

www.detkityumen.ru

10 советов многодетной мамы

□□1. Помните, что дети вырастут.

И очень быстро. А значит, они уже не будут нуждаться в вашем внимании того типа, в котором нуждаются сейчас.

А значит сейчас – лучшее время побыть с ними так, как потом, когда они вырастут, уже будет не ко времени. Повозиться с малышами, поиграть с теми, кто еще не научился играть, ответить на серьезные вопросы «почемучек», повоевать с подростком по-доброму. И, возможно, найти ниточку связи с тем, кто почти совсем уже вырос.

□□2. Конфликты между вашими детьми – это как шум двигателя при работе.

Есть шум – значит мотор работает. Есть конфликты – значит жизнь идет. Поверьте, эти конфликты не станут определять отношения ваших детей в будущем. В памяти ведь остается в основном хорошее.

И если в конфликте вам удастся про это помнить – острота его точно спадет процентов на 30. А еще, думаю, а в этих неизбежных и нормальных конфликтах очень важно уметь ставить точку. Чтобы оставалось как можно меньше «конфликтного послевкусия».

□□3. Очень важно не забывать про то, что «рыба тухнет с головы», а голова вашей семьи- это вы, родители и ваши отношения.

И в эту графу семейного бюджета не должно быть жалко инвестировать ни время, ни финансы, ни внимание. Не забывайте, что детям крайне важно какая погода в доме. И очень сомнительный для детей подарок, когда все родительское внимание было вложено именно в их взросление, становление, а на себя самих и на отношения у взрослых не хватило сил.

Вырастать на руинах семьи — совсем не просто. Не верите мне, поговорите с теми, у кого был похожий опыт.

□□4. Одно из самых важных умений, которое мы можем передать детям – соблюдение жизненного баланса.

Дети ведь учатся не только математике, вышиванию и езде на велосипеде (прямым навыкам), но и менее заметным навыкам психологической и эмоциональной саморегуляции. До 11-12 лет в основном на примере матери, позже мальчики скорее у отца.

И если мы, взрослые, подаем им пример тотальной переработки или жертвенного безрадостного служения ближним, или депрессии, или тотального недовольства всем, они этот паттерн (модель), будьте уверены, усвоят крепко-накрепко. И воспроизведут в своей сознательной жизни и в своей семье, не вполне понимая, почему поступают именно так.

Я думаю, что после 3-3,5 лет, с того периода, как дети глобальные жизненные модели родителей склонны перенимать, хорошо бы произвести ревизию собственных стратегий поведения.

Задать себе несколько вопросов:

Что я делаю?

Действительно ли я хочу это делать в своей жизни?

Хочу ли я, чтобы мои дети повторяли эту мою модель?

И не забывайте, что все или почти все, что активно используется в семейном психологическом хозяйстве дети усвоят.

5. «У осинки не родятся апельсинки», и это действительно так.

Не стоит ожидать от детей того, что никогда не получалось у вас. И не стоит удивляться, если подрастающие дети совершают ваши же привычные жизненные «ляпы» и наступают на те же грабли.

Это не то чтобы предопределено, но я уверена, что психологическая предрасположенность к тому или иному типу поведения или реагирования так же реальна, как наследственная предрасположенность к аллергии, например.

И может быть у вас получится в безопасной форме передать свой жизненный опыт и свои способы справляться с вашими привычными ошибками.

6. Если в семье (в обстоятельствах или отношениях) наступают трудные времена очень важно стараться не становиться по разные стороны баррикад.

Помните, что ваши ближние – это самые верные и надежные ваши союзники. Хотя иногда это может выглядеть совсем не так. В период сложностей очень важно находить маленькие радующие вас и близких события, стараться возвращаться к вашим общим ресурсным состояниям.

Это могут быть фотографии хороших периодов, семейное видео, и другие «сувениры» — хранилища добрых воспоминаний. Не ешьте ближних, когда вам тяжело. Лучше попробуйте найти в себе силы не обвинять и поддержать их. И, возможно, они поддержат вас.

7. Мы все – не подарки.

Помните, что семьи часто подбираются по принципу «дополнения». Мы выбираем очень непохожих на нас спутников жизни. А уж качества наших детей мы и вовсе не выбираем, не такой опции.

Так вот, сталкиваясь с тем, насколько вы все разные, старайтесь не расстраиваться и не злиться. Это не назло.

Ваш муж не назло не любит рыбу, зато обожает ездить новыми дорогами. Зато эти и другие его качества когда-нибудь обязательно пригодятся вашей семье.

А главное, что «на круг», на семью у вас присутствует полный набор качеств и умений. И вы являетесь «совершенной боевой единицей». И с разницей всего можно смириться, если помнить об этом. Просто попробуйте посмотреть на разницу с этой точки зрения.

□□8. Когда дети начинают раздражать вас – это значит, что вы устали.

Возможно, очень устали. И нет смысла пытаться воспитывать ребенка в таком состоянии.

Есть поговорка «раздраженный воспитатель не воспитывает, а раздражает». И это очень верно.

Находите такие способы отдыхать и гармонизироваться, которые подходят к вашей жизненной ситуации. Это может быть что-то очень маленькое и простое, например, неспешно выпитая чашечка специального чая или разговор с любимой подругой, готовой выслушать вас.

□□9. Воспитание детей – не спринт, а марафон.

Это действительно долгое дело: 18-20 лет полного погружения. А при марафоне самое важное – это распределить силы и не сбить дыхание. Не стоит выкладываться на каждом конкретном этапе.

У вас будет много попыток «попробовать еще раз» и «поступать иначе». Не ругайте себя за промахи!

Самопоедание очень сильно «подсаживает батарейку», и сил на изменение себя, своих реакций в предпочитаемом направлении остается меньше.

Думаю очень, очень важно учиться видеть внутри этого длинного марафона – жизни с детьми, воспитания детей – видеть не только свои промахи, но и свои маленькие и большие победы, удачи.

□□10. Мне кажется, самое главное в жизни с детьми – это философия «маленьких шагов» — крошечных, едва заметных изменений.

Это то, чему нас не учили в школе, мы нацелены на вещи броские и глобальные. И я думаю, очень важно научиться видеть очень маленькие изменения к лучшему у себя, у супруга, у ребенка и учиться фокусироваться на хорошем.

В семейной жизни задачу «стакан наполовину полный или наполовину пустой» гораздо лучше решать в сторону «наполовину полный».

И если мы сами научились видеть наши собственные маленькие правильные шаги, нам легче будет видеть их и у наших близких, и у наших детей, когда они немного подрастут. И если мы что-то научились прощать себе (например, небольшие сбои, ошибки, не оптимальные решения), мы легче простим и нашим близким.

Екатерина Бурмистрова

Источник: <https://vk.cc/a0rqZ4>

<https://vk.com/feed>

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/4373/