

С. С. Єфременкова

# КАЗКИ

про те,  
як навчитися

БУТИ  
ЩАСЛИВИМ

2-ге видання, перероблене



Та поради дбайливим батькам

Харків  
Видавнича група «Основа»  
2022

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

УДК 37.015.3  
Є92

Серія «Для турботливих батьків»  
Заснована 2006 року

**Єфременкова, Світлана Сергіївна**

Є92 Казки про те, як навчитися бути щасливим, та поради дбайливим батькам [Текст] / С. С. Єфременкова; худож. Є. В. Миронюк. — 2-ге вид., перероб. — Харків : Вид. група «Основа», 2022. — 143, [1] с. : іл. — (Серія «Для турботливих батьків»).

ISBN 978-617-00-4053-4.

Намагаючись виховати дитину щасливою, ми часто перерахуємо багато літератури, шукаємо техніки та вправи. Та ми забуваємо, що слід не лише впливати на дитину, але й змінювати себе.

Ця книжка містить стратегію розвитку дитини і себе як прикладу для наслідування. Вона допоможе батькам створити найкращі умови для щасливого життя малюка: любов, повагу та прийняття, й бути йому прикладом.

Лише 50% цієї книги написано про виховання щасливої дитини, решта 50% — про виховання щасливих себе. Адже стати і бути щасливими — це найкраще, що ви можете дати своїм дітям!

**УДК 37.015.3**

**ISBN 978-617-00-4053-4**

© Єфременкова С. С., 2022  
© Миронюк Є. В., іл., 2022  
© ТОВ «Видавнична група "Основа"», 2022

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

# Віг автора

*Діти чують, бачать і відчують,  
Як ми проживаємо своє життя!*

Беручи до рук 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, але чомусь цього часто виявляється замало. Чому так відбувається? Чого бракує?

Напевно, ми їх мало любимо, чи мало купуємо подарунків, чи, можливо, ми прочитали замало книг з виховання, чи нам бракує часу й сил? Мабуть, 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 іншим людям або ігноруємо їх, як досягаємо поставленої мети...*
- Діти *відчують, як ми сердимось, як розчаровуємось, як зневірюємось, як звинувачуємо себе (або інших) у поразках, 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 є зразком для наших дітей! Це перше й головне, що сприймає дитина від народження!

Гадаю, 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 гарним взірцем для своїх дітей?
- Чи ваші діти можуть уважати вас взірцем щасливої людини?
- Чи почуваєтеся ви повноцінно щасливою людиною?

Лише 50% цієї книги написано про виховання щасливої дитини, решта 50% — про виховання щасливих себе. Бо бути прикладом щасливої людини — 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: хоча навколишній світ прекрасний, нас дратує буквально все, коли ми хворіємо. Якщо, наприклад, дуже сильно болить зуб, то важко спілкуватися, активно відпочивати чи навчатися. Коли ж хворіє наша дитина, то й поготів.

Отже, щоб насолоджуватись життям, нам і нашим дітям потрібне міцне здоров'я. Парадоксально, але більшість людей знає, що необхідно для міцного здоров'я. Але як застосовувати принципи здорового способу життя — для більшості є загадкою.

На жаль, не можливо одного дня вирішити 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 однаково не вистачить, ми навіть не намагаємось їх розв'язати.

Як же зміцнити здоров'я?

Треба дотримати трьох важливих умов.

## • Ухвалення чіткого рішення

Дуже важливо чітко усвідомлювати, *навіщо* ви це робите. Навіщо плануєте витратити 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 невідзначений час візит до свого лікаря. І дитина запам'ятає саме це: турботу про власне здоров'я можна відкласти. Коли вона подорослішає, то поводитиметься так само.

Тож дуже важливо ухвалити рішення, яке стосуватиметься і вас, і дитини, і дотримувати його. Дозвольте собі інший спосіб життя, за якого ви і ваша родина почуватиметесь 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 справді важко і потребує певного часу. Роблячи щось незвичне для себе, ви залишаєте зону комфорту, а це може спричинити дуже сильний опір, і виникне бажання повернутися до усталеного розпорядку. До цього потрібно бути готовими.

## • Виховання спільно з дитиною

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

Перший розділ книги допоможе створенню такої ситуації, за якої ви зможете почати діяти у визначеному

напрямі та не зупинятися. Адже тільки діючи можна досягти вражаючих наслідків. Буде замало просто прочитати книжку і зробити певні висновки. Доведеться докласти зусиль, щоб отримати бажаний ефект. 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 їй приклад безпорадності. Та я гадаю, що це не той результат, якого ви прагнете. Тому маєте більше шансів довести справу до кінця.

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 хочете. Цей факт надзвичайно цінний. Дитина разом з вами вчиться досягати власних вершин, і ваш приклад допоможе їй у тому.

Тож уперед, 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, переглядала мультфільми, дізнавалася щось цікаве та виконувала буденні справи.

Якось вона почала помічати, що мама щодня взуває кросівки, надягає спортивну форму і кудись іде. Повертаючись, мама завжди була весела і привітна. Згодом Аля дізналася, що неня 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 неня надихалася бігом, і це натхнення передавалося їй Алі.

Згодом дівчинка вирішила, що теж хоче бути радісною і веселою, і одного ранку попросила маму взяти її із собою.



Мама і донька почали тренуватися щоранку. Вони бігали задля свого задоволення, бігали разом, і це було неймовірно приємно. Минали тижні, й маленька дівчинка ставала дедалі міцнішою і впевненішою в собі, що додавало їй радості! Мама з донькою бігали й тоді, коли мешкали в затишному будиночку, і на звичайному стадіоні, коли поверталися до міста.

Одного дня неня поїхала кудись зранку, а коли повернулася, то донька завважила, що мама щаслива, що її переповнюють позитивні емоції. Доньці стало цікаво, чому матуся щаслива, і та їй усе розповіла. Розповіла про те, як уперше в житті поїхала на велике



міське змагання з бігу, у якому взяло участь багато людей, які так само люблять бігати, і це було неймовірно! Як ви вважаєте, про що попросила маму дівчинка? Звісно, вона попросила наступного разу взяти її із собою. Аля продовжувала тренуватися з мамою, і незабаром вони разом узяли участь у змаганні з бігу!

Дівчинка отримала свою першу в житті медаль! Вона була сповнена неймовірних емоцій від атмосфери, яка панувала на заході. 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 збагнула, що доклавши зусиль на тренуваннях, досягне ще кращих результатів під час змагання!

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

Це реальна історія з життя про те, як можна привчити дитину до спорту своїм прикладом. Жодного разу її не примушували йти на тренування, щоразу дівчинка охоче займалася 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. Незабаром 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 ліньки. А нам, дорослим, і справді не хочеться прокидатися раніше щоранку. Тоді... пригадаймо головну умову: якщо ми точно знаємо, *навіщо* ми це робимо, нам буде легше. Так ви привчите до спорту не тільки дитину, а й себе. Ви почуватиметеся значно бадьоріше, вам додасться сил, і це позитивно вплине і на ваше життя, і на життя вашої дитини.

Треба почати і діяти принаймні впродовж одного місяця! Щоб сформувалася нова корисна звичка. Це стосується загальної фізичної підготовки. Якщо, наприклад, ваша дитина відвідує заняття з гімнастики і їй треба сісти в шпагат, а ви найближчим часом, навіть за найбільших зусиль, однаково зробити цього не зможете, розкажіть, що поки що у вас не виходить, приміром, підтягуватися, але ви хочете цього навчитися, і починайте тренуватися. А дитина нехай намагається сісти в шпагат. Ви тренуватиметеся спільно, але в різних вправах, і це теж матиме позитивні наслідки.

Головне — дитина щодня бачить вашу наполегливість і результати. Згодом вона спробує це повторити.

