут. Но попробуйте хотя бы один раз отдать их только ребенку. И посмотрите, что из этого выйдет.

Итак,

ЦЕЛЬ ДНЯ – проявить максимум качественного (!) внимания по отношению к ребенку.

ВАШ НАСТРОЙ НА ДЕНЬ:

- ➔ Пообещайте себе быть настолько внимательной, насколько это возможно в вашей текущей ситуации.
- ➔ Сохраняйте терпение, даже если в какой-то момент вам покажется, что оно на пределе:)
- ➔ Искренне улыбайтесь ребенку. Радуйтесь ему!
- ➔ Всем своим видом демонстрируйте свой истинный интерес к ребенку (детям) и тому делу, которым вы заняты в данный момент.
- ➔ Обязательно отвечайте на вопросы, которые ребенок задает. Не отмахивайтесь от него.

Чем можно заняться вместе:

- Гулять
- Играть
- Читать
- Смотреть мультик или фильм
- Собирать пазлы или конструктор
- Мастерить гербарий
- Шить, вязать, вышивать
- Готовить
- Сервировать обеденный стол
- Убираться в комнате
- Складывать вещи в шкафу
- Поливать цветы
- Ходить в магазин за продуктами
- Любое другое занятие на ваше усмотрение

Главное – контролируйте свою вовлеченность в общение с ребенком. (Это не должно быть так, что мама варит суп, а ребенок в этот момент сам смотрит телевизор.)

Иначе вы сильно рискуете спустя годы прекрасно помнить всю эту бесконечную бытовуху и даже рецепт супа в деталях и совершенно не понимать, когда, как и главное – с кем – вырос ваш ребенок и почему у вас теперь такие сложные отношения.

А этого мы никак не можем допустить! Потому что мы и наши дети – главное, что у нас есть.

ЗАДАНИЕ НА СЕГОДНЯ

В течение всего дня следите за качеством внимания, которое вы уделяете ребенку.

Для этого каждый раз, входя в контакт с ребенком, мысленно фиксируйте:

- действительно ли вы слушаете сейчас ребенка,
- с удовольствием ли вы вовлекаетесь в общение или игру,
- где ваши мысли.

Приучая себя фокусироваться на моменте «здесь и сейчас», вы даете ребенку ощущение «я на самом деле с тобой», «ты важный и нужный», «я очень тебя люблю».

Ты там, где твои мысли.

Будьте ВМЕСТЕ с ребенком, а не просто рядом с ним!

Уже в ходе выполнения этого задания вы почувствуете себя более счастливой мамой и подарите ребенку бесценные минуты истинной радости.

Если вы сделаете нахождение «здесь и сейчас» вашей новой родительской привычкой, уровень вашего удовлетворения материнством и семейной жизнью заметно вырастет. Проверено!

Если вы хотите раз и навсегда разобраться с темой воспитания и в целом выйти на новый уровень жизни в ключевых сферах, **приходите на мой главный и самый мощный курс “Отношения с ребенком: ПЕРЕЗАГРУЗКА”**.

Мы начинаем уже 23 ноября.