

*Рабочая тетрадь для  
участниц 8-дневного  
бесплатного марафона*

---

**СЧАСТЛИВАЯ МАМА**



## *Добрый день, дорогая мама!*



Меня зовут Екатерина Алексеева. И я очень рада нашей встрече.

Благодарю вас за регистрацию в марафоне [СЧАСТЛИВАЯ МАМА](#). Именно здесь вы сможете узнать, как гармонично реализоваться в самых важных аспектах материнства.

Мы поговорим на самые животрепещущие темы, которые волнуют каждую маму, и вы узнаете ответы на свои самые насущные вопросы.

Также на нашем марафоне вы получите в свое полное распоряжение множество полезных техник, подсказок и шпаргалок, которые выведут ваши отношения с ребенком на новый уровень.

### **КАК БУДЕТ ПРОХОДИТЬ МАРАФОН?**

1. Мы будем встречаться в прямом эфире ежедневно с 20:00 до 21:30 МСК.
2. В течение марафона для вас выступят 8 именитых экспертов в области детско-родительских отношений.
3. Каждый день мы будем рассматривать новый аспект материнства, поэтому настоятельно рекомендую быть в прямом эфире, чтобы ничего не пропустить.
4. Вы будете получать видеозапись каждого выступления на свою электронную почту – на следующий день после эфира. Однако доступ к записям будет ограничен несколькими днями. Поэтому лучше сразу приходите в прямой эфир!
5. Каждый день вас будут ждать простые, но эффективные домашние задания, которые помогут получать результаты в режиме «здесь и сейчас».
6. Самые активные участницы марафона СЧАСТЛИВАЯ МАМА получат возможность выиграть билет на конференцию [«ДЕТИ – НАШЕ ВСЁ!» в Москве](#) (19-20 ноября 2016 г.).
7. Каждый день после основного выступления я буду проводить дополнительные VIP-встречи. Начало встреч – в 21:30 МСК. Вы тоже можете [присоединиться к VIP-встречам](#).

## ЧТО ЕЩЕ ВАС ЖДЕТ НА МАРАФОНЕ?

- Золотые правила счастливого материнства
- Проверенная система координат для экологичного и эффективного воспитания
- Высокий заряд вдохновения и мотивации к действию

### ПРОГРАММА МАРАФОНА

#### ◆ ЕКАТЕРИНА АЛЕКСЕЕВА ◆

«Дети III тысячелетия: как маме преодолеть пропасть в 1000 лет?»

- ✓ 2 главные особенности детей XXI века
- ✓ Почему сегодня проблемы с детьми возникают всё чаще?
- ✓ Роковая ошибка великого педагога А.С. Макаренко
- ✓ 3 воспитательные стратегии, которые давно не работают
- ✓ Как воспитывать ребенка, который на 1000 лет впереди?
- ✓ Машина времени для Настоящей Мамы

#### ◆ НАТАЛЬЯ ПОТЕХА ◆

«12 материнских ошибок, которые портят жизнь всей семье»

- ✓ 12 фактов о том, как многие женщины своими руками разрушают семейное благополучие
- ✓ Почему большинство людей никогда так и не станут счастливыми?
- ✓ Что делать, чтобы жить в мире и согласии с близкими, окружающим миром и самой собой?

#### ◆ ЮЛИЯ ЕРМАК ◆

«Осень без детских болезней»

- ✓ Выбор детской одежды: что должна знать каждая мама
- ✓ Как меняется жизнь ребенка осенью?
- ✓ Дом, быт, питание: складываем здоровую картину детской жизни

#### ◆ ОЛЬГА ЯКОВЛЕВА ◆

«Как маме реализовать себя и заработать, сидя дома с ребенком»

- ✓ Суть современного МАМА-предпринимательства. Мировые тренды
- ✓ Как именно вы можете реализовывать себя и при этом много зарабатывать?
- ✓ Четкая прибыль: отслеживание денег
- ✓ 5 шагов, чтобы создать свой первый продукт для продажи уже сегодня
- ✓ Формула нетрадиционного тайм-менеджмента для занятой мамы

◆ **ОЛЬГА ДОБРОВОЛЬСКАЯ** ◆

«Без сна, как без еды, полноценного развития нет»

- ✓ Ребенок недостаточно спит: каковы последствия?
- ✓ Как понять, что мой ребенок спит качественно, а не просто «много»?
- ✓ 5 условий современного мира, которые мешают нашим детям выспаться

◆ **НАТАЛЬЯ ПЕТРУХИНА** ◆

«1 необычный способ замотивировать ребёнка делать "правильные вещи" и стать для него авторитетом в вопросах "про это"»

- ✓ 5 «правильных вещей» с точки зрения биологии, которые необходимо делать ребёнку, чтобы расти здоровым
- ✓ Как «правильные вещи» связаны с половым воспитанием?
- ✓ Минимальные знания о здоровых привычках, которые должны быть в арсенале каждого осознанного родителя
- ✓ 3 веселые обучающие истории, которые помогут вам через игру убедить ребёнка кушать полезное, чистить зубы и т.д.

◆ **ДИНАРА АРИБЖАНОВА** ◆

«Мальчики и девочки: что учитывать и как воспитывать?»

- ✓ Стереотипы воспитания мальчиков и девочек и их последствия
- ✓ Когда и как подавляется женственность и ломается мужественность?
- ✓ «Мужское» и «женское»: причем тут свобода?
- ✓ Надо ли воспитывать мальчиков и девочек по-разному и почему?
- ✓ Когда воспитывать нужно «одинаково»?
- ✓ Естественные акценты воспитания

◆ **КОНСТАНТИН ДОВЛАТОВ** ◆

«Причинность и потребности»: как вернуть гармонию даже в самые сложные отношения с ребенком?

- ✓ Что делать, если сложные ситуации в отношениях с ребенком повторяются?
- ✓ Где искать решение, если кажется, что его нет?
- ✓ Когда и как применять в конфликтах с детьми нестандартные подходы?
- ✓ Как превращать проблемы воспитания в Возможности?

🕒 **После каждого марафон-дня состоится специальная 40-минутная встреча** – для мам, которые хотят узнать все тонкости современного гармоничного материнства. На отдельной площадке вы получите обучающую программу с редкими темами и качественную обратную связь по вашим вопросам.

## **ТЕМЫ VIP-ВСТРЕЧ**

### **❖ «Из обычной мамы – в счастливую!» ❖**

Вы получите 1 мощную технику для того, чтобы ваше счастливое материнство началось прямо в этот вечер.

### **❖ «3 совета для мамы, которая хочет успеть в жизни всё» ❖**

Вы поймете, как в вашем конкретном случае грамотно распределить роли жены, мамы, профессионала и т.д.

### **❖ «1 неочевидная, но очень распространенная причина частых детских болезней» ❖**

Вы проанализируете состояние здоровья вашего ребенка и осознаете, как реально можете ему помочь, не потратив на эту помощь ни одного рубля.

### **❖ «2 гарантированных способа поднять доход семьи, сидя дома с ребенком» ❖**

Вы получите практические рекомендации мамы с 10-летним опытом работы из дома, которая начинала простым корректором, дошла до должности главного редактора и вице-президента американской компании, а потом бросила это всё одним махом и стала вести свои суперуспешные образовательные проекты через Интернет.

### **❖ «Управляющая детским счастьем: как маме состояться в этой роли» ❖**

Вы поймете, как 3 главные физиологические потребности ребенка связаны с его счастьем и что конкретно вы можете сделать уже сейчас, чтобы добавить радости в семейные отношения.

### **❖ «2 самые табуированные темы в воспитании: секс и деньги» ❖**

Вы получите практические советы о том, что можно говорить ребенку, а о чем лучше промолчать, когда он поднимает темы секса, денег и опасных привычек.

❖ «Инь-янь для мамы: мини-шпаргалка по воспитанию мальчиков и девочек» ❖

Вы узнаете 2 неочевидные причины, по которым сегодня родители просто обязаны учитывать в процессе воспитания пол ребенка, а также получите очень полезные и понятные 4-шаговые шпаргалки «Главные советы маме мальчика» и «Главные советы маме девочки».

❖ «Интернет-побег: вызволяем детей из технологического рабства» ❖

Вы осознаете, почему сегодня дети массово сбегают в Интернет и гаджеты. Я поделюсь простыми подсказками, внедрение которых поможет вам не потерять своих детей в виртуальном мире.

[>>ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К VIP-ВСТРЕЧАМ НА ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ<<](#)



**! После каждого марафон-дня вам будут предлагаться простые домашние задания.**

Подойдите к ним со всей ответственностью – ведь именно ваши конкретные ДЕЙСТВИЯ смогут гарантировать те результаты, за которыми вы сюда пришли.

В этой тетради я также собрала для вас полезные советы, рекомендации, ценные идеи и практические шаги в дополнение к каждой теме марафона – в удобном формате и в одном месте, чтобы вы смогли обращаться к ним при необходимости.

Все практические задания рекомендуются к незамедлительному выполнению:)

**НУ ЧТО, СЧАСТЛИВАЯ МАМА, В ПУТЬ? 😊**

## День 1. Дети III тысячелетия

Я искренне считаю, что два величайших изобретения XX века (не считая стиральной машины-автомат) – это компьютер и памперс:) С памперсами ясно. О компьютере и телевизоре давайте чуть подробнее.

Сегодня модно вести разговоры о том, что компьютер – это зло, ребенка надо держать подальше от него и т.д. и т.п. На самом же деле компьютер – не более чем ИНСТРУМЕНТ. Компьютер может стать замечательным помощником в деле развития ребенка, если вы скачиваете для него какие-то развивающие игры, задания, мультфильмы, которые формируют нравственные понятия и ценности, а может подорвать здоровье вашего чада.

НО! Не спешите делать из компьютера зло! Отнеситесь к этому полезному инструменту мудро.

### ***Что делать, если ребенок явно злоупотребляет компьютером или телевизором?***

Если вы сами любите отдохнуть перед компьютером или телевизором, нелогично ожидать, что ребенок пойдет в соседнюю комнату и начнет из синих шерстяных ниточек вязать чулочек на урок труда, согласитесь. Так сложилось, что ввиду нашей вечной занятости мы, родители, не очень много времени проводим со своими детьми. Нам ведь действительно проще дать ребенку в руки компьютерную мышь или пульт от телевизора и продолжить свои дела. Что мы благополучно и делаем раз за разом...

А ведь изменить ситуацию проще, чем кажется! Чтобы отвлечь ребенка от телевизора или компьютера, есть один беспроегрешный и при этом эффективный и экологичный способ – это увлечь его (и увлечься самому!) чем-то другим. Лучшее, что вы можете дать ребенку взамен компьютера и телевизора, – это самого себя.

### **Практическое задание**

Начните проводить с ребенком время. Предложите ему заняться чем-то вдвоем (втроем), даже если у вас по хозяйству дел невпроворот. Надо приготовить обед, почистить картошку, пропылесосить ковры, сходить в магазин? Сделайте это вместе с ребенком! Не отправляйте его в другую комнату – привлечите к своей деятельности. Здесь двойная польза для всех: и дело будет сделано, и время вместе проведете. А при желании можно завести с ребенком задушевный разговор. Окончив дела, можно вместе отправиться на прогулку, почитать хорошую книгу, поиграть в какую-то игру или приготовить ужин на всю семью.

Напишите, что из этого у вас получилось, как вы себя ощущали и как вел себя при этом ребенок.

---

---

---

---

---

## День 2.

### Наиболее распространенные и самые опасные ошибки современных родителей

#### ***Ошибка №1. Излишняя забота о собственной репутации («А что скажут люди???)»***

Очень многие родители слишком озадачены мнением социума о себе и ребенке.

- А что если косо посмотрят?
- Вон все дети уже разговаривают хоть как-то, а мой вообще нет! Наверное, к логопеду пора...
- Как это мы не пойдём в школу раннего развития, это же решат, что мне плевать на моего ребенка и что я безалаберная мать! и т.д.

Отсюда довольно часто возникают родительские решения, продиктованные не столько любовью к ребенку и здравым смыслом, сколько страхом осуждения. Но суть в том, что другим людям по большому счету... нет никакого дела до того, сколько слов уже выговаривает ваш малыш, ходите ли вы в развивашку или нет, вплетаете дочке в косу ленту или делаете простой конский хвост...

Люди всегда будут интересоваться... только собой. Так устроена психика. И даже если кто-то вдруг обратит внимание на ту же возможную задержку в речевом развитии вашего ребенка, будьте уверены, что ровно через 10 минут он обо всем этом забудет.

#### ***Что можно сделать, чтобы покончить с ошибкой №1?***

Меньше переживайте (а лучше вообще не переживайте) о том, что скажут (или подумают) о вас и вашем ребенке другие люди. Лучший индикатор уровня развития вашего ребенка – это ваше сердце. Грамотная мама (а вы наверняка ведь из них, правда?) всегда знает, когда стоит бить тревогу, а когда следует просто... немного выждать и дать природе взять свое.

#### ***Ошибка №2. Вечные попытки переделать ребенка***

Всё дело в том, что пытаться переделать ребенка... бессмысленно. Нам не дано такое право и реальная возможность – переделывать других людей! Поэтому бросьте все эти заранее обреченные на провал попытки переделать собственное чадо. Только кучу нервов потратите, а толку не будет. Да и вообще, хватит выискивать недостатки в собственном ребенке! Сфокусируйтесь лучше на его самых сильных и прекрасных сторонах.

#### ***Что можно сделать, чтобы покончить с ошибкой №2?***

Раскрывать в ребенке то лучшее, чем жизнь наградила его, как, впрочем, и любого из нас. Побуждать ребенка к ДОБРОВОЛЬНОМУ развитию и росту. Менять себя, работать над собой, чтобы служить для ребенка компасом на дороге его жизни. (Работая над собой, забудьте об идеале... Его не существует!)



### ***Ошибка №3. Родительский перфекционизм***

«Мой ребенок если и должен здесь быть, то должен быть первым...»

Да, всяческие достижения – это здорово. Качественный результат в том или ином деле – это важно, и хорошо бы прикладывать к нему максимум усилий. Но в том-то и дело, что у каждого ребенка свой максимум! Потому что мы все очень разные. И разве это не чудесно?

Ребенок – человек, который пришел в вашу жизнь, чтобы УКРАСИТЬ ЕЕ, чтобы в ней БЫТЬ и ЖИТЬ. А всё остальное – результаты, достижения и прочее – обязательно приложится! Но лишь в том случае, если вы мудро расставите приоритеты в вашей с ребенком жизни и отношениях.

Что можно сделать, чтобы покончить с ошибкой №3?

Просто жить и растить своего ребенка, вкладывая в отношения самое лучшее. А будет это идеально или нет – не имеет совершенно никакого значения!

### ***Ошибка №4. Злоупотребление властью***

В жизни каждого родителя периодически наступает момент, когда в жилах начинает бурлить кровь и хочется только одного: показать ребенку, кто в семье главный. Опасайтесь таких моментов! Точнее не самих моментов, а вашей реакции в такие минуты.

Я знаю, что соблазн поставить ребенка на место бывает очень велик. В ход идут всяческие родительские приемы вроде запрета, наказания, угроз, шантажа, крика и прочие малоэффективные и абсолютно негуманные вещи. Запомните: все эти приемы работают ПРОТИВ вас и ребенка. Одно это должно побудить задуматься и пересмотреть подход к воспитанию.

Что же можно сделать, чтобы покончить с ошибкой №4?

Стать для ребенка истинным наставником и старшим мудрым товарищем, которого ХОЧЕТСЯ слушать и слышать, который по определению не посоветует дурного. И помните: настоящий наставник сначала любит и только потом учит! Никак не наоборот.

### ***Ошибка №5. Ориентация в будущее***

Родители – самые будущееориентированные существа на планете. Мы постоянно думаем о том, что будет завтра.

Ребенок родился. Когда же животик наконец пройдет? Животик прошел. Когда уже первый зубчик появится? Зубы все вышли. Когда уже начнет сам ходить? Пошел. Когда уже перестанет падать через каждые 2 шага? Когда уже первый класс? Какое платье шить ей на выпускной? В какой институт подавать заявление? Где лучше играть свадьбу?.. И еще масса будущееориентированных вопросов...

Только, задавая себе все эти очень важные вопросы, мы забываем еще кое-что очень важное: жить здесь и сейчас. Разумеется, о будущем следует думать. Но думать о будущем – не значит жить им!

Что можно сделать, чтобы покончить с ошибкой №5?

### ЖИВИТЕ СЕГОДНЯ!

Лепите снеговика сегодня. Срывайте полевые ромашки сегодня. Пеките кексы с корицей сегодня. Стройте корабль из стульев и покрывал сегодня. Пойте детские песни и читайте «Незнайку» сегодня. Прячьтесь за деревьями в парке и кормите голубей тоже сегодня.

Завтра неуловимо и еще не предрешено. У каждого из нас, по сути, есть только этот миг и этот день. Проведите их рядом с теми, кого вы любите!

### Практическое задание

1. Подумайте и запишите: какие из этих ошибок вы делаете чаще всего? Как они уже сказываются на ваших с ребенком отношениях?

---

---

---

2. Какие 3 шага вы начнете делать уже сегодня, чтобы раз и навсегда забыть об этих ошибках?

---

---

---



## День 3.

### Как укрепить детский иммунитет? (подготовлено при помощи Юлии Ермак)

Все дети болеют, но вопрос в том, как быстро они выздоравливают. Это самый главный момент в воспитании здоровых детей. Если ваш ребенок болеет часто, значит, вы что-то делаете не так, значит у него конфликт с окружающей средой, значит, есть моменты, на которые нужно обратить внимание, исправить. И тогда вы забудете, что такое болезни.

Самым первым барьером, который включается в систему иммунитета, являются слизистые.

! Хороший иммунитет = увлажненный иммунитет.

Если слизистые сухие, иммунитет перестает работать. Если слизистые увлажненные, вирусы и бактерии в организм не проникают, и ребенок реже болеет и быстрее выздоравливает.

#### **Как можно увлажнить слизистые?**

- \* Влажность в комнате ребенка и в тех местах, где он проводит время (детский сад, школа) должна быть 50-70%. Температура должна быть 18-22 градусов Цельсия, независимо от времени года и погоды.
- \* Пользуйтесь увлажнителем, делайте влажную уборку.
- \* Вирусы и бактерии погибают в прохладном влажном движущемся воздухе, поэтому важно активное проветривание.
- \* Ребенок ежедневно может принимать ванну и плескаться в ней, пока не надоест.
- \* Ребенку нужно пить много воды. Чем больше ребенок будет пить воды, тем быстрее пойдут обменные процессы.

<b>Помните!</b>	<b>3 кита, на которых держится здоровье</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>* 20% нашего здоровья зависят от экологии</li> <li>* 20% – от наследственности</li> <li>* всего 10% – от организации здравоохранения</li> <li>* 50% – от образа жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* двигательная активность</li> <li>* увлажнение слизистых</li> <li>* насыщение кислородом</li> </ul>

#### **Практическое задание**

1. Проанализируйте условия, в которых находится ваш ребенок и вы сами – насколько они способствуют здоровому развитию и крепкому иммунитету?
2. Что вы можете предпринять в самое ближайшее время, чтобы укреплению иммунитет ребенка (повесить гигрометр, поставить увлажнитель, сделать генеральную уборку и т.д.)? Решите и сделайте это!

## День 4. Главные денежные принципы (личный опыт Екатерины Алексеевой)

### **1. Отслеживание негативных установок**

Если вы без конца говорите «У нас нет денег» («Большие деньги честно заработать нельзя», «Деньги зарабатываются тяжелым трудом» и т.д.), то вы не только программируете ребенка на бедность, вы программируете и сам мир на то, чтобы у вас этих денег не было.

Занимайтесь очищением подсознания, отслеживайте негативные установки, связанные с деньгами, и заменяйте их на жизнеутверждающие и продвигающие.

Также есть понятие «финансовый термостат» – это когда вы находитесь в определенных финансовых пределах и считаете себя достойным только такой финансовой планки. Поэтому прокачивайте свой финансовый термостат и *позвольте* себе получать больше денег.

### **2. Материальный рост отражает духовный**

Когда человек развивается, растет как личность, то за этим ростом подтягивается и рост материальный. С потерей же духовного он теряет и материальное.

### **3. Нет кредитам!**

### **4. Нет долгам!**

### **5. Оптимизация расходов**

Это не значит жадничать и копить деньги. Это значит не тратить деньги там, где их можно не тратить (покупать товары по акциям, просматривать нижние полки в магазинах, на которых обычно находится тоже качественный, но более дешевый товар, не водить ребенка множество кружков и секций, а больше заниматься дома и т.д.).

### **6. Финансовая защита будущего**

О защите будущего надо заботиться СЕГОДНЯ. И сегодня работать для этого, создавать активы и т.д.

### **7. Несколько счетов и источников дохода (не складывать яйца в одну корзину!)**

Держите свои финансы в разных местах (на разных счетах и т.д.).

Старайтесь иметь несколько регулярных источников дохода. Например, в случае онлайн-бизнеса – это не только свой проект, но и активная работа с партнерами и т.д.

### **8. Минимизация пассивов**

Пассив – это то, что требует от нас денег, забирает наши доходы. Типичный пример пассивов – это дорогие гаджеты. Дом и автомобиль можно отнести к пассивам, но это и качество жизни.

### **9. Увеличение активов**

Актив – это то, что доходы дает. Замечательные примеры активов – это прибыльные бизнесы, недвижимость, ценные бумаги, акции, золото в слитках и др.

### **10. Не экономить на здоровье, отдыхе и впечатлениях**

#### **Практическое задание**

1. Составьте свой собственный 3-шаговый план по созданию финансовых резервов. Продумайте и запишите ответы на следующие вопросы:

- 1) Сколько денег вы хотите в своей жизни (в неделю, месяц, год, на сберегательных счетах через 5 лет, 10 лет, 20 лет)?
- 2) Почему вам так важно иметь эти деньги?
- 3) Какие 3 наилучшие стратегии есть у вас сегодня по созданию данных финансовых резервов?

(Например, открыть свой бизнес, расширить бизнес на новые регионы, положить деньги на депозит, работать по найму, работать на нескольких работах и т.д.)

---

---

---

---

Записали?

А теперь подчеркните ключевую стратегию и начинайте действовать в ее направлении сегодня!

## День 5.

### 7 советов, которые помогут малышам спокойнее спать (подготовлено при помощи Ольги Добровольской)

#### **Совет 1. Бесконечно спокойная и уверенная мама (и папа).**

Уже много раз доказано, что к ребенку быстро переходит настроение мамы. Единственное исключение – ему никак не может передаваться ее желание спать. Так что будьте максимально спокойны, говорите тихим и уверенным голосом, и малыш быстрее поймет, чего вы от него хотите.

#### **Совет 2. Когда спать – решает мама, а не ребенок!**

Введите запрет на ожидание того времени, когда малыш сам захочет спать. Обычно такого времени мы не дождемся никогда, а вместо этого увидим кроху, который уснул в стульчике для кормления, просто на полу или играя с игрушками на диване. Всё это – признаки того, что мама не распознала у малыша переутомление. Именно поэтому учитывайте возрастные нормы сна и бодрствования, которые обеспечат малышу спокойный и продолжительный отдых днем и ночью. И не ждите, когда любимая кроха согласно кивнет на ваше предложение идти в кровать.

#### **Совет 3. Любимая игрушка (любимочка)**

Многие дети хорошо засыпают с любимыми игрушками, одеяльцем, маминой футболкой. Эти вещи позволяют им расслабиться, успокоиться и быстрее уснуть.

Игрушка должна быть не новой! Никогда не давайте малышу новую игрушку перед сном: ему будет трудно оторваться от нее и переключиться на сон.

Постарайтесь не забыть игрушку, если вы путешествуете. Это поможет малышу почувствовать себя уютней в новом и незнакомом месте.

#### **Совет 4. Предоставление ребенку времени**

Дети не могут быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, да и не каждому взрослому это под силу. Именно поэтому на сон необходимо настроиться.

Приглушенный свет во всем доме, по возможности можно включить везде более слабое освещение, которое напугает малыша, что скоро время отдыха. Спокойное времяпровождение, например, чтение книги или спокойные игры на ковре рядом с кроватью, можно включить тихую и спокойную музыку. Деткам постарше можно начинать напоминать о том, что скоро мы ложимся спать. И начинать это делать нужно хотя бы за полчаса до того, как он ляжет в кровать.

**Совет 5. Условия для сна. Легко запомнить с помощью трех Т: темнота, тишина, температура.**

Для спокойного сна темнота просто необходима детям старше 4 месяцев.

Если же вы все-таки уверены, что именно темнота мешает спать вашему ребенку, используйте ночник минимальной освещенности красного или желтого спектра.

Говоря о тишине, стоит сказать, наоборот, о шуме. Полная тишина не дает уверенности, что малыш не проснется от резкого звука гремящей сковородками на кухне мамы или сигнала машины на улице, поэтому мы рекомендуем использовать белый шум. Для его создания есть специальное устройство – звуковой кондиционер. Либо можно использовать любое устройство, куда загружается приложение «Белый шум». Помимо того, что шум заглушит все резкие звуки, его монотонность способна вернуть малыша в сон при кратковременном неполном пробуждении.

Идеальная температура воздуха в комнате, где спит малыш: зимой до +21 С, летом не выше +24 С. И не забывайте о влажности, потому что сухой воздух в помещении осложняет дыхание малыша, попросту пересушивая слизистые.

**Совет 6. Полезный перекус перед сном**

Ужинать рекомендуется примерно за полтора часа до сна, но детки, которые спят по 11-12 часов за ночь, могут захотеть что-то перекусить перед тем, как улечься в кровать. Полезным снеком будут продукты, которые богаты триптофаном, магнием, жирными кислотами Омега-3. Вот несколько вариантов: теплое натуральное молоко без сахара, можно с овсяным печеньем; бутерброд с индейкой и сыром или рыбой, немного орехов или фрукты с ореховой пастой, овсяная каша с бананом.

**Совет 7. Ритуалы перед сном**

Ритуал служит прекрасным временем подготовки ко сну. Несколько идей ритуалов: купание, массаж, переодевание в пижаму, перекус, чистка зубов, колыбельная и наконец, обнимание и поцелуи, и пожелание спокойной ночи. Старайтесь не затягивать ритуал, вполне достаточно 30-40 минут.

И пусть ваш сон вашей семьи будет спокойным и здоровым и днем, и ночью!

**Практическое задание**

1. Какие советы вы готовы начать внедрять уже сегодня, чтобы исправить ситуацию?

---

---

---

---

---

## День 6. С чего начать половое воспитание?

Сильно возросший интерес родителей к теме сексуального воспитания понятен: за эти несколько лет вокруг нее сильно сгустились тучи.

Но прежде чем начать сексуальное просвещение ребенка в доступной для его возраста форме, важно навсегда подружить ребенка с собственным биологическим полом.

Еще 10-15 лет назад перед родителями вообще не стояло такой задачи! А сегодня я и сама ее перед собой ставлю, и другим родителям рекомендую.

Я свято верю, что мы неспроста приходим в этот мир в мужском или женском обличье. Есть в этом великий замысел Творца. И мне импонирует идея о том, что душа в момент зачатия вместе с Ним выбирает себе тело – мужское или женское. И рождается мальчик или девочка. Сын или дочь. И у каждого отныне – своя роль в этом мире. Своя особая миссия.

Возможные причины сбоя в системе сексуальной ориентации:

### ***Причина №1. Осуждение***

– Подумаешь, я несколько раз ей сказала: «Ну что ты за девочка! Разве девочки так себя ведут???»

– Подумаешь, я устроил разбор полетов и обронил что-то типа «Что за мужик из тебя вырастет, если ты по каждому поводу нюни распускаешь? Баба, да и только!»

Это очень очевидные, хотя и не осознаваемые (!) родителем, намеки на то, что поведение ребенка не соответствует его полу. Но дети многое воспринимают буквально и на свой счет. В случае регулярных подобных высказываний некоторые из них со временем запросто могут поверить в то, что не соответствуют собственному полу. И подсознание начнет работать в соответствующую сторону.

### ***Причина №2. Дискредитация биологического пола ребенка***

– Подумаешь, я часто жалуясь дочке, что у нас, женщин, тяжкая доля... (Какой же девочке хочется тяжелой доли???) И если женщина – это так тяжело, то, может, лучше быть... мужчиной???)

– Подумаешь, я каждый день говорю при сыне, что все мужики сво... (Какому мальчику хочется быть негодяем???) И если мужчина = негодяй, то, значит, лучше быть... женщиной???)

Но есть еще менее очевидная причина для того, чтобы ребенок или подросток принял для себя невероятное решение о переходе в противоположный пол – биологически или поведенчески. Вот она...



### ***Причина №0. Глубочайшее неприятие ребенком самого себя***

И вот здесь нас может поджидать реальная опасность! Потому что мы сплошь и рядом провоцируем собственных детей на самонеприятие. Неожиданно, да?.. А как иначе назвать то, что мы с такой завидной регулярностью им внушаем?

- Почему ты не можешь кушать так же аккуратно, как Маша?
- Когда ты уже будешь читать так же хорошо, как Саша?
- Почему все дети могут хорошо учиться, а ты только тройки носишь?!
- Когда ты научишься вести себя, как девочка?
- Сколько можно ныть?
- Хватит вести себя, как девчонка!
- Почему ты такой шумный (медленный, занудный, сомневающийся...)?

Это лишь несколько фраз, которые не дают ребенку быть собой. Эти и им подобные фразы вполне способны однажды среди прочих зародить в голове ребенка мысль: «Быть собой – плохо. Надо быть кем-то другим!»

#### **Помните!**

- Не сравнивайте своих детей с другими детьми и даже самими собой. Не вешайте на них ярлыков вроде «растяпа», «капуша», «лентяй», «грязнуля» и т.д. Достигнувшие определённого уровня концентрации, эти «безобидные» слова могут повлечь за собой катастрофические последствия.
- Будьте осторожны в высказываниях! Все мы знаем про силу мысли. Но сила слова (особенно из уст родителя) еще могущественнее.

#### **Практическое задание**

1. Проанализируйте свои высказывания. Есть ли среди них такие, которые могут посеять сомнения в душе ребенка по поводу что, что хорошо быть собой и никем другим? Сравниваете ли вы его с кем-то? Наблюдайте за своей речью в течение дня.

2. Какие 3 шага вы можете сделать уже сегодня, чтобы помочь ребенку навсегда подружиться со своим полом и гармонично развиваться по-мужски или по-женски?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## День 7.

### «Мальчики и девочки: что учитывать и как воспитывать?»

#### *Задача №1 в воспитании мальчика – ответственность.*

В воспитании мальчика я делаю все ставки на нее. Конечно, есть масса других крайне важных для будущего Мужчины качеств: мужественность, смелость, выдержка, великодушие... Но все они начинаются с ответственности.

Дети растут очень быстро. Сегодняшний нескладный мальчишка уже завтра станет мужем, отцом, начальником. Лидером, который поведет за собой коллектив минимум из 2-3 человек – свою семью. И куда придет эта семья, зависит от уровня ответственности лидера.

Конечно, вы можете сейчас возразить, что не всем быть лидерами и жизнь знает массу примеров, когда семью ведет за собой женщина. Но если вы – мама мальчика, я почти на 100% уверена, что своему сыну вы от всего сердца желаете именно этого – быть истинной главой семьи, ее самой главной опорой.

#### Воспитание ответственности

Работая с тысячами семей, я все больше убеждаюсь, что врожденных качеств у детей – по пальцам сосчитать. В остальном ребенок проявляется в зависимости от того, что заложили родители.

Давайте посмотрим, как мы стараемся (или не стараемся?) привить ответственность нашим мальчикам. Особенно интересно понаблюдать, как это делают мамы и бабушки. Многие папы интуитивно прививают ответственность более или менее грамотно. А вот любящие женщины умеют отличиться:)

Любящие мамы (и бабушки) часто не утруждают своих сыновей (и внуков). Вместо того чтобы оставить мальчишку наедине с трудной (или даже простой) задачей, они заботятся-заботятся-заботятся. Они помогают-помогают-помогают. Они уничтожают мужскую инициативу в зародыше! И потом сами же, спустя годы, сетуют на то, что «ему ничего не нужно».

Но какой смысл ждать то, чего нет? В этом случае вы хотите ответственности, но ее попросту нет! И взяться ей уже неоткуда.

Если мальчика не научили контролировать самого себя, если он не умеет нести ответственность за свой внешний вид, свою среду обитания, свои успехи и т.д., вопрос: как он будет нести ответственность за семью?

Вот почему так важно спохватиться сейчас. Пока у вас и вашего сына еще есть время. И вы оба достойны понять спустя годы, что из вашего дома вышел в мир Мужчина.

### **Задача №1 в воспитании девочки – щедрость.**

Все эти годы прежде всего я воспитываю в моей дочери щедрость (в т.ч. душевную), подкрепленную разумной строгостью.

Почему я вообще ставлю перед собой такую задачу?

Потому что главная функция женщины – отдавать.

Мы каждый день отдаем любовь, заботу, внимание, время, терпение... Мы делимся пищей, одеждой, знаниями, душевным теплом... Мы отдаем это всё своим самым близким и совсем незнакомым людям. Потребность отдать сокрыта в самой женской природе. И самое удивительное – отдавая, мы наполняемся. А наполнившись, мы стремимся отдать еще больше. Потому что есть чем поделиться. Круг женской щедрости замыкается.

И второй немаловажный момент, если мы говорим о воспитании щедрости: даже самое благое намерение нуждается в рамках. В случае с женской щедростью эти рамки – строгость. Та самая благостная строгость, которая позволяет женщине сохранять уважение окружающих по отношению к себе. Отдавая без строгости, очень велика вероятность расплескать себя. А этого никак нельзя допустить. Ибо как мне жить... без меня?..

Как реализовать эту задачу? Старайтесь сами быть щедрой. Настолько, насколько это возможно в конкретных обстоятельствах. Потому что всё в этом мире – энергия: насколько легко ею делишься, настолько легко она к тебе же затем возвратится.

### **Практическое задание**

1. Опишите, как обстоит ситуация с ответственностью и щедростью у вас самих и у вашего ребенка (сына или дочери соответственно).
2. Если у вас сын, то бывает ли, что вы подавляете его инициативу? Где и как вы можете предоставить ему больше самостоятельности?
3. Если у вас дочь, то поощряете ли вы ее щедрость (по отношению к членам семьи, друзьям и самой себе)? Как и в каких ситуациях вы можете поднять свой собственный уровень щедрости?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## День 8. Как вернуть гармонию даже в самые сложные отношения с ребенком?

Почему желаемых отношений с ребенком НЕТ? На самом деле причин столько же, сколько родителей и детей. Однако при ближайшем рассмотрении можно выделить основные причины непонимания в отдельные группы. И вот что у меня получилось...

### ***Причина 1. В семье не удовлетворяются базовые психологические потребности вашего ребенка***

У каждого отдельного мальчика или девочки они – свои собственные! Поэтому не надо думать, что если ваши методы воспитания отлично сработали в случае с первым ребенком, они принесут те же благодатные плоды в случае со вторым! Если врожденные психологические потребности детей различны (а это очень часто именно так), то и строить отношения с детьми нужно по-разному! Вот где должен в полной мере проявиться этот пресловутый индивидуальный подход к воспитанию.

### ***Причина 2. Ваши собственные базовые психологические потребности конфликтуют с потребностями ребенка***

Да-да, родители – тоже люди:) И у нас (о, ужас!:) есть свои потребности. Я знаю ситуации, когда родитель и ребенок буквально воевали годами из-за конфликта психологических потребностей. Это удивительно, но одно определение этих самых потребностей уже наполовину (если не больше) уменьшает непонимание между родителем и ребенком чуть ли не на второй день.

### ***Причина 3. Недостаток внимания по отношению к ребенку***

Это кажется невероятным, но с этим невозможно поспорить: огромное количество конфликтов между родителями и детьми происходят из-за банальной нехватки внимания по отношению к ребенку. Даже тяжелейшие ситуации, когда мать и сын, отец и дочь и т.д. не разговаривают и не звонят друг другу годами, когда-то начались из-за отсутствия элементарного искреннего внимания по отношению к детям. Вспомните об этом в следующий раз, когда вам захочется отмахнуться от вашего любимого приставалы.

### ***Причина 4. Ребенок не чувствует, что дом – его тихая гавань***

Чтобы отношения с ребенком были по-настоящему гармоничными, ребенок должен каждую минуту своей жизни знать, что есть как минимум одно место в мире, где его примут любым: это Ваш дом. Да, это снова к вопросу о безусловной любви.

### ***Причина 6. Ваш кредит доверия в глазах ребенка явно мал***

Если вы держите свои обещания, данные ребенку, через раз либо не держите их вообще, не надо ожидать душевной близости с сыном или дочерью. Делайте регулярные вклады на ваш эмоциональный банковский счет – вы увидите, как доверие и понимание начнут стремительно расти.

### **Причина 7. Вы запутались в принципах**

Отношения с ребенком – это не ринг, это не кто кого. Отношения с ребенком – та благодатная часть жизни каждого родителя, важнее которой я, например, придумать не могу. Но если вы, воспитывая ребенка, действуете по принципу «или я, или меня», дела обстоят достаточно плохо.

Срочно меняйте подход! Задумавшись о том, какой же выбрать, вы поймете, что самый эффективный – лишь один. Это когда я, родитель, строю отношения со своим чадом по принципу «выиграл – выиграл», то есть по схеме, в которой нет и быть не может проигравших.

Такие отношения не создаются за сутки: вам предстоит определенная работа по погружению в себя, свои установки и представления о жизни и отношениях между людьми. Но, если не отступите, в результате вы обретете истинное счастье материнства. А оно точно стоит того.

Конечно, есть и другие причины незаладившихся отношений с ребенком. Но если родитель присмотрится для начала хотя бы к этим семи, он уже сделает для себя массу открытий. Проверено:)

И напоследок я хочу предложить вам один готовый и очень ценный рецепт (я использовала его много лет и продолжаю использовать сегодня). Даже он один при частом применении выведет ваши отношения с ребенком на совершенно новый позитивный уровень, где они и останутся на всю жизнь.

## **Лучший день в жизни ребенка**

### **Готовый рецепт**

«Мамочка, сегодня был лучший день в моей жизни» – эти слова я стала слышать от дочери примерно раз в неделю. И каждый раз я снова задыхаюсь от волны блаженства и состояния абсолютного счастья, которое накатывает на меня. В моей жизни я еще не слышала слов, которые были бы мне дороже, чем эти.

А ведь рецепт «самого лучшего дня» прост до банальности. И в этой своей банальности он гениален.

В «самый лучший день» мы долго валяемся вдвоем в постели. Потом неспешно завтракаем, Соня немного играет в своей комнате, я просматриваю почту или болтаю с подругой по телефону. Затем мы одеваемся и почти на весь день уходим из дома.

Мы отправляемся в один из любимых парков моей дочери, под развесистыми ивами лопаем мороженое и выглядываем черных уток в камышах или бродим среди цветов и деревьев и я рассказываю ей про то или иное растение всё, что знаю.

После мы усаживаемся в каком-нибудь уютном кафе и заказываем пиццу, горячий суп, творожные шарики со смородиновым вареньем и ароматный травяной чай. Далее перемещаемся в другое красивое место нашего города – очередной парк или сад.

Ближе к вечеру мы приезжаем домой, где нас уже заждался наш папа, и все вместе готовим ужин. Поедая незамысловатую, но такую любимую Соней жареную картошку, наперебой рассказываем папе, сколько уток мы сегодня видели или какой, оказывается, вкусный суп готовят в соседнем кафе.

После ужина мы с Соней разыгрываем сценки с участием ее любимых игрушек и отправляемся спать. И, конечно, я снова рассказываю ей сказку про зеблочку и жирафика, которые живут на ее любимой подушке. Эти сказки я всегда придумываю сама.

И вот в самый разгар сказочного действия моя дочь, крепко прижимаясь ко мне, и произносит эти заветные слова: «Мамочка, сегодня был лучший день в моей жизни». Я смеюсь и напоминаю ей, что лучший день был на прошлой неделе. Она закрывает мне рот теплой ладошкой и говорит: «Нет, самый-самый лучший – сегодня!» И каждый раз я верю ей.

Если «самых лучших дней» в ваших отношениях с ребенком совсем немного или никогда не было вовсе, возьмите на заметку мой рецепт. Он очень прост, но результат всегда непревзойденный. И не имеет значения, сколько вашему ребенку лет: 1, 10, 15 или 25. Чуть изменили компоненты дня – и вуаля.

Вы можете добавить в «самый лучший день» любые ингредиенты, смешать их в любой пропорции, но главный компонент блюда неизменен: будьте весь этот день вместе с ребенком.

Вместе не так, когда ребенок глазеет в окно машины, а мама крутит руль и отдает по телефону распоряжения подчиненным. Вместе не так, когда ребенок гоняет в парке голубей, а мама жадно листает страницы «Космополитена». Вместе не так, когда мама мешает наваристый борщ, а ребенок на ковре строит домик из кубиков. Вместе – не так. По-настоящему ВМЕСТЕ. Когда все мысли, душа и сердце принадлежат только ему – твоему ребенку. И когда кажется, что вы в этом мире одни и ближе вас нет никого на свете.

### **Практическое задание**

1. Попробуйте рецепт «самый лучший день» в свой ближайший выходной. Забудьте об уборке, стирке, готовке, починке машины и прочих нескончаемых делах всего на один день. И не говорите, что у вас ничего не выйдет из этого блюда, потому что вы никудышный кулинар. Я тоже не великий повар:) Но для «самого лучшего дня» достаточно быть просто мамой.

**Я от всего сердца желаю вам, чтобы каждый день вашей жизни, проведенный с ребенком (детьми), был самым лучшим днем!**

*Екатерина Алексеева,  
коуч-консультант для мам и пап,  
организатор конференции  
ДЕТИ – НАШЕ ВСЁ!*