

УДК 372.874
Є 92

Книга для читання разом із дітьми

Єфременкова С. С.

Є 92 Я зможу виховати щасливу дитину. / Єфременкова С. С. — Х. : Вид. група «Основа», 2018. — 96 с.: іл.

ISBN 978-617-00-3489-2.

Намагаючись виховати дитину щасливою, ми часто перечитуємо багато літератури, шукаємо техніки та вправи, щоб вплинути на виховання дитини. Та ми забуваємо про те, що для цього впливати слід не лише на дитину, але й на себе.

Ця книжка містить стратегію розвитку дитини і себе як прикладу для наслідування. Вона покликана створити такі умови для дитини, в яких малюк зростатиме в любові, повазі та прийнятті й матиме прекрасний приклад того, як можна зробити своє життя щасливим.

Лише 50 % цієї книги написано про виховання щасливої дитини, інші 50 % — про виховання щасливого себе. Адже приклад того, як стати і бути щасливою людиною — це найкраще, що ви можете дати своїм дітям!

УДК 372.874

ISBN 978-617-00-3489-2

© С. С. Єфременкова, 2018

© Є. В. Миронюк, іл., 2018

© ТОВ «Видавнича група “Основа”», 2018

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

Віг автора

Діти чують, бачать і відчують, як ми проживаємо своє життя!

Беручи в руки книжку з виховання дитини, ми сподіваємось знайти на її сторінках відповідь на головне запитання: «Як я маю виховувати свою дитину, щоб вона була щасливою?». І справді, ми намагаємось дати нашим дітям максимум того, що можемо їм дати, але чомусь цього часто виявляється замало. Чому так відбувається? Чого не вистачає?

Можливо, ми їх мало любимо, чи мало купуємо подарунків, чи, можливо, ми прочитали замало книг з виховання, чи нам бракує часу й сил? Можливо, але справа не в цьому!

- Діти майже не чують наших слів, коли ми намагаємось їх повчати, але вони чують, як ми розмовляємо з ними, як розв'язуємо конфлікти з іншими людьми, як спілкуємось з друзями або коханими...
- Діти бачать, як ми поводимося щодня, як поводимось, коли нам важко або коли ми щасливі, як реагуємо на проблеми та успіхи, як допомагаємо або ігноруємо інших, як досягаємо поставлених цілей...
- Діти відчують, як ми сердимось, як розчаровуємось, як зневірюємось, як звинувачуємо себе (або інших) у чомусь, як радіємо, як надихаємось, як піклуємось про когось...

Діти чують, бачать і відчують, як ми проживаємо своє життя!

Хочемо ми цього чи ні, та модель нашого життя завжди впливатиме на життя наших дітей! Це перше й головне, що сприймає дитина від народження!

Мабуть, варто відповісти для себе на декілька запитань:

- Якщо діти навколо хвалитимуться тим, яких неймовірних досягнень здобули їхні батьки, про що розповість ваша дитина?
- Чи буде їй про що розповісти?
- Чи можете ви впевнено сказати, що ви є добрим взірцем для своїх дітей?
- Чи бачать ваші діти перед собою приклад того, як бути щасливою людиною?
- Чи почуваетесь ви повноцінно щасливою людиною?

Лише 50 % цієї книги написано про виховання щасливої дитини, інші 50 % — про виховання щасливих себе. Бо приклад того, як стати і бути щасливою людиною — це найкраще, що ви можете дати своїм дітям!

Здоров'я як основа щасливого майбутнього

*Щоб насолоджуватись життям,
нам і нашим дітям потрібне міцне здоров'я.*

Погодьтеся: яким би прекрасним не був навколишній світ, проте якщо в нас щось болить, він стає нестерпним. Усе навколо починає дратувати. Важко собі уявити, що ми із задоволенням спілкуємось, активно відпочиваємо чи навчаємось, якщо, наприклад, дуже сильно болить зуб. Якщо щось болить у нашої дитини, це взагалі катастрофа, тому що бачити біль найближчої людини дуже тяжко. Про жодне щастя тут і йтися не може.

Отже, щоб насолоджуватись життям, нам і нашим дітям потрібне міцне здоров'я. Парадоксально, але більшість людей знають, що треба робити, щоб мати міцне здоров'я. Але як примусити себе це робити — для більшості лишається загадкою.

На жаль, практично не можливо одного дня просто вирішити відтепер вести здоровий спосіб життя і щодня дотримувати свого наміру. Адже здоровий спосіб життя поєднує дуже багато аспектів, і це лякає. Лякає так само, як 100 складних завдань, які треба виконати за 5 хвилин: розуміючи, що часу все одно не вистачить, ми навіть не намагаємось їх розв'язати.

То як зміцнити здоров'я?

Треба врахувати три важливі умови.

- **Прийняття чіткого рішення**

Дуже важливо чітко усвідомлювати, *навіщо* ви це робите. Навіщо плануєте витратити свої сили, час і гроші на *своє* здоров'я і здоров'я дитини. До того ж багато хто, навіть приділяючи увагу здоров'ю своїх дітей, відсуває на безрік власний візит до лікаря. І дитина запам'ятає саме це: власне здоров'я можна відкласти. Коли вона подорослішає, то поводитиметься так само.

Тож дуже важливо прийняти рішення, яке стосуватиметься і вас, і дитини, і не відступати від нього. Дозвольте собі інший спосіб життя, за якого ви і ваша родина почуваетесь енергійними, здоровими, сильними та щасливими.

• Поетапність

Усі зміни, які сприяють зміцненню здоров'я, треба впроваджувати в життя поступово, щоб великий обсяг дій не лякав і не знеохочував змінюватись. Варто додати, що до кожної нової дії доведеться звикати і вам, і дитині. Іноді це досить важко і потребує певного часу. Роблячи щось незвичне для себе, ви залишаєте зону комфорту, а це може викликати дуже сильний супротив і бажання повернути все до того, як було. До цього факту потрібно бути готовими.

• Виховання спільно з дитиною

Ви зміцнюватимете не лише здоров'я дитини і не лише своє, а робитимете це разом. По-перше, спільна з дитиною діяльність зміцнить ваші стосунки; по-друге, вона додасть мотивації та сил для успішної зміни способу життя.

Весь перший розділ книги сприятиме створенню такої ситуації, за якої ви зможете почати діяти у визначеному напрямі і не зупинятися. Адже тільки дії можуть привести до вражаючих результатів. Буде замало просто прочитати книжку і зробити певні висновки. Доведеться докласти зусиль, щоб дістати бажаного. І результат того вартий.

Виконуючи завдання з цієї книжки, вам буде легше не зупинятися, бо ви знаєте, що в цей момент ваша дитина дивиться на вас. А зупинившись, ви надаєте дитині приклад безпорадності. Та чомусь я вважаю, що це не той результат, якого ви прагнете. Тому шанси, що ви не доведете справу до кінця, різко скорочуються.

У свою чергу дитина не просто бачить певний новий спосіб життя батьків і запам'ятовує його для себе, — вона бачить, яких зусиль ви докладаєте, щоб створити своє життя таким, яким ви хочете його бачити. Цей факт має надзвичайну цінність. Дитина разом з вами вчиться досягати власних вершин, і ваш приклад допоможе їй у тому.

Тож вперед, до спільних позитивних змін у ваших із дитиною життях!

Спорт

Маленька історія для великих батьків

З ранньої весни до пізньої осені маленька дівчинка Аля жила у справді прекрасному місці. У маленькому гарному будиночку за містом було дуже затишно і приємно, довкола співали пташки, літали метелики, росли гарні квіти. І лише взимку дівчинка переїжджала до міста.

Щодня маленька Аля грала іграшками, дивилася мультфільми, дізнавалася щось цікаве та виконувала звичайні буденні справи.

Якось вона почала помічати, що мама щодня взуває кросівки, спортивну форму і кудись іде. Повертаючись, мама завжди була весела і привітна. Згодом Аля дізналася, що мама щодня влаштовувала пробіжки. Мама розповіла, що їй дуже подобається бігати, бо коли бігаєш на свіжому повітрі, відчуваєшся неймовірно вільною, сильною, красивою і впевненою... Дівчинка бачила, як мама надихалася бігом, і це натхнення передавалося й Алі.

Зовсім скоро Аля вирішила, що теж хоче бути радісною і веселою, і якось попросила взяти її із собою.



З цього почалися спільні пробіжки мами і доньки. Вони бігали задля свого задоволення, бігали разом, і це було неймовірно приємно. Минали тижні, і маленька дівчинка ставала дедалі міцнішою і впевненішою в собі, що додавало їй радості! Мама з донькою бігали й за містом, і на звичайному стадіоні, коли поверталися до міста.

Одного разу мама поїхала кудись зранку, а коли повернулася, то донька помітила, яка мама щаслива, скільки позитивних емоцій вона переживає. Донька запитала, що трапилось, і мама їй усе розповіла. Розповіла про те, як уперше у своєму житті вона поїхала на великий міський забіг, у якому брали участь тисячі людей, які так само люблять бігати, і це було неймовірно! Як ви вважаєте, про що попросила маму дівчинка? Звичайно, вона попросила наступного разу взяти її із собою.

Аля продовжувала тренуватися з мамою, і незабаром вони разом узяли участь у забігу!

Дівчинка отримала свою першу в житті медаль!

Вона була сповнена неймовірних емоцій від атмосфери, яка панувала на забігу.

Відтоді Аля не пропускала жодної такої події, що передбачала наявність дитячої дистанції.

Вона напевне знала, що регулярно бігати весело і круто, і вже не могла зрозуміти, як можна цього не робити і сидіти вдома. А ще вона бачила, як, доклавши зусиль на тренуваннях, потім могла пробігти набагато більше!

Згодом Аля почала займатися й іншими видами спорту, і це стало невід'ємною частиною її життя.



Це реальний приклад того, як можна привчити дитину до спорту своїм прикладом. Жодного разу дитину не просили збиратися на пробіжку, та щоразу вона просилася сама. Діти дуже люблять наслідувати нашу поведінку.

У цьому полягає великий секрет. Якщо ви хочете привчити дитину робити щоранку зарядку, не треба від неї цього вимагати. Почніть робити зарядку самі. І дуже скоро дитина до вас приєднається, ще й показуватиме вам нові вправи.

Якщо ви хочете привчити дитину робити щоранку зарядку, не треба від неї цього вимагати, Натомість почніть робити зарядку самі.

Погодьтеся: нечесно вимагати від дитини того, що самим робити лінь. А нам, дорослим, і справді лінь вставати зранку. Тоді... слід повернутися до головного: якщо ми точно знаємо, *навіщо* ми це робимо, вставати буде легше. Так ви привчите до спорту не тільки дитину, а й себе. Ваше самопочуття значно покращиться, вам додасться сил, і це позитивно вплине і на ваше життя, і на життя вашої дитини.

Треба почати діяти і не зупинятися принаймні впродовж одного місяця! Це важливо для формування звички. Це стосується загальної фізичної підготовки. Та якщо, наприклад, ваша дитина відвідує заняття з гімнастики і їй треба сісти в шпагат, а ви найближчим часом, навіть за найбільших зусиль, все одно зробити цього не зможете, розкажіть, що поки що у вас не виходить, наприклад, підтягуватися, але ви хочете цього навчитися, і починайте тренуватися. А дитина нехай намагається сісти в шпагат. Ви тренуватиметеся разом, але в різних вправах, і це теж принесе результат.

Головне те, що дитина щодня бачить вашу наполегливість і результати. Згодом вона спробує це повторити.

Тож якщо ви хочете, щоб ваша дитина регулярно займалася спортом:

- починайте займатися спортом самі;
- не приховуйте своєї радості: якщо ви задоволені, покажіть це дитині, надихайте її, нехай вона бачить, скільки задоволення приносить спорт;
- не ховайте своїх емоцій, якщо вам важко, — нехай дитина бачить вашу наполегливість;
- не примушуйте дитину щось робити, створіть ситуацію, у якій дитина «спонукатиме» вас займатися з нею;
- відзначаєте результати і свої, і своєї дитини.

Завтра перший ранок, коли варто прокинутися і почати діяти!

Загартовування

У попередньому розділі ми розглядали приклад про біг. Тож продовжимо цю тему. Якщо ви взимку, в мороз, пробіжите кілька кілометрів, чи заболить у вас після цього горло? А у вашої дитини, якщо вона набігається на холоді?

Згадайте, що ми чули змалку: «Не пий холодне, бо горло заболить»; «Де твої шкарпетки? Підлога холодна»; «Вдягнися тепліше, ти й так часто хворієш»... Такі фрази, у різних комбінаціях, ми чули впродовж свого життя — і ось диво: ми насправді починали хворіти. Та не слід кидатися з одного краю на інший. Бо, *по-перше*, якщо ми не даємо нашому організму можливості адаптуватися до некомфортних умов, він і не навчиться цього робити, і потрапляння під дощ чи ходіння босоніж по холодній підлозі завершуватиметься захворюванням. *По-друге*, те, що ми часто чуємо, тим паче від значущих для нас людей, стає ніби настановами, які впливають на нас і формують наше уявлення про влаштування світу.

Минає трохи часу, ми знаходимо чимало підтверджень подібним настановам, і зрештою прищеплюємо їх своїм дітям.

Загартовування лякає, адже в більшості людей воно асоціюється лише з обливанням холодною водою. Але це не зовсім так.

Загартовування має два аспекти. Перший — ми насправді маємо впливати на організм і його силу протистояти зовнішнім умовам. Другий — ми маємо загартовувати наші думки і ставлення до здоров'я свого організму. І якщо для загартовування організму треба просто поступово його тренувати (фізичними навантаженнями, зміною температури середовища чи води, свіжим повітрям, ходінням босоніж), то змінити свої думки дещо складніше. Потрібно усвідомити, що всі ці застереження щодо холоду і захворювань, які є у вашій голові, то чужа картина світу, а ви можете сформувані власну. Бо легко знати, що треба загартовуватися, але важко зробити це частиною своєї щоденної реальності.

Одні люди намагаються уникати несприятливих умов, та все одно хворіють. Інші можуть пірнати в крижану воду — і стають від того ще здоровішими. Все залежить від того, що ви обираєте: під впливом колишніх настанов і попереднього досвіду лишити все, як є, чи змінити спосіб життя, набути нового досвіду і змінити ставлення до свого здоров'я і стан свого здоров'я.

Тож рішення про потребу загартовуватись і відмову від шкідливих настанов слід приймати чітко й усвідомлено і більше не відступатися від нього. Натомість загартовуватись необхідно поступово, даючи можливість організму потроху призвичаїтися до нових умов.

Розпочніть із себе. Коли загартовування стане для вас чимось звичайним, що більше не потребує докладання значних зусиль, тоді дитина спостерігатиме батьків, для яких загартовування — це стиль життя. Саме його вона й наслідуватиме.

Отже, головне — змінити свої настанови з «роби щось, щоб не захворіти» на «роби щось, щоб бути здоровим»!

Мої друзі — вітер, вода і ліс

Прокинувся я рано, вдягнувся тепленько, під шарфиком заховав горло і... Ні, я не пішов гуляти на двір, я ліг у своє ліжко і лежу... Хворію... Знову хворію...

Звати мене Артемом, я навчаюся в молодшій школі, але сьогодні вихідний, тому до школи йти не треба. Всі мої друзі зустрілися сьогодні, щоб відпочити і погратися разом. Я дуже люблю зустрічатися так з ними. У нашому класі багато хороших хлопців, та й дівчатка хороші, привітні і завжди раді допомогти. Я люблю свій клас і люблю проводити час з однокласниками, та сьогодні я не буду з ними. На жаль, я знову захворів. Учора після школи я грався з хлопцями без шарфа, шапки й рукавичок. Мені не було холодно, але мама сказала, що тепер я можу захворіти, бо я часто хворію. Так і сталося.

Я завжди засмучуюсь, коли через хворе горло або високу

